T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDE ALDATMA EĞİLİMİ İLE BAĞLANMA STİLLERİ VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEÇİL SÖNMEZ

İSTANBUL – 2025

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDE ALDATMA EĞİLİMİ İLE BAĞLANMA STİLLERİ VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEÇİL SÖNMEZ

Tez Danışmanı: Doç. Dr. BÜLENT KADRİ GÜLTEKİN

İSTANBUL – 2025

KABUL VE ONAY

Seçil SÖNMEZ tarafından hazırlanan "Yetişkin Bireylerin Romantik İlişkilerinde Aldatma Eğilimi İle Bağlanma Stilleri Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi " adlı tez çalışmasının savunma tarihi 26/03/2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN	.....
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	.....
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN	.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun…….. tarih ve…….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasını, bilimsel etik kurallarına uygun olarak hazırladığını, yararlandığım tüm kaynaklara eksiksiz şekilde atıfta bulunulduğunu, herhangi bir intihal unsurunun bulunmadığını beyan ederim.

SEÇİL SÖNMEZ

26.03.2025

ÖN SÖZ

Yüksek lisans sürecimde bana rehberlik eden, bilgisi ve tecrübesiyle her zaman yol gösteren değerli danışman hocam Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN'e çok teşekkür ederim. Göstermiş olduğu anlayış, sabır ve teşvik, bu çalışmanın her aşamasında bana güç verdi.

Hayatım boyunca yanımda olan ve hiçbir zaman sevgisini ve desteğini esirgemeyen canım annem Zeynep SÖNMEZ'e ve canım babam Naci SÖNMEZ'e bu süreçte gösterdikleri sonsuz sabır ve anlayış için teşekkür ederim. Aynı zamanda sevgili kardeşlerim Rüzgar ve Helin SÖNMEZ'e ve sevgili kuzenim Berivan KOÇKAYA'ya destekleri için çok teşekkür ederim.

Bu süreçte beni yalnız bırakmayan, sürekli motive eden ve desteğini esirgemeyen sevgili arkadaşlarım Ecem YANMAZ, Melis ŞİŞİK, Selen Su ELİDAR DELİPINAR ve Göksu AKSOY'a çok teşekkür ederim. Ayrıca veri toplama sürecinde bana destek olan değerli arkadaşım Ege ALTINDAŞ'a bu süreçteki yardımları için teşekkür ederim.

SEÇİL SÖNMEZ

26.03.2025

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ÖZET ..... **iii**
ABSTRACT ..... **v**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE **6**
1.1 Aldatma **6**
1.1.1. Aldatma Kavramı ve Romantik İlişkilerde Aldatma Eğilimi 6
1.1.2. Aldatmayı Etkileyen Etmenler 7
1.1.3. Kuramsal Yaklaşımlar 9
1.1.4. Aldatma Eğilimi Üzerine Yapılan Çalışmalar 10
1.2. Bağlanma Stilleri **12**
1.2.1. Bağlanma Kuramı ve Bağlanma Stilleri 12
1.2.2. Bağlanmayı Etkileyen Etmenler 13
1.2.3. Kuramsal Yaklaşımlar 15
1.2.4. Bağlanma Stilleri Üzerine Yapılan Çalışmalar 16
1.3. Benlik Saygısı **17**
1.3.1. Benlik 17
1.3.2. Benlik Saygısı 18
1.3.3. Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler 20
1.3.4. Kuramsal Yaklaşımlar 22
1.3.5 Benlik Saygısı Üzerine Yapılan Çalışmalar 25
1.4. Bağlanma Stilleri ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkiler **26**
1.5. Benlik Saygısı ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkiler **27**
BÖLÜM 2: YÖNTEM **29**
2.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi **29**
2.2. Araştırma Modeli **29**
2.3. Veri Toplama Araçları **29**
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu 29
2.3.2. Aldatma Eğilim Ölçeği (AEÖ) 29
2.3.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği 30
2.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) 30

2.4. Verilerin Analizi 30
BÖLÜM 3: BULGULAR 32
3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular 32
3.2. Cinsiyet ve Eğitim Düzeyi Bakımından Karşılaştırmalar 36
3.3. Kendini Tanımlama Durumlarına ve Aldatma Durumlarına göre Karşılaştırma 38
3.4. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları 39
3.5. Regresyon Analizi Bulguları 42
BÖLÜM 4: TARTIŞMA 43
4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Aldatma Eğilimi, Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi 43
4.2. Aldatma Eğilimi, Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 45
4.3. Sosyo-Demografik Bilgiler Temelinde Oluşturulan Gruplar (Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, İçe Dönüklük- Dışa Dönüklük, Romantik İlişki Süresince Aldatan/Aldatmayan Yetişkin Bireyler) ile Bağlanma Stilleri, Aldatma Eğilimi ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi 47
4.4. Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Puanlarının Aldatma Eğilimi Puanlarına Etkisinin İncelenmesi 49
SONUÇ VE ÖNERİLER 51
KAYNAKÇA 53
EKLER 64
ÖZ GEÇMİŞ 69

KISALTMALAR

AEÖ **:** Aldatma Eğilim Ölçeği

RBSÖ **:** Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Normallik Test Sonuçları 31
Tablo 2: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı 32
Tablo 3: Romantik İlişki Süresince Partnerini Aldatan ve Aldatmayan Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı 34
Tablo 4: Romantik İlişki Süresince Partnerini Aldatan ve Aldatmayan Katılımcıların Bazı Sosyo-Demografik Özellikleri Bakımından Karşılaştırılması 35
Tablo 5: Katılımcıların Aldatma Eğilimi, Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısına İlişkin Betimsel İstatistikler 36
Tablo 6: Kadın ve Erkeklerin Aldatma Eğilimi, Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Bakımından Karşılaştırılması 36
Tablo 7: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine göre Aldatma Eğilimi, Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Bakımından Karşılaştırılması 37
Tablo 8: Katılımcıların Kendini İçe Dönük ya da Dışa Dönük Olarak Tanımlamalarına Göre Aldatma Eğilimi, Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Bakımından Karşılaştırılması 38
Tablo 9: Romantik İlişki Süresince Partnerini Aldatanlar ve Aldatmayanların Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeyleri Bakımından Karşılaştırılması 38
Tablo 10: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Aldatma Eğilimi, Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları 39
Tablo 11: Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Aldatma Eğilimi ve Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları 40
Tablo 12: Katılımcıların Aldatma Eğilimi Puanlarının Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Puanları Regresyon Analizi Sonuçları 42

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Yetişkin Bireylerin Romantik İlişkilerinde Aldatma Eğilimi İle Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Seçil Sönmez

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı/Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Bülent Kadri Gültekin

Mart, 2025 - 69 sayfa

Yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde aldatma eğilimi etkileyen birçok etmen bulunmaktadır. Bu etmenlerden bazılarının bağlanma stilleri ve benlik saygısı olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur. Sağlıklı ilişkiler kurabilmek için bağlanma stillerinin ve benlik saygısının etki alanları önemli bir yere sahiptir. Bu bakış açısıyla yola çıkılan bu araştırma yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde aldatma eğilimi ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın temel sorusu ‘’Yetişkin bireylerin romantik ilişkilerindeki aldatma eğilimi ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?’’ şeklinde belirlenmiştir. Ele alınacak olan bu araştırmanın alan yazınına katkı sağlayacağı ve romantik ilişkilerde farkındalık yaratacağı düşünülmektedir. Araştırma kapsamında 165 katılımcıdan veri toplanıldı. Ancak, analizlerden önce, daha önce romantik ilişki deneyimi bulunmadığını belirten 27 katılımcının verisi araştırmanın amacıyla uyumlu olmaması nedeniyle analiz dışı bırakıldı. Nihai analizler, 18-65 yaş arası 83 kadın (%60,1) ve 55 erkek (%39,9) olmak üzere toplam 138 katılımcı üzerinden gerçekleştirildi. Veri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formuna ek olarak, Aldatma Eğilim Ölçeği (AEÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kullanıldı. Elde edilen verilerin analiz ve yorumlanması için SPSS programı ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, Bağımsız Örneklem t-Testi, Tek Yönlü ANOVA ve Regresyon Analizinden yararlanıldı. Araştırma sonucuna göre, aldatma eğilimi ile güvenli bağlanma stili arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki bulunurken, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stili ile arasında ise istatistiksel olarak pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Öte yandan, benlik saygısı ile aldatma eğilimi ve bağlanma stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir. Aynı zamanda bağlanma stillerinin aldatma eğilimi üzerinde etkisi bulunurken benlik saygısının etkisinin bulunmadığı sonucuna varılmaktadır. Cinsiyetlerin aldatma eğilimi, bağlanma stilleri ve benlik saygısı puanları arasındaki farka

bakıldığında ise aldatma eğilimi ve Kaçınan Bağlanma Stili değişkeni bakımından erkeklerin ortalaması kadınların ortalamasından, Güvenli Bağlanma Stili ve benlik saygısı değişkeni bakımından ise kadınların ortalaması erkeklerin ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişkiler, Aldatma Eğilimi, Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

Examining the Relationship Between Cheating Tendency and Attachment Styles and Self-Esteem in Adults' Romantic Relationships

Seçil Sönmez

Master Thesis

Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Bülent Kadri Gültekin

March, 2025 - 69 pages

There are many factors that influence the tendency to cheat in romantic relationships among adults. Studies suggest that attachment styles and self-esteem are among these factors. The impact of attachment styles and self-esteem plays a significant role in establishing healthy relationships. Based on this perspective, this study aims to examine the relationship between infidelity tendencies, attachment styles, and self-esteem in the romantic relationships of adults. The central question of the study is: "Is there a significant relationship between infidelity tendencies, attachment styles, and self-esteem in the romantic relationships of adults?" This research is expected to contribute to the literature and raise awareness in the context of romantic relationships. Data were collected from 165 participants for the study. However, prior to the analyses, data from 27 participants who reported having no previous romantic relationship experience were excluded, as they did not align with the study's purpose. Final analyses were conducted with a total of 138 participants, comprising 83 women (60.1%) and 55 men (39.9%) aged between 18 and 65 years. In addition to Personal Information Form, Cheating Tendency Scale and Three-Dimensional Attachment Styles Scale, and Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) were utilized to collect data. The analysis and interpretation of the collected data were performed using SPSS software, employing Pearson Product-Moment Correlation Coefficient, Independent Samples t-Test, One-Way ANOVA and Regression Analysis. According to the results of the research, there is a statistically significant negative relationship between the tendency to cheat and secure attachment style, while there is a statistically positive relationship between avoidant and anxious-ambivalent attachment style. On the other hand, there is no statistically significant relationship between self-esteem and the tendency to cheat and attachment styles. At the same time, it is concluded that while attachment styles have an effect on the tendency to cheat, self-esteem has no effect. When the difference between the cheating tendency, attachment styles and self-esteem scores of the genders is examined, it is seen that

the average of men is significantly higher than the average of women in terms of the infidelity tendency and Avoidant Attachment Style variable, and the average of women is significantly higher than the average of men in terms of Secure Attachment Style and self-esteem variable.

Keywords: Romantic Relationships, Infidelity, Attachment Style, Self-Esteem

GİRİŞ

İnsan başkalarıyla yan yana yaşayan ve yakın ilişkiler arayışında olan bir yaratıktır. Aşk ya da romantik bir ilişki birçok nedenden dolayı çok önemlidir; örneğin bazı insanlar aşkın hayatlarına anlam kattığını düşünür. Aşkın bileşenleri yakınlık, tutku, bağlanma, samimiyet gibi duyguları beraberinde getirmektedir (Sternberg, 1999). Beraberinde getirdiği duygular aynı zamanda ilişkilerde yaşanan problemlerin de temelini oluşturmaktadır ve bu duyguların her ne kadar olumlu anlamda sonsuz olacağı varsayılsa da gerçekler farklı olabilir. Günümüz romantik ilişkilerinde bu gerçeklerden bir tanesi de aldatma ve beraberinde gelen güvensizlik duygusudur. Blow ve Hartnett (2005) çalışmasında sadakatsizliğin tanımının sadece cinsel ilişki olmadığını belirtmekte ve ilişki içerisindeki kabul edilen güvenin ihlali olarak tanımlamaktadır.

Bireylerin romantik ilişkilerini etkileyen faktörlerden bir tanesi de yetişkin bağlanma stilleridir. Bu nedenle bağlanma stilleri iletişim şekilleri, güven, ilişki doyumu, aldatma eğilimi gibi birçok alana etki etmektedir. Ainsworth'e göre çocuklukta geliştirilen güvenli, güvensiz ve kayıtsız olmak üzere üç tür bağlanma bulunmaktadır. Güvenli bağlanmanın oluşması için bakım veren ve bebek arasındaki ilişkinin tutarlı olması gerekmektedir. Bu durumda bebekler bakım verenlerinin erişilebilir olduğunun farkında olduğu için güven duymaktadırlar. Güvensiz bağlanma stiline sahip bebeklerde ise bu durum tam tersidir ve güven duygusunun eksikliğinden ötürü bebekler keşfe çıkmak, bakım verenden uzaklaşmak istemezler. Tekrar bir araya geldiklerinde ise öfke duyarlar. Kayıtsız bağlanma stilinde ise bebekler bakım verenin varlığını umursamazlar. Bu nedenle de ayrıldıklarında da öfke duymazlar ve hatta temastan kaçınırlar (Selçuk vd., 2010). Bireyin bebekliğinde bakım veren ile kurduğu bağlanma ilişkisi günümüzde yaşadığı ilişkilerini de etkilemektedir (Kaya Örk, 2021). Bartholomew ve Horowitz (1991) dörtlü bağlanma modelinde bireyin kendi ve çevresi hakkındaki olumlu ve olumsuz düşüncelerinden yola çıkarak güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı olmak üzere dört bağlanma stili bulunduğunu öne sürmektedir. Bu modele göre güvenli bağlanan kişiler hem kendilerinin hem de başka insanlara karşı olumlu düşüncelere sahiptir ve insanların değerli ve sevilmeye layık olduğunu düşünürken saplantılı bağlanan kişiler ise kendileri hakkında olumsuz diğer insanlar hakkında olumlu düşüncelere sahiptir ve kendilerini sevilmeye layık ve değerli görmezken diğer insanları sevilmeye layık ve değerli görmektedir. Öte yandan korkulu bağlanma stilinde ise hem kendilerine hem de çevresine karşı olumsuz düşüncelere sahiptir ve insanların değersiz ve sevilmeye layık olmadıkları düşüncesine sahiptir. Kayıtsız bağlanma

stiline sahip bireyler ise kendilerine karşı düşünceleri olumluyken başka insanlara karşı olumsuzdur.

Hazan ve Shaver (1987) çalışmasında bağlanma stillerinin romantik ilişkileri etkilediğini ve olumlu yönde etkileri olduğu kadar korku, kıskançlık, duygusal iniş çıkışlar gibi olumsuz yönde etkileri de olduğu sonucuna varmaktadır. Alan yazınına bakıldığında bireylerin romantik ilişkilerindeki davranışları ile bağlanma stilleri arasında ilişki kuran birçok araştırma bulunmaktadır. Örneğin Allen ve Baucom (2004) yaptıkları çalışmada aldatma eğilimi ile bağlanma stilleri arasında bir ilişki olduğu ve kaçınan bağlanan bireylerin aldatmaya daha eğilimli olduğu sonucuna varılmıştır. Çünkü kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler daha soyut ve üstün körü ilişkiler yaşarken kaygılı bağlanma ve güvenli bağlanma stiline sahip bireyler daha yoğun ve samimi ilişkiler yaşamaktadır. Yárnoz-Yaben (2010)'nin çalışması gibi birçok çalışma da Allen ve Baucom (2004) ile büyük ölçüde paralellik göstermektedir ve bu durum bağlanma stillerinin genelleşebilir bir bakış sunduğunu ortaya koymaktadır (Kaya Örk, 2021). Bu bağlamda bireylerin bağlanma stillerine ve insan ilişkilerinde etkilediği faktörlere dair yapılacak çalışmalar ilişkilerin anlamlandırılabilmesi açısından önemlidir.

Bireylerin romantik ilişkilerini etkileyen faktörlerden bir diğeri de benlik saygısıdır. Benlik kavramı, bireyin kendi kişiliği hakkındaki düşüncelerinin bir toplamı olarak tanımlanmaktadır. Benlik kavramının oluşumunda kişinin kendini tanıma, anlama ve yargılarını değerlendirme gibi faktörler önemli bir rol oynamaktadır (Sarıkaya, 2015). Rosenberg benlik saygısını bireyin kendisi hakkındaki olumlu ve olumsuz düşüncelerinin bütünü olarak tanımlamakta ve benlik saygısı yüksek olan bireyler kendini olumlu olarak tanımlarken düşük olan bireylerin olumsuz olarak tanımladığını belirtmektedir (Rosenberg vd., 1995).

Sağlıklı bir ilişkinin temelini oluşturan etkenlerden biri yüksek benlik algısıdır (Connolly ve Konarski, 1994). Yapılan araştırmalara göre aldatma eğilimine yol açan etmenlerden biri olan ilişki doyumunu etkileyen faktörlerden biri de benlik saygısıdır (Murray vd., 2000; Orth vd., 2012, aktaran Erol ve Orth, 2013). Neyer ve Asendorff (2001) çalışmalarında bireylerin romantik ilişkisi olduğunda benlik saygılarında da artış olduğu sonucuna varmıştır. Benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye baktığımız zaman benlik saygısının çocukluk döneminde oluşmaya başladığı ve yaşamları boyunca sürekli olarak yeniden şekillendiği görülmektedir (Asıcı, 2013). Bowlby'nin bağlanma kuramına göre; benliğin oluşumunda bakım verenle kurulan iletişim ve deneyimler etkili olmaktadır. Bowlby bu durumu 'içsel çalışan modeller' olarak tanımlamaktadır. Bu modelde benlik modelinin bakım verenin çocuğa karşı

tutumuna göre şekillendiğini ve bakım veren duyarlılığı gösterirse çocuk kendisini değerli ve sevgiyi hak eden olumlu benlik modeli oluştururken bakım veren bu duyarlılığı göstermezse olumsuz benlik modeli oluşmaya başlamaktadır (Kaçar ve Can, 2021). Çocukluk çağında bağlanma stilinden etkilenerek oluşan benlik algısı ilerleyen dönemlerde ilişki kurma biçimini etkilemektedir (Yazıcıoğlu, 2011). Benlik saygısı ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkiye baktığımızda ise araştırmalar aralarında önemli bir ilişki olduğunu göstermektedir. Çünkü benlik saygısı düzeyi, bireylerin ilişkilerindeki sadakat ya da sadakatsizlik eğilimlerini etkileyebilecek temel bir faktördür (Ciarocco vd., 2011; Lewandowski ve Ackerman, 2006, aktaran Haseli vd., 2019).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde aldatma eğilimi ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Sosyo-demografik değişkenlerle bağlanma stilleri, benlik saygısı ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkiler ve sosyo-demografik bilgiler temelde oluşturulan gruplar arasında bağlanma stilleri, aldatma eğilimi ve benlik saygısı düzeyleri bakımından anlamlı fark olup olmadığı araştırılacaktır. Ayrıca yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin ve benlik saygısının aldatma eğilimini yordayıp yordamadığı incelenecektir. Araştırmanın temel sorusu ‘’Yetişkin bireylerin romantik ilişkilerindeki aldatma eğilimi ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?’’ şeklinde belirlenmiştir.

Araştırmanın Önemi

Literatür incelendiğinde romantik ilişkilerin hayatımızda önemli bir konuma sahip olduğu ve küçük yaştan itibaren geliştirdiğimiz bağlanma stillerinin ve benlik saygısı kavramının aldığımız kararlarda önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu çalışma bağlanma stillerinin ve gelişen benlik kavramının farklılıklardan dolayı insan ilişkilerinde oluşan sorunları daha iyi anlayabilmemiz açısından önemli görülmektedir. Aynı zamanda aldatma eğiliminin de dâhil edilmesinin alan yazınına katkı sağlayacağı ve romantik ilişkilerde farkındalık yaratacağı düşünülmektedir. Romantik ilişkilerdeki aldatma eğilimi ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı konularında çok az sayıda bulunan araştırmalara bir yenisi eklenerek ilgili alan yazına katkıda bulunulacağı, ayrıca aldatma eğilimi ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişki ile alakalı yapılacak çalışmalara yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Araştırma Soruları

- Yetişkin bireylerin sosyo-demografik özellikleriyle (yaş, eğitim düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, kaçıncı çocuk, romantik ilişki sayısı) bağlanma stilleri, benlik saygısı ve aldatma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Yetişkin bireylerin sosyo-demografik özellikleri ve romantik ilişki süre/sayı ile romantik ilişki süresince partnerini aldatan ve aldatmayan yetişkin bireyler arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Kadınlarla erkekler karşılaştırıldığında aldatma eğilimi, bağlanma stilleri ve benlik saygısı bakımından anlamlı fark var mıdır?
- Eğitim düzeyine göre karşılaştırıldığında aldatma eğilimi, bağlanma stilleri ve benlik saygısı bakımından anlamlı fark var mıdır?
- Romantik ilişki süresince partnerini aldatan ve aldatmayan yetişkin bireyler arasında bağlanma stilleri ve benlik saygısı bakımından anlamlı fark var mıdır?
- İçe dönük ve dışa dönük yetişkin bireyler arasında bağlanma stilleri, benlik saygısı ve aldatma eğilimi bakımından anlamlı fark var mıdır?
- Yetişkin bireylerin romantik ilişkilerindeki aldatma eğilimi ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Yetişkin bireylerde bağlanma stilleri ve benlik saygısı aldatma eğilimini yordamakta mıdır?

Araştırma Yöntemi

Katılımcılara internet aracılığı ile Google Forms linki üzerinden ulaşıldı. Araştırma kapsamında 165 katılımcıdan veri toplanıldı. Ancak, analizlerden önce, daha önce romantik ilişki deneyimi bulunmadığını belirten 27 katılımcının verisi araştırmanın amacıyla uyumlu olmaması nedeniyle analiz dışı bırakıldı. Nihai analizler, 18-65 yaş arası 83 kadın (%60,1) ve 55 erkek (%39,9) olmak üzere toplam 138 katılımcı üzerinden gerçekleştirildi. Veri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formuna ek olarak, Aldatma Eğilim Ölçeği (AEÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kullanıldı.

Araştırmanın Sayıltıları

- Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan bireylerin sorulara doğru yanıtlar verdiği varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmanın sonuçları; Demografik Bilgi Formuna ek olarak, Aldatma Eğilim Ölçeği (AEÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Veriler internet üzerinden toplanmıştır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde aldatma, bağlanma kuramı ve stilleri ve benlik saygısı kavramları ile aldatma eğilimi, bağlanma stilleri ve benlik saygısı üzerine yapılan yayın ve araştırmalar ele alınmaktadır.

1.1. Aldatma

1.1.1. Aldatma Kavramı ve Romantik İlişkilerde Aldatma Eğilimi

Hangi durumların aldatma kavramına dâhil olduğunu tanımlamak ve romantik ilişkilerde tam olarak hangi davranışların aldatma olarak nitelendirildiğini belirtmek zordur. Alan yazınına bakıldığında bu konularda genel bir görüş olmadığı ve kültürel farklılıklar gibi birçok etmene bağlı olduğu görülmektedir. Drigotas ve Barta (2001) aldatmayı duygusal veya fiziksel olarak üçüncü bir kişiyle kurulan bağ ve sadakatsizliğin fiziksel belirtileri olarak görmektedir. Alan yazınına bakıldığında aldatma ve sadakatsizlik kavramlarının farklı anlamlar içerdiği görülmektedir. Aldatmanın sebebinin sadakatsizlik olduğu sonucuna varılmaktadır (Kaya, 2018). Aldatma üçüncü bir kişinin varlığı ile gizlice yaşanılan cinsel, romantik veya duygusal birliktelik ile ilişkiye yönelik bağlılığın bozulması olarak tanımlanmaktadır (Glass, 2002).

Söz konusu aldatma olduğu zaman ilişki durumunun ciddiyeti fark etmeksizin her romantik ilişkide sorun teşkil etmektedir. Bu nedenle de araştırmalar aldatma türlerinin çeşitlerini ve farklılıklarını incelemektedir (Uzunovalı ve Özbay, 2023). Örneğin Subotnik (2007, aktaran Uzunovalı ve Özbay, 2023), aldatma eylemini dört başlık altında tanımlamaktadır. Bu başlıklardan biri tek gecelik veya birden fazla kez aldatmayı tanımlayan ‘’aldatmalar serisi’’’dir. İkinci tür ise ‘’kaçamak’’ olarak adlandırılmıştır. Her iki aldatma türünde de duygusal yakınlık söz konusu değildir. Bir diğer tür ise ‘’romantik aşk aldatması’’’dır. Bu türde ise duygusal yakınlık söz konusuyken fiziksel yakınlık yaşanmamaktadır. Son başlık ise , “uzun süreli aldatma”’dır.

Benzer bir çalışma yapan Glass ve Wright (1985) aldatmanın sadece fiziksel olmadığı aynı zamanda duygusal da olabileceğini belirtmektedir. Romantik iletişimin dâhil olduğu aldatma türünü duygusal aldatma, cinselliği barındıran aldatma türünü de fiziksel aldatmaya örnek göstermektedir. Aynı zamanda erkeklerde daha çok fiziksel kadınlarda ise daha çok duygusal aldatma görüldüğü sonucuna varılmaktadır (Glass ve Wright, 1985; Atkins, Baucom ve Jacobson, 2001, aktaran Adaylar, 2021).

Geleneksel aldatma çeşitlerinden farklı olarak, günümüzün gelişen teknolojisiyle birlikte karşılaşılma sıklığı da artan ve daha görünür bir hale gelen bir diğer aldatma türü ise sanal aldatmadır. Sanal aldatmanın duygusal veya fiziksel aldatmadan farklı internet aracılığıyla gerçekleştiriliyor olmasıdır (Schneider, 2000, aktaran Karpuz ve Çelik Özkan, 2024).

Solomon ve Teagno (2011) aldatmaya yol açan etmenler incelendiğinde temelinde olumsuz duyguların yattığı sonucuna varmaktadır. Bu olumsuz duyguların korku, yalnızlık ve öfke olmak üzere üç temel başlık altında toplandığı ve bu duygular sağlıklı bir şekilde söndürülemediğinde bireylerin partnerlerini aldattığını öne sürmektedir. Bu bakış açısından yola çıkarak Solomon ve Teagno (2011) duyguların romantik ilişkilerde önemli bir rolü olduğu ve aldatmanın olumsuz duygular temelinde üç ana başlığı bulunduğu sonucuna varmıştır. Bu başlıklar korkudan kaynaklanan aldatma, yalnızlıktan kaynaklanan aldatma ve öfkeden kaynaklanan aldatmadır. Korkudan kaynaklanan aldatmaya baktığımızda, temelinde yatan sebebin korkularla yüzleşmek yerine bastırmaya çalışmak ve sonucunda başa çıkamamak olduğu görülmektedir. Aynı zamanda bu aldatma türünün temelinde yakınlıktan korkma, bağlanmaktan korkma ve sevgiye layık olmama gibi daha derin korkular bulunduğu görülmektedir. Yalnızlıktan kaynaklanan aldatmaya baktığımızda ise temelinde duygusal yakınlık eksikliği bulunmaktadır. İlişki içindeki mesafe arttıkça duygusal yakınlık azalmaktadır ve bu yalnızlık hali aldatmaya yol açmaktadır. Öfkeden kaynaklanan aldatma da ise birey hissettiği öfke duygusundan dolayı partnerini cezalandırmak amacıyla aldatma davranışını sergilemektedir. İletişim eksikliği ve hissedilen üzüntüyle başa çıkamama sonrası oluşan öfkenin dışa vurumu olarak bireyler partnerlerini aldatmaya yönelmektedirler (Solomon ve Teagno, 2011).

1.1.2. Aldatmayı Etkileyen Etmenler

Aldatma kültürel ve bireysel farklılıkların dâhil olduğu bir kavramdır bu nedenle birçok değişkenler incelenmelidir. Bu değişkenlerden bir tanesi olan cinsiyet aldatma eğiliminin sebeplerini ve bireyler açısından sonuçlarını gözlemlemek açısından önemli bir etmendir.

Uzunovalı ve Özbay (2023) cinsiyetin aldatma eğiliminin nedenlerini ve sonuçlarını etkilediğini ve aldatma eylemi sonrasında yaşanan psikolojik süreci anlamak için de önemli bir etken olduğu sonucuna varmıştır. Örneğin, aldatmanın nedenlerini incelediğimiz zaman kadınlar için daha çok duygusal tatminsizliklerken erkekler için ise anlık dürtüler, yeni bir heyecan ve cinsellik arayışının aldatmaya yönelttiği görülmüştür (Norment, 1998, aktaran Uzunovalı ve Özbay, 2023). Sonuçlarına ve verilen tepkilere baktığımızda ise fiziksel aldatma

söz konusu olduğunda erkekler kadınlara kıyasla daha çok üzüntü duyarken, duygusal aldatma söz konusu olduğunda ise kadınların erkeklere kıyasla daha çok üzüntü duygusuna hakim olduğu görülmektedir (Miller ve Manner, 2009 aktaran Uzunovalı ve Özbay, 2023). Genel olarak erkekler fiziksel aldatmayı, kadınlar ise duygusal aldatmayı daha ağır görmektedir (Cann, Magnum ve Wells, 2001; Fernandez, VeraVillarroel, Sierra ve Zubeidat, 2007; Miller ve Manner, 2009; Shackelford, Buss, Bennett, 2002, aktaran Uzunovalı ve Özbay, 2023). Whitty ve Quigley (2008) erkeklerin ve kadınların aldatmaya karşı tepkilerini araştırdıkları çalışmalarında da benzer sonuçlar görülmektedir. Kadınlar erkeklerin fiziksel aldatma için âşık olmasına gerek olmadığı düşündükleri için duygusal aldatmadan üzüntü duyarken, erkekler kadınların fiziksel aldatma için önce âşık olması gerektiğini düşündüğü için fiziksel aldatmadan üzüntü duymaktadırlar. Aldatmanın altında yatan motivasyonlara baktığımızda ise cinsiyetler arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Örneğin Glass ve Wright (1985) çalışmasında erkeklerin daha çok fiziksel olarak aldatmaya eğilimli olduğu sonucuna varmıştır.

Bir diğer önemli etken ise dışa dönüklük ve içe dönüklüktür. Alan yazınını incelediğimizde dışa dönüklük ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin varlığının çelişkili bir konu olduğu görülmektedir. Bazı çalışmalar dışa dönüklük ile aldatma olasılığı arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır (Buss ve Shackelford, 1997; Schmitt, 2004, aktaran Altgelt vd., 2018). Öte yandan, bazı çalışmalar ise dışa dönüklük ile aldatma eğilimi arasında ilişki olmadığı sonucuna varmıştır (Barta ve Kiene, 2005;Schmitt ve Buss, 2001, aktaran Altgelt vd., 2018). Yeni çiftler üzerinde yapılan çalışmayı incelediğimizde ise dışa dönüklük ile aldatma arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve dışa dönük eşlerin içe dönük eşlere kıyasla aldatma oranının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Altget vd., 2018). Bu çalışmayla benzer şekilde beş büyük kişilik özellikleriyle alakalı yapılan bir diğer araştırma sonucunda da dışa dönüklük ile sadakatsizlik, cinsel olarak aldatma ve sanal aldatma arasında bir ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır (Jia vd., 2016).

Bireylerin sosyo-demografik özellikleri de aldatma eğilimini etkileyen önemli faktörlerdendir. Örneğin, yaş ve eğitim düzeyi gibi özelliklerinin aldatma eğilimini etkilediği öne sürülmektedir (Bhatta, 2014; Mbago ve Sichona, 2010, aktaran Haseli vd., 2019). Aynı zamanda sosyoekonomik statü de aldatma eğilimini etkileyen bir faktördür. Yapılan çalışmalara göre sosyoekonomik statü arttıkça aldatma eğilimi de artmaktadır (Oyediran vd., 2010). Birçok çalışma eğitim düzeyinin aldatma ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Fakat alan yazınını incelediğimizde eğitim düzeyi ile aldatma arasındaki ilişki ile alakalı çelişkiler bulunmaktadır.

Bazı çalışmalar eğitim düzeyi yükseldikçe aldatma eğiliminin de yükseldiği sonucuna varmıştır (Atkins vd., 2001; Treas ve Giesen, 2000, aktaran Mark vd., 2011). Fakat bazı çalışmalarda ise bunun tersini savunmakta ya da hiç ilişki olmadığı sonucuna varmaktadır. Örneğin, Deniz ve Baltacı (2023) çalışmasında eğitim düzeyi ile aldatmaya yönelik tutum arasında hiç ilişki olmadığı sonucuna varmıştır.

Aldatma eğilimini etkileyen bir diğer faktör ise internettir. Bireyler romantik ilişkilerinde partnerlerini çevrimiçi olarak aldattığında anonim olarak kalabilmenin ve sadakatsizlerini gizleyebilmenin daha kolay olması aldatma eğiliminde internet faktörünü önemli kılan etmenlerden biridir. Aynı zamanda internet üzerinden aldatmanın çok daha erişilebilir ve düşük bütçeyle de yapılabilir olması da yaygınlaşmasına sebep olan etmenlerdendir. Ayrıca bireylerin çevrimiçi aldatmayı fiziksel aldatmaya kıyasla toplum tarafından daha kabul edilebilir olduğunu düşünmeleri de internet üzerinden aldatma eğiliminin artmasına neden olan etmenlerden biridir (Hertlein ve Stevenson, 2010; Mileham, 2007; Young vd., 2000, aktaran Kaya ve Şakiroğlu, 2023).

1.1.3. Kuramsal Yaklaşımlar

Sosyal öğrenme kuramı aldatma eğiliminin nesiller arası aktarımının temellerini açıklayan kuramlardan bir tanesidir. Bu kurama göre yetişkinlerde oluşan aldatma eğiliminin temelini ebeveynlerinin tavırları oluşturmaktadır. İlişkilere bakış açısının ve evliliğe karşı olan tutumların sonradan öğrenilmekte ve ailelerinden gördükleri bu tavırlardan şekillenerek oluşturulmaktadır (Elikara, 2022). Bandura (1977) çalışmasında bireylerin ödül, ceza ve sonuç kavramları gibi motivasyonları analiz ederek ilişkilerindeki problemleri nihayete erdirdiği sonucuna varmaktadır.

Evrimsel teoriye göre, çiftleşmenin temelinde üreme başarısı yer almaktadır. Bu süreçte erkek ve kadınların hedefleri ve bakış açılarında farklılıklar bulunmaktadır. Kadın ve erkeklerin bakış açısındaki farklılıklara baktığımızda üreme sayısının etkili olduğu görülmektedir. Erkekler üreme şanslarını arttırmak için seçici davranmazken kadınlar üreme sayısı sınırlı olduğu için daha seçici davranıp evrimsel stratejisini erkek partnerinin kaynaklarını güvence altına almayı içerecek şekilde oluşturmaktadır (Buss, 1994; Nannini ve Myers, 2000, aktaran Hackathorn, 2009). Bu nedenle de erkekler hedef olarak bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde mümkün olan en fazla kadını hamile bırakmayı belirler (Schmitt ve Buss, 2001, aktaran Keleş vd., 2022). Öte yandan, kadınlar ise daha seçici davranarak ailesine en iyi bakımı sağlayacağını düşündüğü kişileri tercih eder (Hendrick, 2016; Sargın, 2008, aktaran Keleş vd., 2022). Evrim teorisinin

bir diğer varsayımına göre "babalığın kesinliği" konusundadır. Üreme sürecinde kadınlar genetik materyallerini aktardıklarından emin olabilirken erkeklerin emin olamaması erkeklerin kadınların cinsel sadakatsizliğini genetik refahları için daha yüksek bir risk oluşturduğunu düşünmelerine sebep olmaktadır (Buss, 1994, aktaran Hackathorn, 2009).

Psikanalitik kurama baktığımız zaman ise, aldatma eğiliminin temelinde ödipal kompleks ve elektro kompleks yer almaktadır. Çünkü ödipal kompleks ve elektro kompleks ailenin kutsal olduğu algısını yaratmakta ve bu algı da cinsel zevki engellemektedir (Freud, 1938, aktaran Keleş vd., 2022). Bu durumun da bireylerin eşlerinden ziyade evlilik dışı ilişkilerinden daha memnun olmasını sağladığı savunulmaktadır (Weil, 1975, aktaran Keleş vd., 2022). Aynı zamanda aldatma eğiliminin narsisizmle de ilişki olduğu öne sürülmektedir. Aldatılma travmasının çocukluk dönemiyle bağlantılı olduğu ve çocuğun anne ve baba arasındaki cinsel ilişkinin farkına varmasının bu travmayı tetiklediği sonucuna varmaktadır. Çocuk bu durumda ihanete uğramış hisseder ve öfke, kıskançlık gibi duyguları yaşar. Ve çocukta oluşan sadakatsiz ebeveyn algısı çocuktaki narsisizmin oluşmasında önemli bir rol oynar. Baş etme stratejisi olarak çeşitli intikam fantezileri gelişir ve bu durum yetişkinlik yaşamında da bilinçdışı çatışmalar olarak aldatma eğilimini etkiler (Müezzinoğlu, 2014).

Bağlanma kuramına göre bebeklik döneminde temelleri atılan bağlanma stilleri yetişkinlik döneminde hem romantik hem arkadaşlık ilişkilerini doğrudan etkilemektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu bakış açısına göre, bağlanma stilleri bireylerin aldatmaya olan eğilimlerinin ve bu eğilimin altında yatan nedenlerin oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır (Allen ve Baucom, 2004). Çavuşoğlu (2011) da çalışmasında çocukluk döneminde oluşan bağlanma stillerinin ve çocukluk travmalarının aldatma eğilimi ile ilişkisi olduğu sonucuna varmaktadır. Çocukluk dönemi yaşanan travmaların bağlanma stillerini olumsuz etkilediğini dolayısıyla güvenli bağlanma stilinin oluşumunu zorlaştırdığını bu nedenle de aldatma eğiliminin arttığının sonucuna varmaktadır. Benzer şekilde Kantarcı (2009) yaptığı çalışmasında güvensiz bağlanma stillerine sahip yetişkinlerin aldatama eğiliminin daha fazla olduğu sonucuna varmaktadır.

Edimsel kurama göre bireyler partnerlerini aldatıp aldatmayacağına sonucunda oluşacak kar ve zarara göre karar vermektedir (Hall ve Fincham, 2006; Rusbult vd., 1998; Seal vd., 1994; Weil, vd., 1975, aktaran Keleş vd., 2022).

1.1.4. Aldatma Eğilimi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Müezzinoğlu (2014) tarafından yapılan Ankara Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde okuyan 19-39 yaş aralığında 425 kadın ve

269 erkek olmak üzere toplamda 694 üniversite öğrencisinden oluşan araştırmanın sonuçlarına göre aldatma ile kaygı bağlanma arasında pozitif doğrudan bir ilişki varken kaçınan bağlanma ile dolaylı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Öte yandan, beş faktör kişilik özelliklerinden biri olan dışa dönüklük ile aldatma arasında doğrudan ve dolaylı olarak ilişki bulunmamıştır.

Kantarcı (2009) tarafından yapılan 145 kadın ve 55 erkek olmak üzere toplamda 200 evli katılımcıdan oluşan çalışmada evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimleri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, güvenli bağlanan bireylerin aldatma eğiliminin daha düşük olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda cinsiyetlere göre incelendiğinde ise erkeklerin aldatma eğiliminin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Alaçam (2020) tarafından yapılan 99 erkek ve 212 kadın olmak üzere toplamda 311 kişiden oluşan 20-70 yaş arası en az bir yıldır evli bireylerden oluşan çalışmanın sonucuna göre cinsiyet, yaş, eş yaşı, eşin doğum yeri, eşin çalışma durumu, gelir düzeyi, evlenme yaşı, evlilik süresi, eş ile yaş farkı, çocuk sayısı, evlenme süreci, eşle akrabalık ilişkisi, evde yaşayan kişi sayısı, eşin tanı almış rahatsızlık sahibi olması gibi değişkenlerin aldatma eğilimi ile aralarında anlamlı ilişkiler görülmüştür.

Yurtseven (2019) tarafından yapılan bir çalışmada Young şema ölçeği toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre, Young şema puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır. İlişki doyumu alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, ilişki doyumu puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları azalacağı anlamına gelmektedir. İlişki korkusu alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişki korkusu puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları artmaktadır. İlişkide kendine güven alt boyutu toplam puanı ile aldatma ölçeği puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlişkide kendine güven puanları artıkça, aldatma ölçeği puanları azalmaktadır.

Tecer (2021) tarafından yapılan çalışma evli, nişanlı, sevgili ve flört olmak üzere 4 kategoriden oluşan 18-50 yaş aralığında 60 kadın ve 60 erkek olmak üzere 120 kişiden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre aldatma eğilimi ile sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişki olmadığı fakat aldatma eğilimine yol açan etmenlerden olan ilişkiden uzaklaşmak, cinsel hayat problemlerinin fazla sosyal medya kullanımı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Aldatma eğilimine

yol açan sebepler incelendiğinde ise cinsiyet ve eğitim düzeyi anlamlı olarak fark yaratırken yaş, ilişki durumu, gelir düzeyinin anlamlı olarak fark yaratmadığı saptanmıştır.

Navabinejad ve diğerleri (2023) tarafından yapılan çalışmada çiftlerde evlilik çatışmaları ile evlilikte aldatma eğilimi arasındaki duygusal zekânın aracılık rolü araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemi 2022'de Tahran'ın 1. ila 5. bölgelerindeki danışma merkezlerine başvuran tüm çiftler arasından seçilmiş 100 çifttir. Araştırmanın sonuçlarına göre evlilik çatışmaları ile evlilikte aldatma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak duygusal zekânın evlilik çatışmaları ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkide önemli bir role sahip olduğu görülmüştür.

Büyük ve Kaya Cicerali (2021) tarafından yapılan çalışmanın verileri 2019 yılında toplanmıştır. Araştırma 18 yaş üstü en az bir yıldır evli ve en az ilkokul mezunu olan 60 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma sonucuna göre aldatma eğilimi ile büyüklenmeci narsisizmin altı alt boyutundan biri olan hak iddia etme ile aldatma eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, hak iddia etme kişilik boyutu arttıkça aldatma eğiliminin de artacağı anlamına gelmektedir.

1.2. Bağlanma Stilleri

1.2.1. Bağlanma Kuramı ve Bağlanma Stilleri

Bağlanma bebek ile bakım verenleri arasında gelişen güven verici ve yardım edici ilişkiye denmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006, aktaran Kaya, 2015). Çocuğun henüz becerilerinin yeteri kadar gelişmediği bebeklik dönemi olan 0-2 yaş arası çocuğun bakım vereni ile bağ kurduğu ve kişiliğini oluşturduğu dönemdir. Bowlby'nin '' Bağlanma Kuramı'' bu ilişkiyi incelemektedir. Bu kurama göre çocuk ile bakım veren arasında sağlıklı bir bağ kurulması için bakım verenin bebek ve dış dünya arasında köprü görevi görmesi ve güvenilir bir ortam oluşturması gerekmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006, aktaran Kaya, 2015). Benzer şekilde, Hazan ve Shaver (1987) bağlanma stilinin her ne kadar bebeklikte oluşsa da yetişkinlik döneminde de bireyin ilişkilerini doğrudan etkilediği sonucuna varılmıştır. Bakım verenle kurulan bu bağ çocuğun gözünde tehlike anında sığınabileceği güvenli bir sığınak anlamı taşımaktadır. Bu iletişimin bozulmasına neden olacak bir olay yaşandığında ise çocukta kaygı ve huzursuzluk yaratacak tepkiler gözlenmektedir. Bu noktada bakım verenin temasın yeniden kurulmasını sağlaması gerekir. Kısacası, bağlanma stili çocuk ile bakım veren arasındaki yakınlığı arama, güvenli alan olarak görme, ayrılığı reddetme gibi ilişkilerle açıklanmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994; Rothbard ve Shaver, 1994, aktaran Sümer ve Güngör De Bruyn, 1999). Günümüzde bağlanma

kuramı bakım veren ile çocuk arasındaki ilişkiden ziyade yetişkinlerin ilişkilerini yaşayış şeklini anlamak için kullanılan bir kuram halindedir (Meredith vd., 2007, aktaran Çalışır, 2009).

Hazan ve Shaver (1987) yetişkin ilişkilerindeki bağlanmayı Ainsworh'un üçlü bağlanma biçiminden yola çıkarak güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçınan bağlanma biçimleri olarak üçe ayırmıştır. Rahatlıkla yakın ilişkiler kurabilen ve kendine güvenen bireyler güvenli bağlanma biçimine sahipken, kaygılı- kararsız bağlanma biçimine sahip yetişkinler aynı güveni kendinde hissedemeyen ve sürekli terk edilme korkusu içinde olan kişilerdir. Kaygılı- kaçınan bağlanma biçimine sahip bireyler ise kendilerini sosyal çevre tarafından baskılandığını düşünen ve yakın ilişki kurmaktan kaçınan kişilerdir (Cooper vd., 1998).

Bartholomew ve Horowitz (1991) dörtlü bağlanma modelinde bireyin kendi ve çevresi hakkındaki olumlu ve olumsuz düşüncelerinden yola çıkarak güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stili olarak dört bağlanma stili bulunduğunu öne sürmektedir. Güvenli bağlanan bireyler kendilerini sevilecek ve değerli, diğer insanları da duyarlı ve ulaşılabilir algılar. Bu nedenle de yakın ilişki kurmaktan kaçınmayan ve rahatlıkla yakın ilişkiler kurabilen, benlik saygıları yüksek ve diğer insanlardan onay alma ihtiyacını daha az hisseden bireylerdir (Hamarta vd., aktaran Demirkol ve Aslan, 2021). Saplantılı bağlanan bireyler ise, kendilerini karşı olumsuz düşünceler besleyen, değersiz gören fakat diğerlerini olumlu olarak algılayan bireylerdir. Bu nedenle de devamlı olarak onay ihtiyacı duymaktadırlar (Çalışır, 2009; Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006, aktaran Demirkol ve Aslan, 2021). Korkulu bağlanan bireyler ise kendilerini olumsuz ve değersiz diğerlerini ise reddedici olarak algılamaktadır. Bu nedenle de saplantılı bağlanan kişilerin aksine yakın ilişki kurmaktan mümkün olduğunca kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kayıtsız bağlanan kişiler ise güvenli bağlanan kişiler gibi öz saygısı yüksek, kendini sevilebilir ve değerli gören bireylerdir fakat diğerlerine karşı olumsuz bir bakış açısına sahiplerdir. Bu nedenle de yakın ilişkiler kurmaktan kaçınan ve bağımsız olmak isteyen bireylerdir (Terzi ve Tekinalp, 2013, aktaran Demirkol ve Aslan, 2021).

1.2.2. Bağlanmayı Etkileyen Etmenler

Bebeğin bilişsel, sosyal-duygusal gelişimini etkileyen bağlanma süreci anne karnından başlayarak doğum sonrası döneme kadar uzanan bir süreçtir. Bu nedenle de sonucunda oluşan bağlanma stilleri gelecekteki ilişkileri ve iletişim şeklimizi etkiler. Bu süreçte annenin ruhsal ve fizyolojik durumları bu bağı etkileyen etmenlerden biridir. Bağlanma sonucu bebekteki sosyal ve duygusal gelişimi etkileyen nöral yolaklar şekillenmektedir. Bu nedenle annenin

ruhsal veya fizyolojik problemleri kurulan bağlanma stilini ve aynı zamanda bebeğin de sosyal ve duygusal gelişimini etkilemektedir (Esposito vd., 2017).

Bağlanmayı etkileyen etmenlerden bir diğeri ise çevresel etmenlerdir. Örneğin, Menardo ve diğerlerinin (2017) yaptığı çalışmada sosyo-kültürel düzeyin dolaylı yoldan bağlanmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Örneğin sosyoekonomik durumu düşük olan ailelerde yetişen çocuklar, yüksek ekonomik duruma sahip olanlara oranla daha sık güvensiz bağlanma göstermiştir (Cerezo vd., 2008, aktaran Karakaş ve Şahin Dağlı, 2019).

Bir diğer etmen ise ebeveynlerin evliliklerinde yaşadıkları sorunlardır. Sorunlu ve dengesiz ilişkileri olan ebeveynlerin davranışları güvenli bağlanmayı azaltırken, tutarlı ilişkileri olan ebeveyn davranışları güvenli bağlanmayı arttırdığı görülmüştür (Belsky ve Rovine, 1988, aktaran Karakaş ve Şahin Dağlı, 2019).

Yapılan araştırmalara göre, anne ve bebeğin sağlık durumu ve gebelik sayısı gibi birçok faktör bağlanma şeklini etkilemektedir (Grossman vd., 2006, aktaran Kınık ve Özcan, 2020). Örneğin, Lerum ve diğerlerinin (1989, aktaran Karakaş ve Şahin Dağlı, 2019) yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre planlanan gebelik, ailenin maddi geliri, ultrason görüntüsü ve fetal hareketleri gibi etmenler de bağlanmayı etkileyen unsurlardandır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre plansız gebeliklerde bağlanma, planlanan gebeliklere göre daha zayıf olduğu görülmüştür (Kınık ve Özcan, 2020). Aynı zamanda gebelik sürecinin de bağlanmayı etkilediği öne sürülmektedir. Örneğin, gebelik esnasında yaşanan kusma ve depresyon gibi deneyimlerin bağlanmayı olumsuz etkilediği görülmüştür (Lindgren, 2001; Lumley,1982, aktaran Karakaş ve Şahin Dağlı, 2019).

Gebelik süreci kadar doğum süreci de bağlanmayı etkileyen faktörlerden bir tanesidir. Sağlıklı bağlanma şeklinin kurulabilmesi için doğum sürecinin sorunsuz geçmesi ve anne ile bebek arasında erken temasın kurulabilmesi önemli bir etkendir. Yapılan çalışmalar doğum sürecini sorunsuz atlatan anneler doğumdan sonra erken temas kurabildikleri için daha sağlıklı bir bağlanma şekline sahip oldukları sonucuna varmaktadır. Yüksek riskli gebeliklerde anne kendini yetersiz hissedebilmekte ve depresif ruh haline bürünebilmekte aynı zamanda bağlanma için yeterli zamanı bulamayabilmektedir. Bu nedenle yüksek riskli gebelik geçirenlerde bağlanma, geçirmeyenlere kıyasla daha zayıf olduğu sonucuna varılmıştır (Royal Collage of Obstetricians and Gynaecolgists, 2019, aktaran Kınık ve Özcan, 2020). Öztürk'ün (2010) yaptığı çalışma sonuçları da bebekleriyle erken temasta bulunan annelerin maternal

bağlanma puan ortalamalarının erken temasta bulunamayan annelerinkinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu etmenlere ek olarak Onnis ve diğerlerinin (2017, aktaran Karakaş ve Şahin Dağlı, 2019) çalışma sonucuna göre, anadil ve genetik kökenli dil iletişimi de bağlanmayı etkileyen etmenlerdendir.

Bağlanmayı etkileyen bir diğer etmen ise aşırı ağlamadır. Aşırı ağlama üçüncü ayın sonunda annelerin bebekleri reddetmesine neden olmaktadır. Aşırı ağlama sonucu bebeklerde gülümseme ve göz temasını kurmanın geç kalınması bu duruma sebep olan faktörlerdendir (Robinson ve Moss, 1970, aktaran Karakaş ve Şahin Dağlı, 2019). Ainsworth ve diğerleri (1978, aktaran Karakaş ve Şahin Dağlı, 2019) çalışmasında bebeklerin aşırı ağlaması ve annelerin tepkisizliğinin kısır döngüye döndüğünü belirtilmiştir. Çünkü anneler bebeklerin ağlamalarına tepki göstermediğinde bebekler daha fazla ağlamakta bu durumda da anneler başarısız olduğunu düşünerek bebekleri sakinleştirmeyi bırakmaktadırlar ve bebekler daha çok ağlamaktadır. Bu durumda ise güvenli bağın kurulabilmesi için annelerin bebeklerin ağlamalarına hemen yanıt vermesi gerekmektedir.

Bağlanmayı etkileyen bir diğer etmen ise bebeklik depresyonudur. Bu depresyon anne-bebek etkileşiminin kısa süreli kesilmesi sonucu ve uzun süreli kesilmesi sonucu olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Öztürk, 2002, aktaran Karakaş ve Şahin Dağlı, 2019). Anne- bebek etkileşiminin kısa süreli kesildiği durumlarda üç ay içinde etkileşimin tekrar sağlanması durumunda belirtiler olumlu bir şekilde düzelmektedir. Uzun süreli etkileşim kopukluğu ise doğumundan itibaren etkileşimsizliğin başladığı ve bakım evlerinde yetişen bebeklerde görülen bir sendromdur. Anne yoksunluğu çocuğun duyusal ve duygusal gelişimini olumsuz etkilemektedir (Tüzün ve Sayar, 20

1.2.3. Kuramsal Yaklaşımlar

Sigmund Freud'un klasik psikanalitik kuramına göre, yetişkin kişiliğin temelleri bebeklikte başlayan içgüdüsel haz alma süreci ile başlar. Freud'a göre bu süreç ağız bölgesiyle ilişkilidir çünkü bebeklerin mutluluğu oral aktivitelere bağladır. Bu nedenle de annenin bebeği emzirmesi büyük önem taşımaktadır. Bu kuruma göre, anneler bebeklerinin fiziksel enerjilerini boşaltmalarına ve kaygılarını azaltmalarına yardımcı olmalıdır (Holmes, 1993, aktaran Görünmez, 2006). Beslenme süreci başarılı geçen açlık gereksinimi giderilmiş bebeklerde güven duygusu oluşur. Çünkü beslenme sürecinde bebekler annelerini haz kaynağı ve bağlanma

nesnesi olarak benimserler. Kurulan güven duygusu sayesinde çocuğun benlik hissi gelişir ve bu, ileride sağlıklı ilişkiler kurabilmesine yardımcı olur (Berk, 1989, aktaran Görünmez, 2006).

Davranışçı kurama göre birincil pekiştireç olan açlık anne tarafından bebeğe tekrar tekrar sunulmaktadır. Böylece anne ikincil pekiştireç olma özelliğini kazanmaktadır. Bağlanma davranışı ise annenin bebeğin karnını doyurması ve bebeğin duyduğu haz sonucu oluşan öğrenilmiş ya da ikincil bir dürtü olarak tanımlanmaktadır (Berk 1989, aktaran Görünmez, 2006). Öte yandan Harlow ve Zimmerman (1959, aktaran Görünmez, 2006) tarafından yapılan maymun deneyinde doğumundan sonra annelerinden alınan bir grup maymunu telden yapılmış bir maymun; diğer grubu ise kumaştan yapılmış bir maymun beslemiştir. Deneyin sonuçlarına göre bağlanma davranışının sadece beslenme ile açıklanamayacağı temasın yarattığı rahatlığın da önemli bir etken olduğu ortaya çıkmıştır. Çünkü yavru maymunlar beslenme ihtiyacını hangi maymun karşılarsa karşılasın kumaş kaplı maymunla birlikte olmayı daha çok tercih etmişlerdir.

1.2.4. Bağlanma Stilleri Üzerine Yapılan Çalışmalar

Karakuş (2012) tarafından yapılan araştırmaya 371 kız ve 210 erkek olmak üzere toplamda 581 Konya ilinde ortaöğretim öğrencileri katılmıştır. Araştırma sonucunda güvenli bağlanma stili ile yalnızlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken korkulu bağlanma stili ile yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar yalnızlık puanı arttıkça güvenli bağlanma stili puanının azaldığı fakat korkulu bağlanma stili puanının arttığı anlamına gelmektedir.

Açık (2008) çalışmasında örneklemini İzmir'de yaşayan evli çiftler, bireyler ve boşanma davası açmış olan çiftler olmak üzere 100 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 52'si kadın 48'i erkek ve 51'i evli 48'i boşanma davası açan bireylerden oluşmaktadır. Analizler sonucunda kaygılı bağlanma evliliğin istikrarı, kaçınan bağlanma ise evlilik uyumu ile daha anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür.

Akbağ ve Erden İmamoğlu (2010) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duyguları üzerindeki yordayıcı gücünü incelemiştir. Araştırmaya Marmara Üniversitesinde okuyan 183 kadın ve 177 erkek olmak üzere 360 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bağlanma stillerinin yalnızlık duygusunun oluşumunda önemli bir role sahip olduğu ve utanç duygusu güvenli ve kayıtsız bağlanma stilini yordarken suçluluk duygusunun ise sadece kayıtsız bağlanma stilini yordadığı sonucuna varılmıştır.

Terzi ve Cihangir Çankaya (2009) tarafından yapılan çalışmada bağlanma stillerinin benlik saygısı ve stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisi incelenmiş ve çalışmaya Gazi Üniversitesinde okuyan 159 kadın ve 155 erkek olmak üzere 341 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre güvenli bağlanma stilinin benlik saygısının yordayıcısı olduğu sonucuna varılmaktadır.

Ebrahimi ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmaya 122 Zanjan Üniversitesi öğrencileri katılmıştır ve üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin ve ebeveynlerinin ebeveynlik tarzının öğrencilerin depresyonu ile ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, ebeveynlerin otoriter ebeveynlik tarzı ile öğrencilerin depresyonu ve ebeveynlerin bağlanma tarzı ile öğrencilerin depresyonu arasında da anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ek olarak, izin verici ebeveynlik ve otoriter ebeveynlik tarzı ile öğrencilerin depresyonu arasında ve kaçınan bağlanma tarzı ile öğrencilerin depresyonu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Majidova ve İpek (2020) tarafından yapılan çalışmada bağlanma stilleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya İstanbul Aydın Üniversitesinde okuyan 18-25 yaş aralığında ve bekâr 113 kadın ve 87 erkek olmak üzere toplamda 200 öğrenci katılım sağlamıştır. Çalışmanın bulgularına göre, güvenli ve saplantılı bağlanma stili puanı arttıkça evlilik tutumu puanın da arttığı fakat kayıtsız bağlanma stili puanı arttıkça evlilik tutumu puanının azaldığı sonucuna varılmıştır. Bağlanma stilleri ile sosyo-demografik bilgiler arasındaki farklara bakıldığında ise bağlanma stillerinin cinsiyet, yaş, gelir durumu ve ebeveyn medeni durumuna göre farklılıklar görüldüğü sonucuna varılmıştır.

1.3. Benlik Saygısı

1.3.1. Benlik

Benlik kavramı yaşam boyu süren bir süreçtir. Bireyin kendisine nasıl bir değer biçtiğini ortaya koyar ve kendi kimliğini algılama ve anlama biçimini ifade eder (Nayler, 2010, aktaran Taner, 2019). Yapılan araştırmalara göre benlik kavramı ideal benlik ve gerçek benlik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bir kişinin sahip olması gereken özellikler ideal benlik olarak tanımlanırken; gerçek benlik, bireyin mevcut durumunu ifade eder. Sağlıklı bir benlik gelişimi için ideal benlik ile gerçek benlik arasında tutarlılık olmalıdır. Tutarlılık gösteren bireylerde yüksek benlik saygısı gözlemlenmektedir çünkü birey ile yaşantıları arasında bir uyum bulunmaktadır (King, 1997; Yörükoğlu, 2002, aktaran Altunay ve Öz, 2006).

William James ‘’ The Principles of Psychology ’’ adlı eseriyle psikoloji alanına benlik kavramını kazandırmaktadır. Benlik kavramını bilen benlik ve bilinen benlik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır ve bu kavram birey tarafından yaşam boyunca oluşturulmaktadır (James, 1950). James (1890) benlik kavramını maddi, sosyal, manevi ve saf benlik olmak üzere dört ana bileşene ayırmaktadır. Maddi benlik, bireyin maddi olarak sahip olduğu tüm nesneleri kapsarken sosyal benlik ise, bireyi tanıyan ve zihninde bir imajını taşıyan kişi sayısıyla ilişkilendirilirken manevi benlik ise bireyin algılarının toplamını ifade etmektedir.

Benlik kavramı William James tarafından psikolojiye entegre edildikten sonra kuramcılar ve araştırmacılar tarafından temel bir kavram niteliği kazanmıştır. Rogers (1959, aktaran Öztürk, 2024), benlik kavramını üç bileşen üzerinden ele alır: bireyin kendisine yönelik görüşü (kişisel imaj), bireyin kendisine atfettiği değer (benlik saygısı veya benlik değeri) ve bireyin ulaşmak istediği ideal durum (ideal benlik). Freud (1960, aktaran Öztürk, 2024) ise, id, ego ve süperego olmak üzere üçe ayırmaktadır. Id, bireyin kişisel isteklerini gerçekleştirme çabasından oluşan bencilliği yansıtırken, ego ise dengeyi sağlama çabasından oluşan gerçekliğe bağlı kalarak karar alma ve harekete geçme sürecine odaklanmaktadır. Süperego ise, toplumun değer yargılarını içeren ve neyin kabul edilebilir olduğunu tanımlayan bir yapıdadır (Burger, 2006, aktaran Öztürk, 2024). Rosenberg (1965, aktaran Öztürk, 2024) benliği bireye yöneltilen duygular ve düşüncelerin toplamı olarak tanımlamaktadır.

Benlik kavramının oluşumunda bireyin kendisi hakkında sahip olduğu bilgi ve anlayışlar kadar başka insanların edindiği izlenimlerin ve değerlendirmelerin de etkisi vardır. Çünkü birey kendi hakkında dile getirilen izlenimleri kendi benliğinin bir parçası olarak görme eğilimindedir. Bu nedenle de birey benlik kavramıyla uyumlu davranışlar sergileme çabasına girmektedir. Ancak, bireyin kendi gözlem, duygu ve düşüncelerinden kaynaklanan benlik algısı, zaman zaman çevresel baskılarla oluşturulan benlik algılarıyla çelişki gösterebilir. Bu tür çelişkiler, bireyde içsel çatışmalara yol açabilmektedir (Cüceloğlu, 1997, aktaran Özen ve Gülaçtı, 2010).

1.3.2. Benlik Saygısı

Kişinin kendi değerlendirmesiyle oluşan kendini değerli, başarılı, yeterli görmesiyle ilgili bir kavram olan benlik saygısı değişik biçimlerde de tanımlanabilmektedir (Avcı, 2015). Örneğin, Rosenberg (1979, aktaran Karaaslan, 2024) benlik saygısını bireyin kendisi hakkındaki olumlu düşünme arzusu ve kendisi ile alakalı pozitif ve negatif tutumların toplamı olarak tanımlarken Maslow (1970) ise benlik saygısını ihtiyaç olarak görmekte ve bu ihtiyaç giderilmediğinde psikolojik sorunların ortaya çıktığını saptamaktadır. Coopersmith (1967, aktaran Karaaslan,

2024) ise inanç olarak görmekte ve benlik saygısını bireyin kendisine dair edindiği olumlu düşüncelere ait inanç düzeyi olarak tanımlamaktadır.

Benlik saygısının hayatımızda önemli bir konumu vardır çünkü duygu durumlarımızı düzenlememize yardımcı olur, mutluluğu yakalamamızı kolaylaştırır ve karşılaştığımız hayal kırıklıklarıyla ve değişimlerle başa çıkmamıza yardımcı olur. Sahip olduğumuz benlik saygısı düzeyi, düşüncelerimizden davranışlarımıza kadar hayatımızın neredeyse her alanını etkiler. Dünyayı ve kendimizi nasıl algıladığımızı, başkalarının bize nasıl yaklaştığını, verdiğimiz kararları ve ilişkilerimizi belirler (Sanford ve Donovan, 1984). Benlik saygısının düzeyi yüksek olan bireyler kendine güvenleri yüksek, zorluklara karşı daha dirençli ve genellikle daha yaratıcı, bağımsız ve esnektirler. Öte yandan düşük benlik saygısı düzeyine sahip olan bireyler ise gerçeklikten kopukluk, mantıksız düşünme, değişim korkusu gibi olumsuz özelliklere sahiptir. Benlik saygısı düşük olan bireylerin gelişimleri daha sınırlıdır çünkü konfor alanında kalmaya daha yatkındırlar (Branden, 1994).

Birey benlik saygısı kavramını geliştirirken çevresindeki kişilerin onun hakkındaki düşüncelerinden etkilenmekte ve çevresine göre kendine değer biçmektedir. Kendini değerli biri olarak görür sevilmeye değer olduğuna inanırsa yüksek benlik saygısına sahip olmakta ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı bir insan haline gelmektedir (Kuzgun, 2002, aktaran Eriş ve İkiz, 2013). Benlik saygısı düşük olan bireyler ise sosyal yaşantılarında uyum problemleri yaşamakta ve sosyal çevresi ile sorunlar yaşamaktadır. Bu problemlerin temelinde ise olumsuz eleştirilere hassasiyet ve eleştirilme korkusu yatmaktadır (Rosenberg, 1965, aktaran Eriş ve İkiz, 2013).

Yapılan tanımları incelediğimizde benlik saygısı kavramının öz sevgi, öz kabul ve yeterli hissetme olmak üzere üç ana başlık altında toplandığı görülmektedir (Wells ve Marwell, 1976, aktaran Oktan ve Şahin, 2010). Benlik kavramı bireyin kendini algılama şekliyle alakalı bir kavramken ve bireylerin bilişsellik yönünü yansıtırken benlik saygısı ise bireyin kendisini sevmesi, değerli bulması gibi kendi hakkında sahip olduğu olumlu duyguları tanımlamaktadır. Benlik saygısı benliğin duygusal yönünü ve bireyin kendi benliğini sevme ile onu değerli görme düzeyini yansıtır (Adams, 1995, aktaran Oktan ve Şahin, 2010).

Benlik saygısının aynı zamanda insan ilişkilerinde de önemli bir konuma sahiptir. Yüksek benlik saygısına sahip olmak kişinin iletişim becerilerini olumlu etkiler ve düşüncelerini daha iyi yansıtmalarını sağlar. Öte yandan, düşük benlik saygısına sahip olmak ise belirsiz ve

sağlıksız bir iletişime yol açar. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, sağlıklı ilişkiler kurmaya daha yatkınken, düşük benlik saygısına sahip bireyler genellikle aynı seviyede düşük benlik saygısına sahip insanlarla bir araya gelmektedir. Bu durum, zamanla olumsuz bir döngü yaratır ve iletişim problemlerine yol açmaktadır (Branden, 1994).

1.3.3. Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler

Benlik saygısının oluşumuna baktığımız zaman birçok etmen olduğu görülmektedir. Bu etmenler arasında bireyin ailesi, değer verdiği kişiler, sosyal çevresi, sosyoekonomik düzeyi, öz beğenisi, bireyin sağlığı, kişiliği, kaçıncı çocuk olduğu ve kardeş sayısı, cinsiyeti, genetik unsurlar ve dinsel unsurlar bulunmaktadır (Baymur, 2010, aktaran Şenocak, 2015). Benlik saygısını etkileyen bu faktörler bireyin duygusal, zihinsel, bedensel ve toplumdaki yeri gibi unsurları etkilemektedir. Bireyin kendi hakkındaki olumlu düşünceleri toplum içindeki davranışlarını da etkilemektedir (Arthur, 1968, aktaran Sevim ve Artan, 2021). Örneğin, yüksek benlik saygısı bireyin kendini değerli hissetmesini, doğru bir şekilde ifade edebilmesini, bedensel özelliklerini kabul edebilmesini ve aynı zamanda sosyal çevresiyle daha kolay uyum yakalayabilmesini sağlamaktadır (Özkan, 1994, aktaran Sevim ve Artan, 2021).

Benlik saygısını etkileyen çevresel faktörlerin başında aile, arkadaşlar gibi sosyal çevresi tarafından takdir edilme ve kendini olduğu gibi kabullenme yer almaktadır (Cotton, 1985, aktaran Bali, 2019). Benlik saygısının gelişiminde çocuğun bakım vereniyle kurduğu ilişki önemli bir etkiye sahiptir. Doğru iletişim kurulduğunda olumlu bir benlik saygısının oluşmasını sağlar ve ilerleyen dönemlerde de kişinin diğer insanlarla da olumlu iletişim kurabilmesini sağlamaktadır (Kohut, 1971). Bireyin aileyle ve değer verilen kişilerle kurduğu etkileşim eğer sağlıklı bir ilişkiyi ve şartsız sevgiyi içeriyorsa, çocuğun eğitimi ve disiplininde "sen" dili yerine "ben" dilini içeriyorsa, çocuğun fikirleri önemseniyorsa benlik saygısı olumlu yönde gelişmektedir. (Soyer, b.t. , aktaran Tözün, 2010). Benzer şekilde paylaşımcı bir aile ortamında yetişen bireylerin daha özgüvenli olduğu ve böylece benlik saygısının daha yüksek olduğu görülmektedir (Sarı, 2007, aktaran Tözün, 2010). Bakım verenlerin çocuğa verdiği ilgi benlik saygısı gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Çocuk değer, sevgi ve destek görmediği aile ortamında büyüdüğü zaman benlik saygısı da olumsuz etkilenir. Çünkü bu ilgisizlik çocukta umutsuzluğa ve kendini değersiz görmeye yol açar. Aile ortamı benlik saygısı gelişiminde önemli bir yere sahiptir çünkü çocuk bir süre sonra kendisini bakım verenlerinin gözüyle görmeye başlar ve onların değerlendirmesine göre benlik algısını oluşturur. Bu nedenle eğer çocuk ailesinin onu sevmediklerini, değerli olarak görmediklerini düşünürse düşük benlik

saygısına sahip olmaktadır (Yörükoğlu, 2000). Aynı zamanda sosyal çevrenin de benlik saygısının oluşumunda önemli bir rolü vardır. Çünkü benlik çocuğun deneyimleri kadar sosyal çevresinin etkileriyle de oluşmaktadır. Bebeklik döneminden itibaren oluşmaya başlayan benlik algısı sosyal çevre ile kurulan etkileşim ile birlikte benliğe dair algılar geliştirmeye başlamaktadır. Bu süreç sonucunda bireyler sosyal çevrelerinin hakim olduğu kültüre uyum sağlayarak kendi yaşamlarına da dahil etmektedirler (Çiçekler ve Pirpir, 2015).

Genetik unsurlar bir diğer etmendir. Yapılan araştırmalara göre genetik unsurların benlik saygısı kavramına olan etki oranının erkeklerde %29 kadınlarda ise %32 olduğu ortaya çıkmaktadır (Kendler vd., 1998).

Bir diğer etmen sosyoekonomik düzeydir. Yetişkin bireylerde sosyoekonomik düzey arttıkça benlik saygısında da artış olurken sosyoekonomik düzeyde azalma oldukça benlik saygısında da azalma olduğu görülmüştür (Thompson vd., 2012). Benzer şekilde, Çetinkaya ve diğerleri (2006) farklı sosyoekonomik düzeye sahip ilkokul öğrencilerini inceledikleri çalışmalarında, düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin aynı zamanda düşük benlik saygısı düzeyine de sahip oldukları sonucuna varmıştır.

Benlik saygısını etkileyen etmenlerden bir diğeri cinsiyettir. Bu ilişkinin incelenebilmesi için kadın ve erkeğin toplumdaki yerini ve aralarındaki güç dinamiklerini de incelenmesi gerekmektedir. Kadın ve erkeğin toplumdaki konumlarını ve rollerini incelediğimiz zaman eşitsizlikler ve güç dengesizlikleri görülmektedir. Toplumların büyük çoğunluğunda kadınların erkeklere göre daha düşük bir statüde bulunduğu görülmektedir (Arber ve Thomas, 2001). Cinsiyetleri nedeniyle maruz kalınan bu adaletsizlikler algılanan benlik saygısına da etki etmektedir. Örneğin şiddet gören kadınların şiddet görmeyen kadınlara kıyasla daha düşük düzeyde benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür (Onat Bayram, 2008, aktaran Tözün, 2010).

Benlik saygısının oluşumunda en önemli faktörlerden biri bireyin kendini sevmesi, değer vermesi ve kendi görünüşüne karşı düşünceleridir. Bu nedenle de algılanan beden imajı benlik saygısını etkileyen önemli bir etmendir. . Yapılan araştırmalar sonucunda olumsuz beden imajına sahip olan bireylerin düşük benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür (Can, 1990; Fowler, 1989, aktaran Tözün, 2010). Araştırmalar, erkeklerin beden algısının kadınlara göre daha olumlu olduğunu göstermektedir. Obezite, beden imajının olumsuz yönde etkilenmesinin ve düşük benlik saygısına sahip olunmasının önemli nedenlerinden biridir (Tözün, 2010).

1.3.4. Kuramsal Yaklaşımlar

Freud benliği gerçeklik ilkesine dayanarak içsel dürtüler ve dış çevre arasındaki köprü olarak tanımlamaktadır (Bacanlı, b.t., aktaran Bektaş, 2019). Freud, benliği üç temel bileşenden oluşan bir yapı olarak tanımlamıştır: id, ego ve süperego. Benlik ego ile ilişkilendirilirken alt benlik ise id ile ilişkilendirilmektedir. İd, çevresel ve bedensel etmenleri göz ardı ederek sadece doğuştan var olan haz ilkesine dayanarak kişisel doyumu sağlamaya odaklanan yapıdadır. Bu nedenle bireyin yaşam boyunca id'den ayrılarak benlik kavramını geliştirmesi gerekmektedir. Ego ise bireyin içsel arzuları ile dış dünyadaki kurallar arasında bir denge sağlamakla yükümlüdür. Süperego ise bireyin içsel ahlaki değerlerini ve vicdanını temsil etmektedir. Böylece bireylerin toplumsal kurallara uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır. Bireyin benlik saygısını etkileyen içsel bir ses olan süperego ise bireyin hem kendini değerlendirmesine hem de başkalarının düşüncelerini dikkate almasına yardımcı olmaktadır (Duman, 2016, aktaran Bireyşoğlu Özen, 2018). Benlik saygısı ile süperego arasında pozitif bir ilişki vardır. Süperego geliştikçe benlik saygısında artış gözlemlenirken süperego tarafından uygulanan içsel cezalarda ise benlik saygısında düşüş olduğu gözlemlenmektedir (Fenichel, 1945, aktaran Erim, 2001).

Benlik ve benlik saygısı kavramlarını ilk olarak ele alan psikolog William James'e (1950) göre benlik bireyin kendisi ile ilgili sayabileceği her şeyden oluşmaktadır. Aynı zamanda William James'e göre benlik özne ben ve nesne ben olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bireyin kendisine bakış açısı ve algılama biçimi özne beni oluştururken, toplum tarafından nasıl algılandığı nesne beni oluşturmaktadır (Yılmaz, 2016, aktaran Bireyşoğlu Özen, 2018). James, özne ben tanımlanırken dört temelden oluştuğu sonucuna varmaktadır. Maddesel benlik (nesnelerle olan ilişki), sosyal benlik (toplumsal roller), ruhsal benlik (bireyin sahip olduğu özellikler) ve saf ego (bireyin sahip olduğu özelliklerden bağımsız olarak algıladığı benlik) bu temelleri oluşturmaktadır (Bacanlı, 1997, aktaran Bireyşoğlu Özen, 2018). Bu temellere dayanarak oluşan benlik saygısı ise bireyin hedefleri ile gerçekleştirdikleri arasında bir köprü oluşturmaktadır. Bireyin benlik saygısı ise gerçekleşen hayaller ve hedeflerle doğru orantılıdır (Eşer, 2005).

Benlik saygısı kavramı üzerine çalışan bir diğer isim de Abraham Maslow'dur. Maslow, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra daha üst seviyedeki ihtiyaçlarını tatmin etme arayışına girdiklerini öne sürmektedir. Maslow, bu ihtiyaçları hiyerarşik bir piramit modeliyle açıklamaktadır. Piramidin en alt basamağında, hayatta kalmak için gerekli olan temel biyolojik ihtiyaçlar yer almaktadır. Bu gereksinim karşılandıktan sonra güvenlik ihtiyacı ortaya

çıkmaktadır. Sonrasında, sosyal ihtiyaçlar devreye girmektedir; bu doğrultuda birey, arkadaşlık ve romantik ilişkiler gibi sosyal bağlar kurmaya ihtiyaç duymaktadır. Bu sosyal bağları edinen birey, saygı ve değer görme ihtiyacını hissetmektedir. Bu aşamada benlik saygısı oluşmaktadır ve birey en üst basamak olan kendini gerçekleştirme arayışına yönelmektedir (Arık, 1996, aktaran Bireyşoğlu Özen, 2018).

Carl Rogers, benlik bilincinin bireyin kendini algılama sürecinde temel bir rol oynadığını savunmaktadır. Rogers'a göre bireyin kendine duyduğu duygusal yaklaşımı ifade eder ve üç temel unsurdan oluşmaktadır: benlik imajı (kişinin kendini olduğu gibi görmesi), ideal benlik (olmak istediği veya çekindiği benlik) ve benlik saygısı. Benlik imajı ile ideal benlik birbiriyle ne kadar örtüşüyorsa bireyin yaşamdan aldığı doyum da o kadar yüksek olmaktadır. İki benlik arasındaki fark azaldıkça, birey daha fazla tatmin duygusu yaşamaktadır (Çeçen Eroğul ve Yurtal, 2014, aktaran Bireyşoğlu Özen, 2018). Rogers'a göre, benlik, bireyin kendisi ve dünyası hakkında geliştirdiği düşünce, değer ve algılardan oluşan bütünlüklü bir yapıdadır. Bireyin kendi hakkındaki olumlu düşünceleri güçlü bir benlik algısı yaratmaktadır. Güçlü benlik algısı ise bireyin çevresini pozitif bir bakış açısıyla değerlendirmesine yardımcı olmaktadır. Öte yandan, zayıf bir benlik algısı bireyi olumsuz bir perspektife yöneltebilmektedir ve negatif bir bakış açısı yaratabilmektedir. Rogers, insanın doğuştan iyimser, gelişime açık ve mutlu olmaya eğilimli olduğunu savunmaktadır. Böylece kendi hakkında olumlu düşüncelere sahip, güçlü bir benlik algısı geliştirme sürecinde olan birey karşılaştığı engelleri aşarak kendini geliştirme amacına daha da yaklaşmaktadır (Geçtan, 1982, aktaran Bireyşoğlu Özen, 2018).

Varoluşçu bakış açısına göre benlik saygısı, yaşamın anlamsızlığına dair hissettiğimiz kaygıyı azaltan bir işlev görmektedir. Birey, içinde bulunduğu toplumda kendini önemli biri olarak gördüğünde benlik saygısını deneyimlemektedir ve bu algı, kişinin toplumsal anlamda değerli bir rol oynadığına inanmasını sağlamaktadır. Benlik saygısını deneyimleyen birey kendini güvende hissetmektedir ve gelecekle ilgili endişeleri azalmaktadır böylece benlik saygısı bireyin içsel kaygılarına karşı koruyucu bir köprü görevi üstlenmektedir (Hamarta, 2004, aktaran Bireyşoğlu Özen, 2018).

Benlik kavramına önemli katkılarda bulunan bir diğer isim Erik Erikson'dur. Erikson, insan hayatını ve kişilik gelişimini bireyin toplumsallaşma süreçleriyle birleştirerek, sosyal zenginlik ve yoksulluk bağlamında ele almıştır. Bu perspektiften hareketle, kişiliğin gelişimi boyunca sekiz temel psiko-sosyal evreden geçmektedir ve bu evrelerde yaşadığı deneyimler benlik saygısının temelini oluşturmaktadır (Öztürk, 1997, aktaran Bireyşoğlu Özen, 2018). İlk evre,

güven duygusunun güvensizliğe karşı geliştiği dönemdir. Bireyin güçlü bir benlik saygısına sahip olabilmesi için bu evrede güven ve iyimserlik kazanması gerekmektedir. İkinci evrede, birey eğer yüksek özsaygıya sahipse öz denetim ve yeterlilik duygusu ile kuşkuya karşı özerklik geliştirmektedir ve bağımsız kararlar alma kapasitesini güçlendirmektedir. Üçüncü evre ise bireyin ebeveyn sınırlarını keşfederek girişimcilik yeteneği kazandığı evredir. Bu evrede benlik saygısının olumlu olarak gelişebilmesi için ebeveynlerinden destekleyici bir tutum alınmalıdır ve deneme yanılma yoluyla birey kendi yeteneklerini fark etmelidir. Dördüncü evre ise bireyin sosyal, fiziksel ve entelektüel becerilerini geliştirerek başarı duygusunu yaşadığı evredir. Beşinci evredeki amaç ise bireyin benlik algısını oluşturması ve kimlik kazanabilmesidir. Bu dönemi başarılı bir şekilde tamamlayan birey, kendine güven duygusunu, cinsel kimliğini ve hayata dair bir ideolojiyi kazanmaktadır. Tüm bu evreler, bireyin kendisi ve sınırları hakkında gerçekçi bir özsaygı geliştirmesini sağlamaktadır (Erikson, 1984).Erikson'a göre benlik saygısının gelişimi güven duygusuna bağlıdır ve bu duygunun geliştiği en kritik dönemin ergenlik dönemi olduğunu savunmaktadır (Hamarta, 2004, aktaran Bireyşoğlu Özen, 2018). Ergenlikte bireyin ego ile özdeşleşebilmesi için, benlik saygısının önceki dönemlerde oluşmuş olması gerekmektedir. Sosyal ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkan benlik saygısı ergenlikte kimlik duygusunun güçlenmesini ve gerçeklikle örtüşen benlik algısının oluşmasını sağlamaktadır. Geç ergenliği ise benlik saygısının pekiştiği bir dönem olarak tanımlamaktadır. Erikson'a göre eğer birey bu dönemde kendi benliği ile özdeşleşmeyi başarır ve anlamlı bağlantılar kurabilirse ruhsal ihtiyaçlarını başarılı bir şekilde karşılayabilir ve böylece benlik saygısında da artış gösterebilir (Özkan, 1994).

Rosenberg ise benlik saygısını bireyin kendisine yönelik geliştirdiği olumlu ya da olumsuz tutumlarla değerlendirir (Rosenberg, 1965, aktaran Celap, 2020). Eğer birey kendisine karşı pozitif düşüncelere sahipse benlik saygısı da yüksek olurken, kendine karşı negatif düşüncelere sahipse benlik saygısının da düşük olduğu görülmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, kendilerine değer verir ve toplumda kıymetli bir konumda olduklarını düşünürken; düşük benlik saygısına sahip bireyler, genellikle kendilerini sürekli ve kalıcı bir şekilde olumsuz bir şekilde değerlendirme eğilimindedir (Hamarta vd., 2009, aktaran Bireyşoğlu Özen, 2018). Rosenberg (1986, aktaran Bireyşoğlu Özen, 2018), benlik saygısının gelişimini etkileyen beş tür psikolojik seçicilik mekanizmasını tanımlamıştır. Bireyin kendine yönelik tutumunu şekillendiren bu seçicilik türlerini şu şekilde sınıflandırmıştır: ''Kendine Değer Biçiminde Seçicilik'', bireyin kendine dair algılarında olumlu veya olumsuz bir değer biçmesidir. ''Yorumlamada Seçicilik '', bireyin yaşadığı deneyimleri ve çevresindeki olayları belirli bir bakış açısıyla yorumlamasını

ifade eder. ‘’Standartlarda Seçicilik’’, bireyin kendisini belirli standartlar çerçevesinde değerlendirmesini içerir. ‘’Kişilerarası Seçicilik’’, bireyin diğer insanlarla etkileşimlerinde kendi algılarını etkileyen sosyal durumlara dikkat etmesidir. Son olarak, ‘’Durumsal Seçicilik’’, bireyin benliğine dair algılarını belirli durumlara göre şekillendirmesi anlamına gelir. Birey, kendini keşfettikçe ve çevresinden aldığı tepkileri gözlemedikçe benliğini oluşturma sürecine girmektedir. Bu süreçte birey eğer benliğini olumlu olarak algılıyorsa yüksek benlik saygısına, olumsuz veya çelişkili olarak algılıyorsa düşük benlik saygısına sahip olmaktadır (Rosenberg, 1986; Tufan ve Yıldız, 1993, aktaran Avşaroğlu ve Üre, 2007).

Benlik saygısı üzerine yapılan çalışmalar, genellikle birbirinden bağımsız üç temel kavram etrafında yoğunlaşmaktadır. İlk olarak, Coopersmith ve Rosenberg gibi bazı araştırmacılar benlik saygısının oluşumunu geliştiren veya engelleyen etmenlere odaklanmıştır. İkinci olarak, benlik saygısı, bazı araştırmalarda, bireyin benlik algısını olumlu değerlendirme eğilimini artıran bir güdü olarak incelenmiştir. Son olarak, benlik saygısının, bireyi zararlı deneyimlere karşı koruma görevine sahip olduğu yönünde araştırmalar yapılmıştır (Yücalan, 2007).

1.3.5. Benlik Saygısı Üzerine Yapılan Çalışmalar

Curun ve Çapkın (2014) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerin kıskançlık seviyeleri ile öz saygı, kişilik, bağlanma stilleri ve evlilik doyumları arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca, bu ilişkilerin cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediği de ele alınmıştır. Bu amaçla 99 katılımcıdan veri toplanarak aşamalı regresyon analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre yalnızca erkek katılımcıların kaçınan bağlanma stili ve sorumluluğun kıskançlığın bilişsel alt ölçeğini yordadığı sonucuna varılmıştır.

Ulutaş (2018) tarafından yapılan bu çalışma 2016-2017 yılında Uludağ Üniversitesi’nde okuyan 470 üniversite öğrencisinden oluşmuştur ve üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinden aldıkları doyumun benlik saygısı ve kişilik özellikleriyle ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre romantik ilişki doyum düzeyi ile benlik saygısı ve görüşme sıklığı algısı arasında ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda benlik saygısı ve görüşme sıklığı algısının romantik ilişkilerde yaşanan doyumunun %10'nunu açıkladığı sonucuna varılmıştır.

Şişman (2022) tarafından yapılan çalışmaya 18 ile 61 yaş ve üzerindeki ve hali hazırda romantik ilişkisi olan 601 kadın katılmıştır ve ilişki doyumu ile öz saygı arasında bir ilişki bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, benlik saygısı yüksek olan kadınların ilişki doyumlarının da yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Zeytinoğlu (2013) yaptığı araştırmaya 111 kadın ve 89 erkek olmak üzere 200 evli birey katılmıştır ve öz saygı, kıskançlık, ilişki çatışmaları ve evlilik doyumları arasında bir ilişki bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Aynı zamanda bu ilişkilerin sosyo-demografik özellikler bakımından farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre evlilik doyumuyla en çok ilişkili bulunan değişken evlilik çatışması olduğu görülmüştür. Aynı zamanda benlik saygısı ile evlilik doyumu arasında pozitif, evlilikte yaşanan çatışmalar arasında ise negatif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuç benlik saygısı arttıkça evlilik doyumunun da arttığı fakat evlilikte yaşanan çatışmaların azaldığı anlamına gelmektedir. Aynı zamanda, düşük benlik saygısı evlilik içi çatışmalarla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ek olarak da yaş ile benlik saygısı arasında da anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna varılmıştır.

Harris ve Orth (2020) çalışmasında, sosyal ilişkilerin benlik saygısı üzerindeki uzun dönemli etkisini (46.231 katılımcıyı içeren 48 örnek) ve benlik saygısının sosyal ilişkiler üzerindeki uzun dönemli etkisini (21,995 katılımcıyı içeren 35 örnek) incelemiştir. Bulgulara göre insanların yaşamı boyunca her gelişim aşamasında sosyal ilişkileri ile benlik saygıları arasında bir iletişim olduğu ve bu iki kavram arasında olumlu bir geri bildirim döngüsünün mevcut olduğu sonucuna varılmıştır.

Güloğlu ve Karaırmak (2010) araştırmasında öz saygı ve psikolojik sağlamlığın üniversite öğrencilerinde yalnızlığı etkileme düzeyini incelemiştir. Araştırmaya 296 kadın ve 114 erkek olmak üzere toplamda 410 farklı sınıf seviyelerinde olan Kocaeli Üniversitesi öğrencileri katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öz saygı ve psikolojik sağlamlığın yalnızlığı etkilediği ve negatif yönde bir ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgular benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arttıkça yalnızlığın azaldığı anlamına gelmektedir.

1.4. Bağlanma Stilleri ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkiler

Bağlanma stillerimiz romantik ilişkilerimizi doğrudan etkilemektedir. Yetişkin bağlanma stilleri ve aldatma eğiliminin doğrudan incelenmesi insan ilişkilerinin dinamiklerini ve ilişki problemlerinin altında yatan sebepleri anlamamız açısından önemlidir. Örneğin Muşdal Çelebi (2018) araştırmasında bebek ile bakım vereni arasındaki bağlanma stilinin evlendikten sonra da eşler arasında oluştuğunu belirtmiştir. Çünkü çiftler geçmişte öğrendiklerini ve alışkanlıklarını evliliklerine de yansıtmaktadırlar. Bu çalışmaya göre bireylerin bağlanma stilleri eş seçimi, iletişim becerileri, ilişki içindeki tutumlar gibi bireylerin romantik ilişkilerini doğrudan etkileyen birçok faktörü etkilemektedir. Örneğin, güvenli bağlanan yetişkinler diğerlerine göre

ilişkilerinde daha istikrarlı ve sorunlarla başa çıkmada daha yeteneklilerdir. Bu çalışmaya ek olarak, Çavuşoğlu (2011) yaptığı araştırmada bağlanma stilinden kaynaklı olarak çocukluk döneminde oluşan travmaların yetişkinlikteki romantik ilişkilerde aldatma eğilimini arttırdığı sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde, bir diğer çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin aldatma eğiliminin daha düşük olduğu saptanmıştır (Kantarcı, 2009). İlişki doyumu üzerine yapılan çalışmayı incelediğimizde de ilişki doyumu arttıkça kaygılı bağlanmanın azaldığı sonucuna varılmıştır (Cevik, 2024). Benzer bir şekilde Bayar (2021) yılında yaptığı çalışmada ilişki doyumu arttıkça kaçınmacı bağlanma stili puanı artarken kaygılı bağlanma stili puanının azaldığı sonucuna varmıştır. Öte yandan evli bireylerle yapılan bir çalışmanın sonuçlarını incelediğimizde ise evli bireylerin aldatma eğilimi ile güvenli, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri arasında bir ilişki olmadığı fakat kayıtsız bağlanma stili puanı arttıkça aldatma eğiliminin de arttığı sonucuna varılmıştır (Şahinbaş,2017). Nitekim bir başka çalışmanın sonuçlarına göre de kaçınan bağlanma stili puanı arttıkça aldatma eğilimi puanının da arttığı görülmüştür (Deniz ve Baltacı, 2023). Kaçınan bağlanan bireylerin aldatma oranı kaygılı ve güvenli bağlanan bireylerden daha fazladır çünkü kaçınan bağlananlar daha soyut ve üstün körü ilişkiler yaşarken kaygılı ve güvenli bağlanan bireyler daha yoğun ve samimi ilişkiler yaşamaktadır (Allen ve Baucom, 2004, aktaran Kaya Örk, 2021). Aynı zamanda Yárnoz-Yaben (2010)'nin çalışması gibi birçok çalışma da Allen ve Baucom (2004) ile büyük ölçüde paralellik göstermektedir ve bu durum bağlanma stillerinin genellenebilir bir bakış sunduğunu ortaya koymaktadır (Kaya Örk, 2021).

1.5. Benlik Saygısı ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkiler

Araştırmalar, öz saygı ve aldatma eğilimi arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermektedir. Öz saygı düzeyi, bireylerin ilişkilerindeki sadakat ya da sadakatsizlik eğilimlerini etkileyebilecek temel bir faktördür (Ciarocco vd., 2011; Lewandowski ve Ackerman, 2006, aktaran Haseli vd., 2019).

Evlilik uyumu aldatma eğilimini etkileyen bir faktördür ve evlilik uyumu yüksek olduğunda aldatma eğiliminin düşük olduğu saptanmıştır (Polat, 2006). Evlilik uyumunun yüksekliği olumlu benlik algısı bağlantılıyken düşüklüğü ise olumsuz benlik algısı ile bağlantılı olduğu görülmüştür (Sharpley ve Khan, 1982, aktaran Güngör, 2007). Benlik saygısı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışmaya baktığımızda da evlilik doyumu ve öz saygı arasında bir ilişki olduğu ve aynı zamanda da benlik saygısı ile evlilikte yaşanan çatışmalar arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre yüksek benlik saygısına sahip bireyler evliliklerinde daha az çatışma yaşarken düşük benlik saygısına sahip bireylerin

evliliklerinde daha sık çatışma yaşadıkları saptanmıştır (Zeytinoğlu, 2013). Evlilik uyumu ve benlik algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmanın sonuçlarına göre ise evlilik uyumu arttıkça benlik saygısının da arttığı sonucuna varılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre aşk evliliği ve mantık evliliği arasında farklar görülmektedir ve aşk evliliği yapıldığında evlilik uyumunun ve benlik saygısının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda aşk evliliği yapan bireylerin evlilik uyumunun görücü usulü evlenen bireylere göre de daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Özbucak Tıraşoğlu ve İpek, 2019). Çalışmalara baktığımızda aynı zamanda benlik saygısı ve görüşme sıklığının da ilişki doyumunu etkileyen bir etmen olduğu görülmektedir. Ulutaş (2018) yaptığı çalışmada benlik saygısı ve görüşme sıklığının ilişki doyumunun %10'unu açıkladı saptanmıştır.

İlişki bağımlılığı da aldatma eğilimini etkileyen temel bir faktördür. Erdogdu ve Turanlı (2023) çalışmasında benlik saygısının ilişki bağımlılığını negatif yönde etkilediği sonucuna varmıştır. Düşük benlik saygısının ve yüksek benlik saygısının aldatma eğilimi üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalara baktığımızda bu faktörler arasında karmaşık bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu durumdan yola çıkarak bireyin ilişki dinamikleri ve tatmin düzeyine göre farklılık gösterebildiği sonucuna varılmaktadır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırma için Kent Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli onay alındı. Veri toplama sürecinde, anket soruları Google Forms platformunda hazırlandı ve sosyal medya aracılığıyla gönüllü katılımcılara ulaştırıldı. Araştırmanın amacı, ölçeklerin doldurulma yöntemleri ve gizlilik ilkesi gibi bilgiler, katılımcılara sunulan bir onam formunda ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Araştırma kapsamında 165 katılımcıdan veri toplanıldı. Ancak, analizlerden önce, daha önce romantik ilişki deneyimi bulunmadığını belirten 27 katılımcının verisi araştırmanın amacıyla uyumlu olmaması nedeniyle analiz dışı bırakıldı. Nihai analizler, 18-65 yaş arası 83 kadın (%60.1) ve 55 erkek (%39.9) olmak üzere toplam 138 katılımcı üzerinden gerçekleştirildi.

2.2. Araştırma Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini elde etmek amacıyla oluşturulmuş olan kişisel bilgi formunda, katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, kaçıncı çocuk olduğu, şimdiye kadar kaç tane romantik ilişki deneyimi olduğu, en uzun ilişki süresi, şuanda romantik ilişkisi olup olmadığı ve ne zamandır devam ettiği, ilişki sürecinde partnerini aldatıp/aldatmama durumu, fiziksel özelliklerinden memnuniyet düzeyi, kendini tanımlama şekli (içe dönük/ dışa dönük), ailenin ilgi düzeyine yönelik sorular yer almaktadır.

2.3.2. Aldatma Eğilim Ölçeği (AEÖ)

Aldatma eğilim ölçeği Demet Polat (2006) tarafından evli çiftlerdeki aldatma eğilimini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplamda 30 maddeden oluşan bu ölçek 5'li likert tipinde puanlanmaktadır. Maddelerden 18'i aldatma olarak kabul edilen pozitif, 12'si ise aldatma olmayan negatif davranışlardan oluşmaktadır. 4, 9, 10, 11, 14, 16, 17, 20, 27 ve 28 maddeleri tersten puanlanmaktadır. Ölçek adına yapılan güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha katsayı değeri .95 bulunmuş, ve ölçeğin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Geçerliliği hesaplamak amacıyla da partnerini en az bir kez aldatmış ve partnerini hiç aldatmamış bireylerden oluşan grubun ölçek puanlarına t testi uygulanmış ve sonuç $t= 8.55$ ($p< .01$) olarak bulunmuştur böylece geçerliliği olan bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçeğin alt

boyutları bulunmamaktadır. En yüksek puan 150'dir. Puanın yüksek olması aldatma eğiliminin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

2.3.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği Evren Erzen (2016) tarafından yetişkin bağlanma stillerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Toplamda 18 maddeden oluşan bu ölçek 5'li likert tipinde puanlanmaktadır ve tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekte üç alt boyut (kaçınan bağlanma stili, güvenli bağlanma stili, kaygılı-kararsız bağlanma stili) bulunmaktadır ve boyutlardan ikisi negatif birisi pozitif olduğu için üç stili toplayıp tek bir toplam puan elde edilmemektedir. 5 madde güvenli, 7 madde kaçınan ve 6 madde kaygılı-kararsız bağlanma stilini belirlemektedir. Alt boyutlardan birinden yüksek puan alınması bağlanma stilinin hangi alt boyuta ait olduğunu belirlemektedir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu görülmüştür.

2.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

1965 yılında Rosenberg tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ergenlerin benlik saygısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Rosenberg, 1965). 1986 yılında ise Füsun Çuhadaroğlu tarafından Türkçeye uyarlanmış ve Türkiye'deki ergenler için uygun hale getirmiştir. Bu ölçeğin alt boyutlarından biri benlik saygısıdır. Benlik saygısı alt boyutu 10 maddeden oluşmaktadır ve 4'lü likert tipinde puanlanmaktadır. 1., 2. ve 3. sorular; 4. ve 5. sorular; 9. ve 10. sorular birlikte değerlendirilir. 6., 7. ve 8. sorular ise her biri kendi başına puan alır. Puanlama sonucu 5-6 puan düşük, 2-4 orta ve -1 yüksek benlik saygısı olduğunu göstermektedir (Çuhadaroğlu, 1986).

2.4. Verilerin Analizi

Veriler Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS-30 programı kullanılmıştır. Uygulanacak analiz yöntemini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1

Normallik Test Sonuçları

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Aldatma Eğilimi	.256	-1.023
Benlik Saygısı	.690	1.012
Bağlanma Stilleri		
Güvenli Bağlanma Stilleri	-.097	-.249
Kaçınan Bağlanma Stilleri	.626	.152
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stilleri	.355	.064

-2 ve +2 arasında olan değerler normal dağılım olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Sonuçlar incelendiğinde tüm değişkenlerin -2 ve +2 değer aralığında olduğu ve dağılımın normal olduğu görülmektedir. Bu temelde analizler için parametrik tekniklerin (Pearson korelasyon analizi, Bağımsız Gruplar t-Testi, Tek Yönlü ANOVA, Regresyon analizi) uygulanmasına karar verilmiştir ve $p<0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın örneklemi toplam 165 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Ancak, katılımcılardan 27'si daha önce hiç romantik ilişki deneyimi yaşamadığını belirtmiştir. Bu nedenle, araştırma kapsamına yalnızca romantik ilişki deneyimi bulunan 138 katılımcı dahil edilmiştir. Analizler bu nihai örneklem üzerinden gerçekleştirilmiştir.

3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların kişisel bilgi formuyla toplanan sosyo-demografik bilgileri ile dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişkenler	***N(%)***
Cinsiyet	
Kadın	83(60.1)
Erkek	55(39.9)
Eğitim Düzeyi	
İlköğretim mezunu	6(4.3)
Lise mezunu	30(21.7)
Üniversite mezunu	102(73.9)
Anne Eğitim Düzeyi	
İlköğretim mezunu	73(52.9)
Lise mezunu	37(26.8)
Üniversite mezunu	28(20.3)
Baba Eğitim Düzeyi	
İlköğretim mezunu	55(39.8)
Lise mezunu	46(33.3)
Üniversite mezunu	37(26.8)
Romantik İlişki Durumu	
Var	74(53.6)
Yok	64(46.4)
Aldatma Durumu	
Aldatanlar	41(29.7)
Aldatmayanlar	97(70.3)
Fiziksel Özelliklerden Memnuniyet Durumu	
Hiç memnun değil	2(1.4)
Az memnun	14(10.1)
Kararsız	27(19.6)

Memnun	76(55.1)
Çok memnun	19(13.8)
Kendini Tanımlama	
İçe dönük	50(36.2)
Dışa dönük	88(63.8)
Ailenin İlgi Düzeyi	
Hiç ilgili değil	1(.7)
Az İlgili	19(13.8)
Kısmen İlgili	40(29.0)
İlgili	55(39.9)
Çok İlgili	23(16.7)

Katılımcıların cinsiyetlere göre dağılımı incelendiğinde yüzde 60.1'inin (83 kişi) kadın, yüzde 39.9'unun (55 kişi) ise erkek olduğu görülmektedir. Eğitim düzeylerini incelediğimizde ise yüzde 4.3'ünün (6 kişi) ilköğretim mezunu, yüzde 21.7'sinin (30 kişi) lise mezunu ve yüzde 73.9'unun (102 kişi) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Anne eğitim düzeyine baktığımızda yüzde 52.9'unun (73 kişi) ilköğretim mezunu, yüzde 26.8'inin (37 kişi) lise mezunu ve yüzde 20.3'ünün (28 kişi) üniversite mezunu olduğu görülürken, baba eğitim düzeyine baktığımızda yüzde 39.8'inin (55 kişi) ilköğretim mezunu, yüzde 33.3'ünün (46 kişi) lise mezunu ve yüzde 26.8'inin (37 kişi) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların romantik ilişki durumuna baktığımızda ise yüzde 53.6'sının (74 kişi) ilişkisi olduğu yüzde 46.4'ünün (64 kişi) ise ilişkisi olmadığı görülmektedir. Katılımcıların daha önce hiç aldatıp aldatmama durumuna baktığımızda yüzde 29.7'sinin (41 kişi) daha önce aldattığı, yüzde 70.3'ünün (97 kişi) daha önce aldatmadığı ortaya çıkmıştır. Fiziksel özelliklerden memnuniyet durumunu incelediğimizde yüzde 1.4'ünün (2 kişi) hiç memnun değil, yüzde 10.1'inin (14 kişi) az memnun, yüzde 19.6'sının (27 kişi) kararsız, yüzde 55.1'inin (76 kişi) memnun olduğu ve yüzde 13.8'inin (19 kişi) çok memnun olduğu görülmektedir. Katılımcıların kendini nasıl tanımladığına baktığımızda ise yüzde 36.2'sinin (50 kişi) içe dönük yüzde 63.8'inin (88 kişi) dışa dönük olarak tanımladığı görülmektedir. Ailenin ilgi düzeyini incelediğimizde ise yüzde .7'sinin (1 kişi) hiç ilgili değil, yüzde 13.8'inin (19 kişi) az ilgili, yüzde 29.0'unun (40 kişi) kısmen ilgili, yüzde 39.9'unun (55 kişi) ilgili ve yüzde 16.7'sinin (23 kişi) çok ilgili olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Romantik İlişki Süresince Partnerini Aldatan ve Aldatmayan Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişken Adı	Grup Adı	Aldatanlar n (%)	Aldatmayanlar n (%)	Ki-Kare (χ^2)	p
Cinsiyet	Kadın	20 (24.1)	63 (75.9)	3.143	.076
	Erkek	21 (38.2)	34 (61.8)		
Eğitim Düzeyi	İlköğretim/Lise Mezunu	6 (16.7)	30 (83.3)	3.968	.046*
	Üniversite Mezunu	35 (34.3)	67 (65.7)		
Anne Eğitim Düzeyi	İlköğretim Mezunu	23 (31.5)	50 (68.5)	.706	.703
	Lise Mezunu	9 (24.3)	28 (75.7)		
	Üniversite Mezunu	9 (32.1)	19 (67.9)		
Baba Eğitim Düzeyi	İlköğretim Mezunu	14 (25.5)	41 (74.5)	1.044	.593
	Lise Mezunu	16 (34.8)	30 (65.2)		
	Üniversite Mezunu	11 (29.7)	26 (70.3)		
Şuanki Romantik İlişki Durumu	Var	20 (27.0)	54 (73.0)	.550	.458
	Yok	21 (32.8)	43 (67.2)		
Fiziksel Özelliklerden Memnuniyet Durumu	Hiç memnun değil/ Az Memnun	3 (18.8)	13 (81.3)	1.133	.769
	Kararsız	9 (33.3)	18 (66.7)		
	Memnun	23 (30.3)	53 (69.7)		
	Çok Memnun	6 (31.6)	13 (68.4)		
Kendini Tanımlama	İçe dönük	9 (18.0)	41 (82.0)	5.149	.023*
	Dışa dönük	32 (36.4)	56 (63.6)		
Ailenin İlgi Düzeyi	Hiç ilgili değil /Az İlgili	6 (30.0)	14 (70.0)	2.140	.544
	Kısmen İlgili	15 (37.5)	25 (62.5)		
	İlgili	13 (23.6)	42 (76.4)		
	Çok İlgili	7 (30.4)	16 (69.6)		

*p<.05

Romantik ilişki süresince partnerini aldatan (41 kişi) ve aldatmayan (97 kişi) katılımcıların kişisel bilgi formuyla toplanan sosyo-demografik özelliklere göre dağılımı Tablo 3'te gösterilmiştir. Romantik ilişki deneyimi olan katılımcıların romantik ilişki süresince partnerini aldatıp aldatmama durumunun sosyo-demografik özelliklere göre dağılımını incelediğimizde eğitim düzeyi (p=0.046) ve kendini tanımlama değişkeni (p=0.023) ile anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir.

Tablo 4

Romantik İlişki Süresince Partnerini Aldatan ve Aldatmayan Katılımcıların Bazı Sosyo-Demografik Özellikleri Bakımından Karşılaştırılması

Değişken Adı	Grup Adı		t	p
	Aldatanlar (n=41) Ort±Ss	Aldatmayanlar (n=97) Ort±Ss		
Yaş (Yıl)	29.49±6.12	27.35±8.79	1.417	.159
Kardeş Sayısı	1.85±1.13	1.82±1.29	.124	.901
Şuanda Devam Eden İlişkinin Süresi (Ay)	56.60±67.74	69.26±91.08	-.565	.574
Romantik İlişki Sayısı	3.27±2.11	2.41±1.94	2.297	.023*
En Uzun İlişki Süresi (Ay)	23.35±29.93	29.02±49.17	-.674	.502

*p<.05

Romantik ilişki süresince partnerini aldatan ve aldatmayan katılımcıların bazı sosyo-demografik özellikleri bakımından karşılaştırılması (t-testi) sonuçlarına göre; yaş (yıl), kardeş sayısı, şuanda devam eden ilişkinin süresi (ay) ve en uzun ilişki süresi (ay) değişkenleri bakımından gruplar arası anlamlı bir fark bulunmazken romantik ilişki sayısı değişkeni bakımından anlamlı bir fark bulunmaktadır. Romantik ilişki sayısı değişkeni bakımından romantik ilişki süresince partnerini aldatan yetişkin bireylerin ortalaması (3.27± 2.11) romantik ilişki süresince partnerini hiç aldatmayan yetişkin bireylerin ortalamasından (2.41± 1.94) daha yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır (p<.05).

Tablo 5

Katılımcıların Aldatma Eğilimi, Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısına İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
Bağlanma Stilleri				
Güvenli Bağlanma Stili	10.00	25.00	18.17	3.10
Kaçınan Bağlanma Stili	7.00	35.00	17.31	6.00
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	6.00	30.00	16.66	5.45
Benlik Saygısı	22.00	37.00	27.59	2.39
Aldatma Eğilimi	22.00	124.00	69.12	25.07

Katılımcıların aldatma eğilimi ortalaması 69.12 (ss: 25.07) olarak bulunmuştur. Öte yandan kaygılı- kararsız bağlanma stilinin ortalaması 16.66 (ss: 5.45) , güvenli bağlanma stilinin ortalaması 18.17 (ss: 3.10), kaçınan bağlanma stilinin ortalaması 17.31 (ss: 6.00) ve benlik saygısı ortalaması 27.59 (ss: 2.39) olarak bulunmuştur.

3.2. Cinsiyet ve Eğitim Düzeyi Bakımından Karşılaştırmalar

Kadın ve erkeklerin aldatma eğilimi, bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeyleri bakımından karşılaştırılması t testi ile tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6

Kadın ve Erkeklerin Aldatma Eğilimi, Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Bakımından Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet		t	p
	Kadın (n=83)	Erkek (n=55)		
	Ort±Ss	Ort±Ss		
Aldatma Eğilimi	64.09±24.26	76.71±24.57	-2.975	.003**
Benlik Saygısı	27.97±2.30	27.01±2.44	2.335	.021*
Bağlanma Stilleri				
Güvenli Bağlanma Stili	18.76±3.03	17.29±3.02	2.782	.006**
Kaçınan Bağlanma Stili	16.44±6.28	18.61±5.35	-2.106	.037*
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	16.72±5.61	16.56±5.24	.167	.867

*p<.05; **p<.01

Kadın ve erkeklerin aldatma eğilimi, bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeyleri bakımından karşılaştırılması (t-testi) sonuçlarına göre; Aldatma Eğilimi, Güvenli ve Kaçınan Bağlanma Stili ve Benlik Saygısı değişkenleri bakımından gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunurken Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili bakımından farklılık bulunmamaktadır. Aldatma eğilimi değişkeni bakımından erkeklerin ortalaması (76.71± 24.57) kadınların ortalamasından (64.09± 24.26) daha fazladır (p<.05). Güvenli Bağlanma Stili değişkeni bakımından ise kadınların ortalaması (18.76± 3.03) erkeklerin ortalamasından (17.29± 3.02), Kaçınan Bağlanma Stili değişkeni bakımından ise erkeklerin ortalaması (18.61± 5.35) kadınların ortalamasından (16.44± 6.28) anlamlı olarak daha fazla olduğu sonucuna varılmaktadır (p<.05). Aynı zamanda benlik saygısı değişkenleri bakımından da kadınların ortalaması (27.97± 2.30) erkeklerin ortalamasından (27.01± 2.44) anlamlı olarak daha yüksektir (p<.05).

Katılımcıların eğitim düzeyleri ile aldatma eğilimi, bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeyleri bakımından karşılaştırılması tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7

Katılımcıların Eğitim Düzeylerine göre Aldatma Eğilimi, Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Bakımından Karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim Düzeyi			F	P
	İlköğretim Mezunu (n=6)	Lise Mezunu (n=30)	Üniversite Mezunu (n=102)		
	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss		
Aldatma Eğilimi	55.33±14.50	61.70±23.20	72.11±25.51	3.037	.051
Benlik Saygısı	28.16±2.48	28.26±2.51	27.36±2.33	1.850	.161
Bağlanma Stilleri					
Güvenli Bağlanma Stili	18.50±1.04	18.40±3.11	18.08±3.19	.149	.862
Kaçınan Bağlanma Stili	15.83±2.48	16.56±5.01	17.61±6.40	.541	.583
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	16.00±4.24	18.20±5.21	16.24±5.54	1.549	.216

Katılımcıların eğitim düzeyleri ile aldatma eğilimi, bağlanma stilleri ve benlik saygısı değişkenleri bakımından karşılaştırılması tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre; aldatma eğilimi, bağlanma stilleri ve benlik saygısı değişkenleri bakımından gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.

3.3. Kendini Tanımlama Durumlarına ve Aldatma Durumlarına göre Karşılaştırma

Katılımcıların kendini içe dönük ya da dışa dönük olarak tanımlamalarına göre aldatma eğilimi, bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeyleri bakımından karşılaştırılması t testi ile tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8

Katılımcıların Kendini İçe Dönük ya da Dışa Dönük Olarak Tanımlamalarına Göre Aldatma Eğilimi, Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Bakımından Karşılaştırılması

Değişkenler	Kendini Tanımlama		t	P
	İçe Dönük (n=50)	Dışa Dönük (n=88)		
	Ort±Ss	Ort±Ss		
Aldatma Eğilimi	66.54±24.16	70.59±25.59	-.912	.364
Benlik Saygısı	27.36±2.16	27.72±2.52	-.864	.389
Bağlanma Stilleri				
Güvenli Bağlanma Stili	17.84±2.85	18.36±3.24	-.951	.343
Kaçınan Bağlanma Stili	16.38±5.28	17.84±6.34	-1.378	.170
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	17.44±5.48	16.21±5.41	1.271	.206

Katılımcıların kendini içe dönük ya da dışa dönük olarak tanımlamalarına göre aldatma eğilimi, bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeyleri bakımından karşılaştırılması (t-testi) sonuçlarına göre; aldatma eğilimi, bağlanma stilleri ve benlik saygısı değişkenleri bakımından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Romantik ilişki süresince partnerini aldatanlar ve aldatmayanların bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeyleri bakımından karşılaştırılması t testi ile tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9

Romantik İlişki Süresince Partnerini Aldatanlar ve Aldatmayanların Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Düzeyleri Bakımından Karşılaştırılması

Değişkenler	Aldatma Durumu		t	p
	Aldatanlar (n=41)	Aldatmayanlar (n=97)		
	Ort±Ss	Ort±Ss		
Benlik Saygısı	27.02±1.94	27.83±2.53	-1.831	.069
Bağlanma Stilleri				
Güvenli Bağlanma Stili	17.43±3.33	18.48±2.97	-1.821	.071
Kaçınan Bağlanma Stili	21.51±6.73	15.53±4.67	5.981	<.001**
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	17.14±5.01	16.45±5.63	.681	.497

**p<.01

Romantik ilişki süresince partnerini aldatanlar ve aldatmayanların bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeyleri bakımından karşılaştırılması (t-testi) sonuçlarına göre; sadece Kaçınan Bağlanma Stili değişkeni bakımından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Kaçınan Bağlanma Stili değişkeni bakımından romantik ilişki süresince partnerini aldatan yetişkin bireylerin ortalaması (21.51± 6.73) romantik ilişki süresince partnerini hiç aldatmayan yetişkin bireylerin ortalamasından (15.53± 4.67) anlamlı olarak daha fazla olduğu görülmektedir (p<.05).

3.4. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 10

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Aldatma Eğilimi, Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sosyo- Demografik Özellikler												
1.Yaş	1							-.010	.010	.045	-.150	.201*
2.Eğitim Düzeyi		1						-.046	.089	-.094	-.118	.206*
3.Anne Eğitim Düzeyi			1					.168*	-.070	-.125	.014	-.285**
4.Baba Eğitim Düzeyi				1				.212*	-.058	-.106	-.091	-.165
5.Kardeş Sayısı					1			-.098	.178*	.284**	.014	.257**
6.Kaçıncı Çocuk						1		.010	.005	.117	.057	.064
7.Romantik İlişki Sayısı							1	-.013	.127	-.025	-.046	.156
Bağlanma Stilleri												
8.Güvenli Bağlanma Stili								1				
9.Kaçınan Bağlanma Stili									1			
10.Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili										1		
11.Benlik Saygısı											1	
12.Aldatma Eğilimi												1

*p<.05; **p<.01

Tablo 11

Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Aldatma Eğilimi ve Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5
Bağlanma Stilleri					
1.Güvenli Bağlanma Stili	1			-.056	-.471**
2.Kaçınan Bağlanma Stili		1		-.069	.434**
3.Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili			1	.103	.399**
4.Benlik Saygısı	-.056	-.069	.103	1	-.047
5.Aldatma Eğilimi	-.471**	.434**	.399**	-.047	1

**p<.01

Korelasyon analizi sonuçlarına göre (Tablo 10, Tablo 11);

Katılımcıların yaşı ile aldatma eğilimi (r= .201, p<.05) arasında zayıf düzeyde, olumlu(pozitif) ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu yaş arttıkça aldatma eğiliminin puanının artacağı anlamına gelmektedir. Katılımcıların yaşı ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Katılımcıların eğitim düzeyi ile aldatma eğilimi (r= .206, p<.05) arasında zayıf düzeyde, olumlu(pozitif) ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu eğitim düzeyi arttıkça aldatma eğiliminin puanının artacağı anlamına gelmektedir. Öte yandan, katılımcıların eğitim düzeyi ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Katılımcıların anne eğitim düzeyi ile aldatma eğilimi (r= -.285, p<.01) arasında zayıf düzeyde, olumsuz (negatif) ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu anne eğitim düzeyi arttıkça aldatma eğiliminin puanının azalacağı anlamına gelmektedir. Öte yandan, benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Katılımcıların anne eğitim düzeyi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye baktığımızda ise Kaçınan Bağlanma Stili ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, Güvenli Bağlanma Stili (r= .168, p<.05) arasında zayıf düzeyde, olumlu (pozitif) ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu, anne eğitim düzeyi arttıkça Güvenli Bağlanma Stili puanının da artacağı anlamına gelmektedir. Baba eğitim düzeyi ile aldatma eğilimi ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Katılımcıların baba eğitim düzeyi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye baktığımızda ise Kaçınan Bağlanma Stili ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, Güvenli Bağlanma Stili (r= .212, p<.05) arasında zayıf düzeyde, olumlu (pozitif) ve anlamlı bir ilişki

bulunmaktadır. Bu bulgu, baba eğitim düzeyi arttıkça Güvenli Bağlanma Stili puanının da artacağı anlamına gelmektedir.

Kardeş sayısı ile aldatma eğilimi (r= .257, p<.01) arasında zayıf düzeyde, olumlu (pozitif) ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu, kardeş sayısı arttıkça aldatma eğiliminin puanının da artacağı anlamına gelmektedir. Kardeş sayısı ile benlik saygısı ve Güvenli Bağlanma Stili arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmazken, Kaçınan Bağlanma Stili (r= .178, p<.05) ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili (r= .284, p<.01) arasında zayıf düzeyde, olumlu(pozitif) ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgular, kardeş sayısı arttıkça Kaçınan ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili puanının da artacağı anlamına gelmektedir.

Katılımcıların kaçıncı çocuk oldukları ve romantik ilişki sayısı ile değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Aldatma eğilimi ile Güvenli Bağlanma Stili (r=-.471, p<.01) arasında orta düzeyde, olumsuz (negatif) ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu, aldatma eğilimi puanı arttıkça Güvenli Bağlanma Stili puanının azalacağı anlamına gelmektedir. Aldatma eğilimi ile Kaçınan Bağlanma Stili (r= .434, p<.01) arasında orta düzeyde, olumlu (pozitif) ve anlamlı, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili (r= .399, p<.01) arasında orta düzeyde, olumlu (pozitif) ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aldatma eğilimi puanı arttıkça Kaçınan ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili puanının da artarken, bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasında ilişki bulunmamaktadır. Benlik saygısı ile aldatma eğilimi ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

3.5. Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 12

Katılımcıların Aldatma Eğilimi Puanlarının Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Puanları Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	p
Aldatma Eğilimi	Sabit	99.281	26.810		3.703	<.001
	Benlik Saygısı	-.760	.744	-.073	-1.022	.309
	Bağlanma Stilleri					
	Güvenli Bağlanma Stili	-2.452	.637	-.304	-3.848	<.001**
	Kaçınan Bağlanma Stili	.979	.329	.234	2.972	.004**
	Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	1.106	.349	.240	3.166	.002**
R= .587 R^2= .344 F: 17.473 p<.001						

Analizlere bağımlı değişken olarak aldatma eğilimi puanları, bağımsız değişken olarak bağlanma stilleri ve benlik saygısı puanları dahil edilmiştir. Regresyon analizi bulguları sonucuna göre; Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ve Benlik Saygısı düzeylerinin aldatma eğilimi düzeyini yordayıp yordamadığını incelemek için yapılan regresyon analizi modelinde Güvenli Bağlanma(B = -2.452, p<0,01), Kaçınan Bağlanma (B = .979, p<0,05), Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili (B = 1.106, p<0,05) aldatma eğilimi düzeyini istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamaktayken benlik saygısı yordamamaktadır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Aldatma Eğilimi, Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Pearson Korelasyon Analizi kullanılarak analiz edilen bulgulara göre, yetişkinlerde yaş ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, aldatma eğilimi ile ilişki bulunmaktadır. Yaş arttıkça aldatma eğiliminin de artacağı sonucuna varılmaktadır. Her ne kadar yaş ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyle alakalı yapılan çalışmalarda bazı çelişkili sonuçlar elde edilse de insanların aynı sosyal çevrede kalsalar dahi deneyimleri, becerileri, cinsel işlevleri ve motivasyonları farklı yaşlarda farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır (Haseli vd., 2019). Bu nedenle de yaş arttıkça ilişki doyumu ve aldatma eğiliminde değişiklikler olması beklenmektedir. Örneğin, Whitty (2003) çalışmasında yaş arttıkça aldatmanın daha kabul edilebilir bir hale geldiği sonucuna varılmıştır. Buna karşın Sevi ve diğerlerinin (2020) çalışmasında olduğu gibi bazı çalışma sonuçlarında ise yaş azaldıkça aldatmanın daha kabul edilebilir bir hale geldiği sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda yaş ve benlik saygısı arasındaki ilişki hakkında yapılan çalışmalara baktığımızda farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Örneğin, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmanın sonucuna göre 18-20 yaş grubu en düşük benlik saygısına sahipken en yüksek benlik saygısına 27 ve üstü yaş grubunun sahip olduğu ve yaş ile benlik saygısı arasında bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Saygılı vd., 2015). Bağlanma stilleri ile ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda ise Bowlby bağlanma kavramının oluşmaya doğumdan başlayarak ölüme kadar devam ettiğini, bağlanma stillerinin ise bebeklik döneminde oluştuğunu ve çok bir değişikliğe uğramadan hayat boyu devam ettiği saptanmıştır (Subaşı ve Kazan, 2020). Alan yazınından farklı sonuçlar bulunmasının nedenlerinden biri bu araştırmanın katılımcılarının sosyo-demografik verilere göre eşit dağılım göstermemesidir.

Bu araştırmanın sonuçlara göre, katılımcıların eğitim düzeyi arttıkça aldatma eğiliminin de artacağı görülürken bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasında ilişki bulunmamaktadır. Fakat alan yazınına baktığımız zaman benlik saygısı ile eğitim düzeyi arasında ilişki olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, benlik saygısı ile eğitim düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu ve eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısının da arttığı görülmüştür (Saygılı vd., 2015). Bağlanma stilleri ile olan ilişkiye baktığımızda ise eğitim düzeyine ek olarak kişilerin medeni durumunun da etken olduğu görülmektedir. Örneğin, Ateş (2019) çalışmasında bekarların eğitim seviyesi arttıkça güvenli bağlanma seviyeleri artarken evli bireylerin eğitim seviyesi arttıkça kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma seviyelerinin arttığı sonucuna varılmıştır.

Aldatma eğilimine baktığımızda ise yapılan çalışmalarda yüksek eğitimli kişilerin düşük eğitim düzeyine sahip kişilere göre sadakatsizlik yaptıklarını bildirme olasılıkları daha yüksek orana sahip olduğu görülmüştür (Atkins vd., 2001; Treas ve Giesen, 2000, aktaran Mark vd., 2011). Öte yandan bazı çalışmalar ise bunun tersini ya da hiç ilişki olmadığı sonucuna varmaktadır. Örneğin, Deniz ve Baltacı (2023) çalışmasında eğitim düzeyi ile aldatmaya yönelik tutum arasında hiç ilişki olmadığı saptanmıştır. Bu çalışmadaki bulguların tutarsızlığın nedeni de alan yazınında bu konu ile alakalı yapılan çalışmaların ortaya koyduğu farklı sonuçlar gibi çelişkili bir konu olmasıdır.

Bu çalışmanın sonuçlarına baktığımızda katılımcıların anne eğitim düzeyi ile aldatma eğilimi arasında bir ilişi bulunduğu ve anne eğitim düzeyi arttıkça aldatma eğiliminin azalacağı sonucuna varılmaktadır. Öte yandan, anne eğitim düzeyi ile benlik saygısı, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ve Kaçınan Bağlanma Stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, Güvenli Bağlanma Stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Anne eğitim düzeyi arttıkça Güvenli Bağlanma Stili puanının da artacağı anlamına gelmektedir. Fakat baba eğitim düzeyi ile aldatma eğilimi ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Öte yandan, katılımcıların baba eğitim düzeyi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye baktığımızda ise Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ve Kaçınan Bağlanma Stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, Güvenli Bağlanma Stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Baba eğitim düzeyi arttıkça Güvenli Bağlanma Stili puanının da artacağı anlamına gelmektedir. Bu sonuçlardan benlik saygısı için anne-baba eğitim düzeyinin yeterli olmadığı, benlik saygısını etkileyen başka değişkenlerin var olduğu sonucuna varılabilir. Alan yazınına bakıldığında ise ebeveynlerin eğitim düzeyi ile aldatma eğilimi ve benlik saygısı arasındaki ilişki ile alakalı farklı sonuçlara varılan çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğin, Haseli ve diğerlerinin (2019) çalışması gibi birçok çalışmada ebeveynlerin eğitim düzeyi, maddi durumu gibi özelliklerin aldatma eğilimini etkilediği sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda alan yazınına bakıldığında bakım verenlerin eğitim düzeyi ile benlik saygısının ilişkili olduğu ve eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısında da artış olduğu görülmüştür (Özkan, 1994). Benzer şekilde, Erbil ve diğerlerinin (2006) çalışmasında da anne eğitim düzeyi ile benlik saygısı arasında bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bağlanma stilleri ve ebeveynlerin eğitim düzeyi hakkında yapılan net bir çalışma olmasa da Song (2023) çalışmasında eğitim düzeyi ile ailenin duygularını ifade ediş biçimi arasında bir ilişki olduğu özellikle de annenin eğitim düzeyinin daha büyük bir etkisi olduğu ve kurulan duygusal atmosferin bağlanma stili ile ilişkisi olabileceği sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, kardeş sayısı ile aldatma eğiliminin ve Kaçınan Bağlanma Stili ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stilinin ilişkili olduğu fakat Güvenli Bağlanma Stilleri ve benlik saygısı ile anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir. Bu bulgu, kardeş sayısı arttıkça aldatma eğiliminin, Kaçınan Bağlanma Stilinin ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili puanının da artacağı anlamına gelmektedir. Bu alanda yapılan diğer çalışmaları incelediğimiz zaman, bazı çalışmalarda anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir. Örneğin, Gül (2017) yapmış olduğu çalışmasında kardeş sayısının bağlanma stillerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığını sonucuna varılmıştır. Öte yandan, bazı çalışma bulguları ise anlamlı bir fark olduğunu saptamaktadır. Örneğin, Uzun ve diğerlerinin (2021) yaptığı çalışmada kardeş sayısı ile Güvenli ve Kaçınan Bağlanma Stili puanlarında fark görülmemiştir. Benlik saygısı ve kardeş sayısı ile alakalı yapılan çalışmalarda da farklı sonuçlara varılan çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğin, Erbil ve diğerlerinin (2006) çalışmasında kardeş sayısı ile benlik saygısı arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Alan yazınında bu konu ile alakalı yapılan çalışmalardan tutarsız bulgular elde edilmesinden kardeş sayısının tek başına yeterli bir değişken olmadığı sonucuna varılabilir.

Araştırmanın bulgularını incelediğimizde, katılımcıların kaçıncı çocuk olunduğunun ve katılımcıların romantik ilişki sayısının aldatma eğilimi, bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir. Bireysel psikoloji kuramına göre, bireyin kardeş sayısı ve kaçıncı çocuk olduğu bireyin benlik algısını, aile yapısındaki konumunu ve bağlanma şeklini etkilediği ve bunun sonucunda da insan ilişkilerindeki ve romantik ilişkilerindeki tutumunu etkilediği görülmüştür (Çakır ve Şen, 2012). Bu çalışmada anlamlı bir ilişki bulunmamasından katılımcı sayısının yetersiz ve dağılımların homojen olmadığı sonucuna varılabilir.

4.2. Aldatma Eğilimi, Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Pearson Korelasyon Analizi kullanılarak incelenen bu çalışmanın bulgularını incelediğimizde, yetişkin bireylerin romantik ilişkilerindeki aldatma eğilimi ile bağlanma stillerinin birbiriyle bağlantılı olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre aldatma eğilimi puanı arttıkça Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ve Kaçınan Bağlanma Stilinin de puanının artacağı fakat Güvenli Bağlanma Stilinin puanının azalacağı anlamına gelmektedir. Yapılan çalışmaları da incelediğimizde bu çalışmanın sonuçlarıyla benzer sonuçlar bulunduğu görülmektedir. Örneğin, güvenli bağlanan bireylerin ilişkiye bağlılık seviyesinin daha yüksek olduğu ve dolayısıyla aldatma eğiliminin diğer bağlanma stillerine göre daha düşük olduğu sonucuna

varılmıştır (Yárnoz-Yaben, 2010). Solmuş (2003) çalışmasında benzer sonuçlara varmıştır ve güvenli bağlanan bireylerin ilişkide daha bağlı ve ilişki doyum seviyesinin daha yüksek olduğunu bu nedenle de aldatma eğiliminin daha düşük olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde Kobak ve Hazan (1991) evlilikte bağlanma ve çalışma modellerinin etkisi hakkında yaptığı çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin mevcut ilişkilerini sıkıntıya düşerek eylemlerden uzak durduklarını ve böylece aldatma eğilimlerinin diğer bağlanma stillerinden daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Nitekim Deniz ve Baltacı (2023) da araştırmasında Kaçınan Bağlanma Stili puanı arttıkça aldatma eğilimi puanının da arttığı sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmanın bulgularını incelediğimizde, benlik saygısı ile aldatma eğilimi ve bağlanma stilleri arasında bir ilişki bulunmamaktadır. Ancak alan yazınına bakıldığında ise Kaçınan Bağlanma Stili puanı arttıkça benlik saygısı puanının azaldığı sonucuna varılmıştır (Kaçar ve Can, 2021). Aynı zamanda benlik saygısı düzeyi, bireylerin ilişkilerindeki sadakat ya da sadakatsizlik eğilimlerini etkileyebilecek temel bir faktör olduğu için benlik saygısı ve aldatma eğilimi birbirini etkileyen faktörlerdir (Ciarocco vd., 2011; Lewandowski ve Ackerman, 2006, aktaran Haseli vd., 2019). Evlilik uyumu aldatma eğilimini etkileyen bir faktördür ve evlilik uyumu yüksek olduğunda aldatma eğiliminin düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Polat, 2006). Evlilik uyumunun yüksekliği olumlu benlik algısı bağlantılıyken düşüklüğü ise olumsuz benlik algısı ile bağlantılı olduğu sonucuna varılmıştır (Sharpley ve Khan, 1982, aktaran Güngör, 2007). Benlik saygısı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışmaya baktığımızda da evlilik doyumu ve öz saygı arasında bir ilişki olduğu ve aynı zamanda da benlik saygısı ile evlilikte yaşanan çatışmalar arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre yüksek benlik saygısına sahip bireyler evliliklerinde daha az çatışma yaşarken düşük benlik saygısına sahip bireylerin evliliklerinde daha sık çatışma yaşadıkları saptanmıştır (Zeytinoğlu, 2013). Evlilik uyumu ve benlik algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmanın sonuçlarına göre ise evlilik uyumu arttıkça benlik saygısının da arttığı sonucuna varılmıştır (Özbucak Tıraşoğlu ve İpek, 2019). Çalışmalara baktığımızda aynı zamanda benlik saygısı ve görüşme sıklığının da ilişki doyumunu etkileyen bir etmen olduğu görülmektedir. Ulutaş (2018) yaptığı çalışmada benlik saygısı ve görüşme sıklığının ilişki doyumunun %10'unu açıkladı saptanmıştır. İlişki bağımlılığı da aldatma eğilimini etkileyen temel bir faktördür. Erdogdu ve Turanlı (2023) çalışmasında benlik saygısının ilişki bağımlılığını negatif yönde etkilediği sonucuna varmıştır. Düşük benlik saygısının ve yüksek benlik saygısının aldatma eğilimi üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalara baktığımızda bu faktörler arasında karmaşık bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu durumdan yola çıkarak bu çalışmadaki bulguların

tutarsızlığın nedeni de alan yazınında bu konu ile alakalı yapılan çalışmaların ortaya koyduğu farklı sonuçlar gibi bireyin ilişki dinamikleri ve tatmin düzeyine göre farklılık göstermesiyle açıklanabilmektedir.

4.3. Sosyo-Demografik Bilgiler Temelinde Oluşturulan Gruplar (Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, İçe Dönüklük- Dışa Dönüklük, Romantik İlişki Süresince Aldatan/Aldatmayan Yetişkin Bireyler) ile Bağlanma Stilleri, Aldatma Eğilimi ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bu çalışmada sosyo-demografik bilgiler temelinde oluşturulan gruplar (cinsiyet, eğitim düzeyi, içe dönüklük- dışa dönüklük, romantik ilişki süresince aldatan/aldatmayan yetişkin bireyler) arasında bağlanma stilleri, aldatma eğilimi ve benlik saygısı düzeyleri bakımından anlamlı fark olup olmadığı T-test testi ve Tek Yönlü ANOVA kullanılarak analiz edildi.

Bu çalışmanın bulgularını incelediğimizde kadınlarla erkekler karşılaştırıldığında aldatma eğilimi, Güvenli Bağlanma Stili, Kaçınan Bağlanma Stili ve benlik saygısı bakımından anlamlı bir fark bulunurken, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili bakımından anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Aldatma eğilimi ve Kaçınan Bağlanma Stili değişkeni bakımından erkeklerin ortalaması kadınların ortalamasından, Güvenli Bağlanma Stili ve benlik saygısı değişkeni bakımından ise kadınların ortalaması erkeklerin ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Alan yazınına baktığımızda bağlanma stilleri açısından farklı sonuçlara varılan çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Çağlayan ve İpek (2019) bağlanma stilleri açısından cinsiyet farkı olduğu ve kadınların güvenli bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Fakat kaygılı/kararsız bağlanma stili ile alakalı çelişkili araştırma sonuçları bulunmaktadır. Örneğin, Akbağ ve Erden İmamoğlu (2010) çalışmasında erkeklerin kaygılı/kararsız bağlanma puanlarının kadınlardan daha çok olduğu sonucuna varılmıştır. Kaçınan bağlanma puanı açısından bakıldığında ise erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek puan aldığı görülmüştür (Akhan, 2014). Öte yandan, alan yazınına bakıldığında bazı çalışmalar da bağlanma stilleri bakımından anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Örneğin Hazan ve Shaver (1987) çalışmasında bağlanma stilleri bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde, Shi (2003) araştırma sonucuna göre bağlanma stilleri bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Öte yandan bu çalışmanın bulgularıyla benzer şekilde yapılan bazı çalışmalarda aldatma eğilimi bakımından cinsiyetler arasında fark olduğu bulunmaktadır. Örneğin, Kankaya (2015) çalışmasında erkeklerin aldatma eğiliminin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Uzunovalı ve Özbay (2023) cinsiyetin aldatma eğiliminin nedenlerini ve

sonuçlarını etkilediğini ve aldatma eylemi sonrasında yaşanan psikolojik süreci anlamak için de önemli bir etken olduğu saptanmıştır. Benlik saygısı ile ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda da çelişkili sonuçlar görülmektedir. Örneğin, Saygılı ve diğerlerinin yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre kadınlar erkeklere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu sonucuna varılmıştır (2015). Fakat bir başka çalışmanın sonuçlarını incelediğimiz zaman ise cinsiyetler arasında herhangi bir fark olmadığı ya da erkeklerin benlik saygısının çok az daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Crocker, 1989, aktaran Sevim vd., 2021). Cinsiyet konusunda bu kadar çelişkili sonuçların olmasının sebebi kültürel faktörler ve cinsiyet algısı ve rollerinin sürekli olarak değişmesi ve gelişmesiyle açıklanabilir.

Bu çalışmada eğitim düzeylerinin bağımlı değişken düzeyleri bakımından karşılaştırıldığında aldatma eğilimi, bağlanma stilleri ve benlik saygısı değişkenleri bakımından eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Bu çalışmada kendini içe dönük olarak tanımlayanlar ve dışa dönük olarak tanımlayanların bağımlı değişken düzeyleri bakımından karşılaştırıldığında aldatma eğilimi, bağlanma stilleri ve benlik saygısı değişkenleri bakımından anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Alan yazınına bakıldığında dışa dönüklük ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin varlığının çelişkili bir konu olduğu görülmektedir. Bazı çalışmalar dışa dönüklük ile aldatma olasılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptanmıştır (Buss ve Shackelford, 1997; Schmitt, 2004, aktaran Altgelt vd., 2018). Öte yandan, bazı çalışmalar ise dışa dönüklük ile aldatma eğilimi arasında ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır (Barta ve Kiene, 2005;Schmitt ve Buss, 2001, aktaran Altgelt vd., 2018). Yeni çiftler üzerinde yapılan çalışmayı incelediğimizde ise dışa dönük eşlerin içe dönük eşlere kıyasla aldatma oranının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Altget vd., 2018). Bu çalışmayla benzer şekilde beş büyük kişilik özellikleriyle alakalı yapılan bir diğer araştırma sonucunda da dışa dönüklük ile sadakatsizlik, cinsel olarak aldatma ve sanal aldatma arasında bir ilişki bulunmuştur (Jia vd., 2016). Bağlanma stilleri ile beş büyük kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye baktığımızda ise kendini dışa dönük olarak tanımlama puanı arttıkça kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stili puanlarının da arttığı görülmüştür (Anlı vd., 2019). Benlik saygısı ile beş büyük kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye baktığımızda ise dışa dönüklük faktörünün benlik saygısını yordadığı görülmüştür (Çelikbaş vd., 2019). Sonuçların literatürden farklı olması katılımcıların kişilik özellikleri bakımından homojen bir dağılıma sahip olmamasıyla açıklanabilir.

Romantik ilişki süresince partnerini aldatanlar ve aldatmayanların bağlanma stilleri ve benlik saygısı düzeyleri bakımından karşılaştırıldığında Güvenli Bağlanma Stili, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ve benlik saygısı değişkenleri bakımından gruplar arası anlamlı bir fark bulunmazken Kaçınan Bağlanma Stili değişkeni bakımından anlamlı bir fark bulunmaktadır. Kaçınan Bağlanma Stili değişkeni bakımından romantik ilişki süresince partnerini aldatan yetişkin bireylerin ortalaması romantik ilişki süresince partnerini hiç aldatmayan yetişkin bireylerin ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır. Benzer şekilde, Aydın (2023) çalışmasında romantik ilişki süresince partnerini aldatan bireylerin Kaçınan Bağlanma Stili puanının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Benlik saygısına baktığımızda ise benlik saygısı düzeyinin bireylerin ilişkilerindeki sadakat ya da sadakatsizlik eğilimlerini etkileyebilecek temel bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır. (Ciarocco vd., 2011; Lewandowski ve Ackerman, 2006, aktaran Haseli vd., 2019).

4.4. Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısı Puanlarının Aldatma Eğilimi Puanlarına Etkisinin İncelenmesi

Yapılan çalışmada bağlanma stilleri ve benlik saygısı puanlarının aldatma eğilimi puanlarını nasıl ve ne kadar etkilediği Regresyon Analizi kullanılarak incelendi.

Bu araştırmada yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin ve benlik saygısı düzeylerinin aldatma eğilimi düzeyini yordayıp yordamadığını incelemek için yapılan regresyon analizi modelinde Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili anlamlı bulunurken, benlik saygısı anlamlı bulunmamaktadır. Bağlanma stilleri aldatma eğilimi düzeyini yordamaktayken benlik saygısı yordamamaktadır. Aldatma eğilimini Güvenli Bağlanma Stilinin negatif yönde etkilediği görülürken Kaçınan Bağlanma ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stilinin pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Alan yazınında yapılan çalışmalara bakıldığında aldatma eğilimi ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanan bireylerin ilişkiye bağlılık seviyesi daha yüksek olduğu için aldatma eğilimini negatif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır (Yárnoz-Yaben, 2010). Benzer şekilde Solmuş (2003) çalışmasında Güvenli Bağlanma Stilinin aldatma eğilimini negatif yönde etkilediği sonucuna varmıştır. Aynı zamanda kaçınan bağlanma stili puanı arttıkça aldatma eğilimi puanının da arttığı görülmüştür (Deniz ve Baltacı, 2023). Evlilik uyumu aldatma eğilimini etkileyen bir faktördür ve evlilik uyumu aldatma eğilimini negatif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır (Polat, 2006). Evlilik uyumunun yüksekliği ise olumlu benlik algısı bağlantılıyken düşüklüğü ise olumsuz benlik algısı ile bağlantılı olduğu saptanmıştır (Sharpley ve Khan, 1982, aktaran

Güngör, 2007). Bu araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde incelendiğinde alan yazınından farklı sonuçlar bulunması örneklem sayısının yetersizliğinden kaynaklanıyor olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

- Aldatma eğilimi, benlik saygısı ve bağlanma stilleri kavramlarının birbirleri ile olan ilişkilere baktığımızda aldatma eğilimi puanı arttıkça Güvenli Bağlanma Stili puanı azalmaktadır.
- Aldatma eğilimi puanı arttıkça Kaçınan Bağlanma Stili ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili puanının da arttığı görülmektedir.
- Benlik saygısı ile aldatma eğilimi ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamaktadır.
- Bağlanma stillerinin aldatma eğilimi üzerinde etkisi varken benlik saygısının etkisi yoktur.

Sosyo-demografik değişkenler ile aldatma eğilimi, bağlanma stilleri ve benlik saygısı puanları arasındaki farka bakılmıştır ve bulgularına dair özete aşağıda yer verilmiştir.

- Aldatma eğilimi ve Kaçınan Bağlanma Stili değişkeni bakımından erkeklerin ortalaması kadınların ortalamasından, Güvenli Bağlanma Stili ve benlik saygısı değişkeni bakımından ise kadınların ortalaması erkeklerin ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.
- Kaçınan Bağlanma Stili değişkeni bakımından romantik ilişki süresince partnerini aldatan yetişkin bireylerin ortalaması romantik ilişki süresince partnerini hiç aldatmayan yetişkin bireylerin ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptandı.
- Yaş aldıkça ve eğitim düzeyi arttıkça aldatma eğiliminin de arttığı görülmektedir.
- Anne eğitim düzeyi arttıkça aldatma eğiliminin azalacağı fakat Güvenli Bağlanma Stili puanının da artacağı saptandı. Baba eğitim düzeyi arttıkça Güvenli Bağlanma Stili puanının da artacağı saptandı.
- Kardeş sayısı arttıkça aldatma eğilimi ve bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stili puanının da arttığı saptandı.

Öneriler

- Romantik ilişkilerdeki aldatma eğilimi ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı konularında az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Gelecekteki araştırmacılar da bu kavramlar üzerinden detaylı incelemeler yapabilirler.
- Aldatma nedeniyle başvuran çiftler ele alınırken bağlanma stilleri ve benlik saygısı da göz önünde bulundurulmalıdır.
- Cinsiyet bakımından daha dengeli bir katılımcı profili oluşturulursa cinsiyet ile aldatma eğilimi arasındaki ilişki daha net yansıtılabilecektir.
- Bu çalışmaya herhangi bir romantik ilişki deneyimi olmayan bireyler dahil edilmemiştir. Hiç romantik ilişki yaşamamış bireylerin de dahil edildiği ve karşılaştırma yapıldığı yeni bir çalışma planlanabilir.
- Gelecek çalışmalarda daha fazla katılımlı ve örneklemi homojen bir dağılım gösteren kapsamlı çalışmalar yararlı olacaktır.
- Gelecek çalışmalarda boylamsal desen kullanılması daha faydalı olabilir.

KAYNAKÇA

Açık, Ö. (2008). *Evlilik uyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.

Adaylar, E. (2021). *Yeni evli bireylerde bağlanma boyutları ve aldatma eğilimi ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Akbağ, M. ve Erden İmamoğlu, S. (2010). Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Araştırılması. *Studies*, 1(3), 145-166.

Akhan, L. U. (2014). Hemşirelik Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Belirlenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 4(3): 191-196.

Alaçam, S. (2020). *Evli bireylerde evlilik doyumu aldatma eğilimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.

Allen, E., ve Baucom, D. H. (2004). Adult attachment and patterns of extradyadic involvement. *Family Process*, 43(4), 467-488.

Altgelt, E.E., Reyes, M.A., French, J.E., Meltzer, A.L. ve McNulty, J.K. (2018). Who Is Sexually Faithful? Own and Partner Personality Traits as Predictors of Infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35, 600 - 614.

Altunay, A., Öz, F. (2006). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik kavramı. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 131, 46-59.

Anlı, İ., Türkoğlu, L. ve Sağır, R. (2019). Bağlanma biçimleri, kişilik özellikleri ve obsesif kompulsif kişilik oluşumu arasındaki ilişki. *İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Tıp Dergisi*, 5(1), 26-31.

Arber, S. ve Thomas, H. (2001). From women's health to a gender analysis of health. *The Blackwell companion to medical sociology*, 94-113.

Asıcı, E. (2013). *Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Ateş, N. (2019). Eğitim Düzeylerine Göre 20-35 Yaş Arasındaki Evli ve Bekârların Bağlanma Stili Puanlarının Karşılaştırılması. *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 2(1), 1-11.

Avcı, C. (2015). *Cinsel işlev bozukluğu olan ve olmayan kadınların benlik saygıları ve cinsel doyumları arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başaçıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi(18)*, 85-100.

Aydın, A. (2023). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ve aldatmaya niyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Biruni Üniversitesi.

Bali, M. H. (2019). *Engelli bireylerin kardeşlerinin ebeveynleri ihmal ve istismarının bireylerin benlik saygısına etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Bandura, A. (1977). *Social Learning theory*. Prentice Hall.

Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.

Bayar, B. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.

Bektaş, S. (2019). *Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma (İmam hatip lisesi öğrencileri örneği)* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Bireyşoğlu Özen, N. (2018). Benlik Saygısı Kuramları. *TavsiyeEdiyorum.com*.

Blow, A. J. ve Hartnett, K. (2005). Infidelity in Committed Relationships I: a methodological review. *Journal of marital and family therapy*, 31(2), 183–216.

Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. Bantam Books, Inc.

Büyük, A. ve Kaya Cicerali, L. (2021). Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi ile Büyüklenmeci Narsisistik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(42), 5230-5249.

Celap, A. (2020). *Miyokard İnfarktüsü Geçirmiş Kişilerin Psikolojik Sıkıntı ve Travma Sonrası Gelişim Düzeyleri ve İlişkili Değişkenlerin Bilişsel Adaptasyon Kuramı Açısından İncelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Cevik, T. (2024). Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Bağlanma Stili Açısından İlişki Doyumu ve Bilinçli Farkındalığın İncelenmesi. *İstanbul Esenyurt Üniversitesi İşletme Ve Yönetim Bilimleri Fakültesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 85-103.

Connolly, J. ve Konarski, R. (1994). Peer self-concept in adolescence: Analysis of factor structure and of associations with peer experience. *Journal of Research in Adolescence*, 4, 385-403.

Cooper, M. L., Shaver, P. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380–1397.

Curun, F. ve Çapkın, M. (2014). Romantik Kıskançlığın Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 34(1), 1-22.

Çağlayan, Y. İ. ve İpek, M. (2019). Çiftlerde Bağlanma Stilleri, Evlilik ile Evlilik Uyumu İlişkisinin İncelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 5(2), 161-180.

Çakır, K. ve Şen, E. (2012). Psikolojik Doğum Sırasına Göre Adil Dünya İnancı. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(32), 57-69.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.

Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). *Bağlanma stilleri evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Çelikbaş, B., Özdemir, H. ve Tatar, A. (2019). Genç Yetişkinlerde Benlik Saygısının Yordanmasında Beş Faktör Kişilik Modeli'nin Rolünün İncelenmesi. *İnsan Ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 281-296.

Çetinkaya, S., Arslan, S., Nur, N., Özdemir, H. D., Demir, Ö. F. ve Sümer, E. H. (2006). Sivas il merkezinde sosyoekonomik düzeyi farklı üç ilköğretim okulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi *Klinik Psikiyatri*, 9, 116-122.

Çiçekler, C. ve Pirpir, D. (2015). 48-72 Aylar Arasında Çocuğu Bulunan Annelerin Çocuk Yetiştirme Davranışları ile Çocukların Benlik Kavramlarının İncelenmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal.*

Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı* [Yayınlanmamış uzmanlık tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Demirkol, A., ve Aslan, S. (2021). Holland'ın Tipolojisi, Bağlanma ve Beş Faktör Kişilik Kuramı Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(3), 1127-1150.

Deniz, T. C. ve Baltacı, S. (2023). Romantik İlişkilerde Aldatmaya Yönelik Tutumu Belirleyen Faktörler: Ebeveyn Aldatması Yaşantısı, Bağlanma Biçimi ve İlişki Doyumunun Rolü. *Humanistic Perspective*, 5(3), 1311-1331.

Drigotas, S. M. ve Barta, W. (2001). The Cheating Heart: Scientific Explorations of Infidelity. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 177-180.

Ebrahimi, L., Amiri, M., Mohamadlou, M. ve Rezapur, R. (2017). Attachment Styles, Parenting Styles, and Depression. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(5), 1064-1068.

Elikara, S. (2022). *Evli bireylerde ilişki doyumu aldatma eğilimi ve psikolojik zihinlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Erbil, Ö. N., Divan, Ö. Z. ve Önder, Ö. P. (2006). Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum ve Davranışlarının Etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10), 7-16.

Erdogdu, Y. ve Turanlı, A. (2023). Benlik Saygısı ile İlişki Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Affetme Bir Aracı Mıdır?. *Adam Academy Journal of Social Sciences*, 13(2), 527-558.

Erikson, E. H. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı* (1. Baskı), (T. B. Üstün ve P. Vedat, Çev.). Sevinç Matbaası.

Erim, B. (2001). *Yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan ergenlerin, benlik saygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek sistemleri açısından karşılaştırılması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 179-193.

Erol, R. Y. ve Orth, U. (2013). Actor and partner effects of self-esteem on relationship satisfaction and the mediating role of secure attachment between the partners. *Journal of Research in Personality*, 47(1), 26 35.

Erzen, E. (2016). Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1-21.

Esposito, G., Setoh, P., Shinohara, K. ve Bornstein, M. H. (2017). The development of attachment: Integrating genes, brain, behavior, and environment. *Behavioural brain research*, *325*(Pt B), 87–89.

Eşer, H. (2005). *Üniversite öğrencilerinde dini inanç ve benlik saygısı ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.

Glass, S. P. (2002). Couple therapy after the trauma of infidelity. A. S. Gurman ve N. S. Jacobson (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (3. Baskı, s. 488–507) içinde. The Guilford Press.

Glass, S. P. ve Wright, T. L. (1985). Sex differences in type of extramarital involvement and marital dissatisfaction. *Sex Roles: A Journal of Research,* 12(9-10), 1101– 1120.

Görünmez, M. (2006). *Bağlanma stilleri ve duygusal zeka yetenekleri* [Yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.

Gül, T.G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile duygu dışavurum arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.

Güloğlu, B. ve Karaırmak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.

Güngör, H.C. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme* [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.

Hackathorn, J. (2009). Beyond Touching: The Evolutionary Theory and Computer-Mediated Infidelity. *The New School Psychology Bulletin*, 6 (1), 29-34.

Harris, M. A. ve Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of personality and social psychology*, 119(6), 1459–1477.

Haseli, A., Shariati, M., Nazari, A. M., Keramat, A. ve Emamian, M. H. (2019). Infidelity and Its Associated Factors: A Systematic Review. *The journal of sexual medicine*, 16(8), 1155–1169.

Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.

James, W. (1890). *The principles of psychology*, Vol. 2. Henry Holt and Company.

James, W. (1950). *The principles of psychology*. Volume One. New York: Dover.

Jia, T. L., Ing, H. K. ve Lee, Chin Chin, M. L. (2016). A Review of Personality Factors on Relationship Infidelity. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 30 (1), 126-141.

Kaçar, S. ve Can, F. (2021). Yetişkin Bağlanma Stillerinin Benlik Saygısı, Boyun Eğici Davranış ve Karakter Özellikleri ile İlişkisi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences,* 4(1), 74-98.

Kankaya, D. (2015). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve cinsel yaşantılar* [Yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.

Kantarcı, D. (2009). *Evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimleri ve çatışma yönetim biçimlerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.

Karaaslan, S. (2024). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile bağlanma stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Gelişim Üniversitesi.

Karakaş, N. M. ve Şahin Dağlı, F. (2019). Bebeklerde Bağlanmanın Önemi ve Etkileyen Etmenler. *Türk Pediatri Arşivi*, 54(2), 76-81.

Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Arasındaki İlişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.

Karpuz, A. ve Çelik Özkan, G. (2024). Görünmez Sınırlar: Mikro Aldatma ve Romantik İlişkilerdeki İnce Çizgiler. *Turkish Academic Research Review*, 9(2), 188-204.

Kaya M. (2015). *Ortaöğretime Geçiş Sistemi Ortak Sınavlarına Girecek Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.

Kaya Örk, E. (2021). Bağlanma Kuramı Çerçevesinde Aldatma ve Boşanma. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 248-263.

Kaya, M. M. ve Şakiroğlu, M. (2023). Factors Affecting Online Infidelity: A Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(1):29-37.

Kaya, N. (2018). *Burdan nasıl çıkılır*. Motto Yayınları.

Keleş, F. B., Kesici, Ş. ve Ak, M. (2022). A Psychological Perspective on Infidelity in the Context of a Literary Work: Anna Karenina-Lev Tolstoy. *Research on Education and Psychology*, 6(2), 254-267.

Kendler, K. S., Gardner, C. O. ve Prescott, C. A. (1998). A population-based twin study of self-esteem and gender. *Psychological medicine,* 28(6), 1403–1409.

Kınık, E. ve Özcan, H. (2020). Maternal Bağlanmayı Etkileyen Faktörler ve Primiparlarda Maternal Bağlanma Durumu. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 2(1), 47-53.

Kobak, R. R. ve Hazan, C. (1991). Attachment in Marriage: Effects of Security and Accuracy of Working Models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 861–869.

Kohut, H. (1971). The analysis of the self. *International Universities Press*, New York.

Majidova, F. ve İpek, M. (2020). Bağlanma Stili ile Evliliğe Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 6(1), 57-78.

Mark, K. P., Janssen, E. ve Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in Heterosexual Couples: Demographic, Interpersonal, and Personality-Related Predictors of Extradyadic Sex. *Archives of sexual behavior*, 40(5), 971–982.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2. Baskı). New York: Harper & Row.

Menardo, E., Balboni, G. ve Cubelli, R. (2017). Environmental factors and teenagers' personalities: The role of personal and familial Socio-Cultural Level. *Behavioural brain research*, 325(Pt B), 181–187.

Miller, S. L. ve Maner, J. K. (2009). Sex differences in response to sexual versus emotional infidelity: The moderating role of individual differences. *Personality and Individual Differences*, 46, 287–291.

Muşdal Çelebi, B. (2018). The Impacts of Adult Attachment Styles on Marital Relationships. *The International Journal of Human and Behavioral Science*, 4(1), 1-8.

Müezzinoğlu, S. (2014). *Romantik ilişkilerde aldatma: Bağlanma boyutları, kişilik özellikleri ve ilişki bağlanımı* [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.

Navabinejad, S., Rostami, M. ve Parsakia, K. (2023). The mediating role of emotional intelligence in the relationship between marital conflicts and tendency to marital infidelity in couples. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 5(1), 1-8.

Neyer, F. J. ve Asendorpf, J. B. (2001). Personality–relationship transaction in young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1190–1204.

Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 7(2), 543-556.

Oyediran, K., Isiugo-Abanihe, U. C., Feyisetan, B. J. ve Ishola, G. P. (2010). Prevalence of and factors associated with extramarital sex among Nigerian men. *American journal of men's health*, 4(2), 124–134.

Özbucak Tıraşoğlu, S. E. ve İpek, M. (2019). Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Benlik Algısı Arasındaki İlişki. *Aydın Sağlık Dergisi*, 5(1), 69-92.

Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik-Kavramı Ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var Mı?. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 20-38.

Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam*, 7 (3), 4-9.

Öztürk, E. (2024). *Romantik İlişkilerde Bireylerin Ana- Baba Tutumu İle Benlik Saygısı ve İlişki Nitelikleri Arasındaki Bağın İncelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.

Öztürk, R. (2010). *Prematüre Bebeği Olan Annelerin Depresyon ve Maternal Bağlanma İlişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.

Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press, Princeton.

Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. ve Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141–156.

Sanford, L. T., ve Donovan, M. E. (1984). *Women and Self-Esteem: Understanding and Improving the Way We Think and Feel About Ourselves*. Penguen Books.

Sarıkaya, A. (2015). *14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.

Saygılı, G., Kesecioğlu, T. İ. ve Kırıktaş, H. (2015). Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerinde Etkisinin İncelenmesi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling ISSN: 1300-7432*, 4(1), 1–8.

Selçuk, E., Zayas, V. ve Hazan, C. (2010). Beyond satisfaction: The role of attachment in marital functioning. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 258–279.

Sevi, B., Urgancı, B., ve Sakman, E. (2020), Who cheats? An examination of light and dark personality traits as predictors of infidelity. *Personality and Individual Differences*, 164, 110 – 126.

Sevim, K. ve Artan, T. (2021). Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121.

Shi, L. (2003). The Association Between Adult Attachment Styles and Conflict Resolution in Romantic Relationships. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 143–157.

Solmuş, T. (2003). Romantik Bağlanma II: İlişkisel değişkenler ve ilişki süreci. *Türk Psikoloji Bülteni*, 9 (28-29), 99-108.

Solomon, S. D. ve Teagno, L. J. (2011). *Making up is hard to do – Couples Therapy After Infidelity*. New Harbinger Publications.

Song, Y. (2023). The Influence of Parental Education Level on Family Emotional Expression. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 12, 185–194. https://doi.org/10.54097/ehss.v12i.7623

Sternberg, R. J. (1998). *Cupid's arrow: The course of love through time*. Cambridge University Press.

Subaşı, N. G. ve Kazan, H. (2020). Çocukluk Dönemi Bağlanma Stillerinin Yetişkin İletişimine Etkisi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 10(2), 147-162.

Sümer, N. ve Güngör De Bruyn, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemi Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Turk Psikoloji Dergisi*, 14(43) 71-106.

Şahinbaş, B. B. (2017). *Evli bireylerde bağlanma stillerinin aldatma eğilimi ve cinsel yaşantılar ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Şenocak, E. (2015). *Kur'an kursu öğrencilerinde benlik saygısı* [Yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Şişman, N. (2022). *Yetişkin kadınlarda ilişki doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6. Baskı). California State University.

Taner, A. E. (2019). *Beliren yetişkinlerin kendini sevme ile öz-yeterlik özelliklerinin çocukluk deneyimleri ve bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Tecer, H. (2021). *Sosyal medya bağlamında aldatma* [Yüksek lisans tezi].KTO Karatay Üniversitesi.

Terzi, Ş. ve Cihangir Çankaya, Z. (2009). Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 1-11.

Thompson, M.S., Thomas, M.E. ve Head, R.N. (2012). Race, Socioeconomic Status, and Self-Esteem: The Impact of Religiosity. *Sociological Spectrum*, 32, 385 - 405.

Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57.

Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.

Ulutaş E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.

Uzun, İ. B., Kuşcu, Ö. ve Uğur, A. (2021). Lisede Öğrenim Gören Ergenlerin Bağlanma Stillerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 4(7), 24-33. https://doi.org/10.36731/cg.925183

Uzunovalı, I. ve Özbay, A. (2023). Aldatma ve Sadakatsizlik: Cinsiyet Bağlamında Bir Değerlendirme. *Turkish Academic Research Review*, 8(3), 1073-1091.

Whitty, M. T. (2003). Pushing the wrong buttons: Men's and women's attitudes toward online and offline infidelity. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(6), 569-579.

Whitty, M. T. ve Quigley, L. L. (2008). Emotional and sexual infidelity offline and in cyberspace. *Journal of marital and family therapy*, 34(4), 461–468.

Yárnoz-Yaben, S. (2010). Attachment Style and Adjustment To Divorce. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(1), 210-219.

Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği* [Yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar* (11. Baskı). Özgür Yayınları.

Yurtseven, C. S. (2019). *Yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar, yakın ilişkilerde psikolojik eğilimler ve aldatma arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Gelişim Üniversitesi.

Yücalan, Ö. (2007). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinin bazı değişkenler ve baskın ben durumları (ta) açısından incelenmesi* [Doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.

Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli Bireylerin Benlik Saygısı, Kıskançlık Düzeyi, Evlilikteki Çatışmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

EKLER

Ek 1: AEÖ

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

Ek 2: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Karar alırken kimseyi önemsemem.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
6	İnsanlardan ne kadar uzak dursam o kadar az üzülürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
8	İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Yalnızca kendime değer veririm.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
15	İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.	☐	☐	☐	☐	☐
17	İnsanlardan ne kadar uzak dursam o kadar mutlu olurum.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Başkaları çok da umurumda değildir.	☐	☐	☐	☐	☐

Ek 3: RBSÖ

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ
1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
a) Çok doğru
b) Doğru
c) Yanlış *
d) Çok yanlış *
2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
a) Çok doğru
b) Doğru
c) Yanlış *
d) Çok yanlış *
3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
a) Çok doğru *
b) Doğru *
c) Yanlış
d) Çok yanlış
4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.
a) Çok doğru
b) Doğru
c) Yanlış *
d) Çok yanlış *
5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
a) Çok doğru *
b) Doğru *
c) Yanlış
d) Çok yanlış
6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
a) Çok doğru
b) Doğru
c) Yanlış *
d) Çok yanlış *
7) Genel olarak kendimden memnunum.
a) Çok doğru
b) Doğru
c) Yanlış *
d) Çok yanlış *
8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
a) Çok doğru *
b) Doğru *
c) Yanlış
d) Çok yanlış
9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.
a) Çok doğru *
b) Doğru *
c) Yanlış
d) Çok yanlış
10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.
a) Çok doğru *
b) Doğru *
c) Yanlış
d) Çok yanlış

Ek 4: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: ( ) Erkek ( ) Kadın
2. Yaşınız : …….
3. Eğitim düzeyiniz:

( ) Okur-Yazar değil ( ) Okur-Yazar ( ) İlkokul Mezunu

( ) Ortaokul Mezunu ( ) Lise Mezunu ( ) Üniversite Mezunu

4. Annenizin eğitim düzeyi:

( ) Okur-Yazar değil ( ) Okur-Yazar ( ) İlkokul Mezunu

( ) Ortaokul Mezunu ( ) Lise Mezunu ( ) Üniversite Mezunu

5. Babanızın eğitim düzeyi:

( ) Okur-Yazar değil ( ) Okur-Yazar ( ) İlkokul Mezunu

( ) Ortaokul Mezunu ( ) Lise Mezunu ( ) Üniversite Mezunu

6. Aylık gelir durumu: ……....TL
7. Kardeş sayınız (siz hariç): .....
8. Kaçıncı çocuk olduğunuz: .....

9. Şimdiye kadar romantik ilişkiniz oldu mu?

( ) Evet ( ) Hayır

10. Evet ise, kaç tane romantik ilişkiniz olmuştu? ……

11.Evet ise, en uzun ilişkiniz ne kadar sürmüştü? (Şu andaki ilişkinizden öncekileri düşünerek cevaplayınız.) …….

12. Şuanda romantik ilişkiniz var mı?

( ) Evet ( ) Hayır

13.Şu anda romantik ilişkiniz varsa ne zamandır devam ediyor? ……..

14.) Daha önce hiç romantik ilişkiniz süresince partneriniz tarafından aldatıldınız mı?

( ) Evet ( ) Hayır

15.) Daha önce hiç romantik ilişki süresince partnerinizi aldattınız mı?

( )Evet ( ) Hayır

16. Fiziksel özelliklerinizden (görünüşünüzden) memnuniyet düzeyiniz?

Hiç memnun değilim	Az memnunum	Kararsızım	Memnunum	Çok memnunum

17. Kendinizi nasıl tanımlarsınız? ( ) Dışadönük ( ) İçedönük

18. Ailenizin size karşı ilgi düzeyini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Hiç ilgili değil	Az ilgili	Kısmen ilgili	İlgili	Çok ilgili

ÖZ GEÇMİŞ

Seçil SÖNMEZ, 2017 yılında Umut Lisesi'nden mezun oldu. 2017-2023 yılları arasında ODTÜ KKK psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladı. Lisans sonrası 2023 yılında İstanbul Kent Üniversitesinde Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans eğitimine başladı. Yüksek lisans süreci boyunca MMPI, BDT vb. sertifika programlarına katılmıştır. 2024 yılında itibaren ise özel bir klinikte psikolog olarak çalışmaya devam etmektedir.