T.C.
HALİÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE TÜKENMİŞLİK DÜZEYİ VE ALDATMA EĞİLİMİ ARASINDAKİ EĞİLİMİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Sevinç KAPACA

Danışman
Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU

İSTANBUL
ŞUBAT, 2020

T.C.
HALİÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE TÜKENMİŞLİK DÜZEYİ VE ALDATMA EĞİLİMİ ARASINDAKİ EĞİLİMİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Sevinç KAPACA

Danışman
Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU

İSTANBUL
ŞUBAT, 2020

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Sevinç KAPACA tarafından hazırlanan ***"Romantik İlişkilerde Tükenmişlik Düzeyi ve Aldatma Eğilimi Arasındaki Eğilimin İncelenmesi"*** konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 18.02.2020

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu): İmzası

Jüri Üyesi : Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU
: Haliç Üniversitesi (Danışman)

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Ayhan AKCAN
: Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Prof. Dr. Sefa SAYGILI
: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. M.Burcu IRMAK YAZICIOĞLU
Vekil Müdür

CamScanner ile tarandı

Tez

ORIJINALLIK RAPORU

%19	%15	%5	%13
BENZERLIK ENDEKSI	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCI ÖDEVLERI

BIRINCIL KAYNAKLAR

1	issuu.com İnternet Kaynağı	%4
2	efd.mersin.edu.tr İnternet Kaynağı	%4
3	Submitted to Ege Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%2
4	senolbaygul.com İnternet Kaynağı	%1
5	www.ices-uebk.org İnternet Kaynağı	%1
6	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	%1
7	acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
8	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	<%1

ıdı

TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Romantik İlişkilerde Tükenmişlik Düzeyi ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU‘nun sorumluluğunda tamamladığımı, verileri kendim topladığımı, analizleri ilgili laboratuvarlarda yaptığımı/yaptırdığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

İmza

Sevinç KAPACA

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın her aşamasında bilgi ve katkılarıyla bana yol gösteren, desteğiyle akademik anlamda gelişmeme katkıda bulunan, bilgi, öneri ve yardımlarını esirgemeyen tez danışmanım saygıdeğer hocam Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU'a en derin saygı ve şükranlarımı sunarım.

Psikoloji yüksek lisans tezim boyunca benimle beraber çalışan, lisansüstü eğitim sürecinde birçok konuda desteğini aldığım, herzaman yanımda olan sevgili kız kardeşim Güneş KAPACA'ya, Yüksek lisans öğrenimimin ders aşamasında derslerime ve çalışmalarıma devam edebilmem için gösterdiğim çabalarıma destek verdikleri için Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimleri Ensitüsü yönetici ve çalışanlarına,

Yüksek lisans ders ve tez dönemimde moral ve desteğini esirgemeyen yakın arkadaşım Berfin Sunay SERT'e, eğitim ve öğrenim yaşamımda hep yanımda olan, her zaman desteklerini hissetiğim, hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan sevgili annem, babam, kız kardeşlerim ve yakın dostlarıma en derin duygularla teşekkür ederim.

Bu çalışmayı üzerimde emekleri çok olan ve her zaman bana inanan değerli annem Beyaz Yıldız KAPACA'ya ve babam Adil KAPACA'ya ithaf ediyorum.

Sevinç KAPACA

İstanbul, 2020

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

TEZ ETİK BEYANI ..... **i**

ÖNSÖZ ..... **ii**

İÇİNDEKİLER ..... **iii**

KISALTMALAR ..... **v**

ÇİZELGELER ..... **vi**

ÖZET ..... **vii**

ABSTRACT ..... **viii**

1. GİRİŞ **1**

2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI **3**

2.1. Romantik İlişki Doyumu 3

2.1.1. İlişki Doyumu ve Psikolojik Faktörler 4

2.2. Romantik İlişkilerde Sadakat ve Sadakatsizlik Kavramları 5

2.3. Tükenmişlik Kavramı 10

2.4. Araştırma Soru ve Hipotezleri 13

2.5. Araştırmanın Önemi 14

2.6. Sınırlılıklar 14

3. YÖNTEM **16**

3.1. Evren ve Örneklem 16

3.2. Araştırmanın Modeli 16

3.3. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları 16

3.3.1. Demografik Bilgi Formu 17

3.3.2. Tükenmişlik Ölçeği 17
3.3.3. Aldatma Eğilimi Ölçeği 18
3.4. Veri Toplama 18
3.5. Veri Analizi 18
3.6. Araştırmanın Etiği 19
4. BULGULAR 20
4.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri 20
4.2. Demografik Değişkenler Bakımından Tükenmişlik ve Aldatma Eğiliminin Karşılaştırılması 22
4.3. Katılımcıların Tükenmiş ve Aldatma Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 27
5. TARTIŞMA 30
6. SONUÇLAR 34
6.1. Araştırmanın Sonuçları 34
7. ÖNERİLER 36
7.1. Öneriler 36
7.2. Sınırlılıklar 36
8. KAYNAKLAR 38
9. EKLER 46
Ek-1. Sosyodemografik Bilgi Formu 47
Ek-2. Tükenmişlik Ölçeği 48
Ek-3. Aldatma Eğilimi Ölçeği 49
Ek-4: Haliç Üniversitesi Etik Kurul Onay Belgesi 60
10. ÖZGEÇMİŞ 61

KISALTMALAR

AEÖ : Aldatma Eğilimi Ölçeği

DSM : Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorder

TÖ : Tükenmişlik Ölçeği

ÇİZELGELER

Çizelge 4. 1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri 20

Çizelge 4. 2. Yaş, Çalışma Süresi (Saat), Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Puanlarının Ortalamaları, Basıklık ve Çarpıklık Değerleri 22

Çizelge 4. 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Tükenmişlik ve Aldatma Eğiliminin Bağımsız Örneklem t Testi 23

Çizelge 4. 4. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Tükenmişlik ve Aldatma Eğiliminin Kruskal Wallis H Testi 23

Çizelge 4. 5. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Tükenmişlik ve Aldatma Eğiliminin Kruskal Wallis H Testi 24

Çizelge 4. 6. Katılımcıların Birlikte Yaşadıkları Kişiler Değişkenine Göre Tükenmişlik ve Aldatma Eğiliminin Kruskal Wallis H Testi 25

Çizelge 4. 7. Birliktelik Süresi Değişkenine Göre Tükenmişlik ve Aldatma Eğiliminin Kruskal Wallis H Testi 26

Çizelge 4. 8. Katılımcıların Tükenmişlik Düzeyleri Bakımından Aldatma Eğilimi Puan Ortalamalarının Tek Yönlü Varyans Analizi 27

Çizelge 4. 9. Katılımcıların Yaş, Çalışma Süresi (Saat), Tükenmişlik ve Aldatma Eğiliminin Pearson Korelasyon Analizi 28

Çizelge 4. 10. Aldatma Eğiliminin Yordayıcılarının Doğrusal Regresyon Analizi 29

ÖZET

ROMANTİK İLİŞKİLERDE TÜKENMİŞLİK DÜZEYİ VE ALDATMA EĞİLİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı, romantik ilişki içerisinde olan veya evli olan bireylerin tükenmiş düzeyleri ve aldatma eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada romantik ilişkisi olan 18-65 yaş arası 147 katılımcının verilerinin incelenmesi hedeflenmektedir. Araştırma çerçevesinde, çevrimiçi anketler aracılıyla katılımcılara ulaşılacak olup, çalışmaya katılmayı onaylayan katılımcılara anketlerin yer aldığı çevrimiçi anket sayfaları içerisinde "Demografik Bilgi Formu", "Tükenmişlik Ölçeği" ve "Aldatma Eğilimi Ölçeği" anketleri uygulanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, katılımcıların gelir düzeyi ve kimlerle birlikte yaşadıkları değişkenlerine göre tükenmişlik ve aldatma eğilimi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Cinsiyet, eğitim düzeyi ve birliktelik süresi değişkenleri bakımından katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimi puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Korelasyon ve regresyon bulguları doğrultusunda, tükenmişlik ve aldatma eğilimi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu; katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin aldatma eğilimini anlamlı düzeyde yordadığı sonucu elde edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulguların romantik ilişkilerde görülebilen aldatma ile ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi açısından literatüre katkı sağlayabileceği ve ileri çalışmalarla bu araştırmanın bulgularının desteklenebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Aldatma, Romantik İlişki, Tükenmişlik

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INFIDELITY AND BURNOUT IN ROMANTIC RELATIONSHIP

The aim of this study is to investigate the relationship between burnout levels and deceptive tendencies of married or romantic individuals. In this study, it is aimed to examine the data of 147 participants between the ages of 18-65 who have romantic relationships. Within the scope of the research, participants will be reached through online questionnaires and "Demographic Information Form", "Burnout Inventory" and "Infidelity Tendencies Scale" questionnaires were applied to the participants who approved the study. According to the findings of the study, the burnout and deception tendency scores differ significantly according to the income level of the participants and who they live with. It was found that the burnout and infidelity tendency scores of the participants did not differ significantly in terms of gender, education level and relationship duration. According to the correlation and regression findings, there is a positive and significant relationship between burnout and infidelity tendencies; It was found that the burnout levels of the participants significantly predicted the infidelity tendencies. It can be thought that the findings obtained in this study may contribute to the literature in terms of evaluating the factors related to deception that can be seen in romantic relationships and that the findings of this study can be supported with further studies.

Keywords: Burnout, Infidelity, Romantic Relationship

1. GİRİŞ

Birçok çift, romantik ilişkilerine aşkla başlar; fakat zamanla bunun söneceğini kestiremeyebilirler. Ellis ve Dryden (1987), çiftlerin kurguladığı ve algıladığı aşk duygusunun zamanla geçtiğini ve bu durumun birçok kişide bu şekilde olduğunu ifade etmişlerdir. Bu durumun sebebi ve sonucu olarak ise tükenmişlik sendromunun olacağı öne sürülmektedir. Tükenmişlik, kişilerin ilişkilerini bitirmesine dahi sebep olabilecek sorunları beraberinde getirebilmektedir (Pines, 2002).

Tükenmişlik, kişilerin beklentileri ve gerçeklik arasındaki uyumsuzlukla sebebiyle görülen fiziksel, zihinsel ve duygusal tükenme hali olarak tanımlanmaktadır (Azvita & Krokit, 1995). Pines (2002) özellikle zihinsel tükenmişlik durumunun kişilerde kendine güven duygusunda azalma, partner ile ilgili olumsuz düşünceler, partnere yönelik hayal kırıklığı hissetme ve kişinin kendisini sevmemesi gibi belirtilerle kendisini gösterebileceğini ifade etmiştir.

Beck'in bakış açısına göre, çiftlerin aşkı ve tutkuyu kaybetmesi neticesiyle, en ufak bir olumsuzlukla partnerlerine yönelik olumsuz yaftalamalarda bulunabilmektedirler. Örneğin, bir kadının zihninde erkeğin duygusuz ve düşüncesiz olduğu düşünülürken; erkek için ise eşinin kaba biri olduğunu düşünmesi eşzamanlı görülebilir (Stackert & Bursik, 2003).

Tükenmişliğin kişilerdeki sonuçlarıyla birlikte, partnerleriyle ya da ilişkileriyle ilgili farklı kararlar alma durumu söz konusu olabilmektedir. Bununla birlikte, bu durum ilişkinin devam ettiği süreçte yalnızca düşünsel ya da eylemsel olarak kendisini gösterebilmektedir. Aldatmanın ortaya çıkması durumunda insanların böyle bir duruma nasıl tepki gösterecekleri ve bu durumu nasıl algılayacakları hakkında çok az bilgi vardır (Sprecher, Regan ve McKinney, 1998). Weis ve Slosnerick (1981) çoğunluğu bekar olan bir grup üniversite öğrencisi arasında yaptıkları araştırmada öğrencilerin çoğunun evlilik dışı ilişkilere karşı

olduklarını belirtmişlerdir. Fakat bu öğrencilerin çoğu cinsel bir ilişkiye neden olmayacak yakınlaşmaları kabul edilebilir bulmuşlardır. Bu örnekten yola çıkarak, çiftlerin evlilik dışı yakın ilişkilere bakı açılarının farklı olmasının, evlilikte çatıma yaratacak faktörlerden biri olduğu sonucu elde edilmiştir (Weis ve Slosnerick, 1981). Hovardaoğlu (1996) da olası başka bir ilişki kavramının bekarlar için daha kolay gündeme geldiğine işaret etmektedir. Aldatmanın ortaya çıkmasıyla evlilik ilişkilerinin gelişmesi, daha atılgan olma, ailede daha yüksek değerlerin yerleşmesi, kendi bakımına daha çok önem verme ve iletişimin önemini anlama gibi olumlu sonuçlar yaşanabilse de (Olson ve ark, 2002); birçok ilişkide ilişki dışındaki bir bireyle yaşanılan bir cinsellik, yıkıcı bir eylem olarak düşünülür (Sprecher, 1998). Weil (1975) evlilik dışı ilişkilerin çeşitli sonuçlar doğurabileceğini belirtmiştir. Aldatmanın ortaya çıkarılmasından sonra bu durum evlilik birliğine bir tehdit olarak algılanabilir. Çiftler bunun sonucunda birbirlerini bırakmaya ya da ilişkilerinin güçlendiği sonucuna varıp evliliklerine devam etmeye karar verebilirler.

2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

2.1. Romantik İlişki Doyumu

Romantik ilişkilerin ortaya çıkması ve sürdürülmesi bireyler için çok önemli gelişimsel aşamalar olarak kabul edilmiştir (Erikson, 1968; Sullivan, 1953). Ayrıca, romantik ilişkilerin ergenlik ve erken erişkinlik döneminde genel gelişim sürecini şekillendirmede önemli olduğu kabul edilmiştir. Romantik ilişkiler, aile ilişkilerinin dönüşümü, kimliğin gelişimi, akranlarla yakın ilişkiler, cinsellik ve akademik başarı ve kariyer planlaması gibi alanlardaki işlevlere dahi yansıyabilecek nitelikte önemli deneyimler olarak belirtilmektedir (Furman ve Shaffer, 2003). Ergenlerin ve erişkinlik döneminin temel sosyal gereksinimlerini, bağlanmalarını ve cinsel tatminlerini karşılayan kalıcı romantik ilişkiler kurma becerilerini kazanmaları beklenmektedir (Furman ve Wehner, 1994).

Erken erişkinlik dönemi, bireylerin hayatlarının geri kalanında önemli olan çeşitli aktivitelerle seçimler ve içerikler oluşturmaya başlaması nedeniyle, yaşam boyu gelişimin temel aşamaları olarak kabul edilmektedir (Zarrett & Eccles, 2006).

Romantik ilişkilere yönelik istek ve beklentiler, daha samimi romantik ilişkilerin geliştirilmesi, cinsellik yaşamaya yönelik ihtiyaç ve yoğun arkadaşlıklar, ergenliğin ve erken yetişkinliğin önemli yaşam görevleri olarak tanımlanmaktadır (Brown, Feiring ve Furman, 1999). Romantik ilişkilerin ergenlerin ve erken yetişkinlerin yaşamlarındaki gelişimsel önemine ek olarak, günlük yaşamlarının önemli bir bölümünü oluşturur (Gable, Impett, Reis ve Asher, 2004). Erken erişkin bireylerin çoğunun romantik ilişkilerini, hayatlarında deneyimledikleri en yakın ilişki olarak gördükleri bildirilmektedir (Berscheid, Snyder ve Omoto, 1989). Ayrıca, romantik ilişkilere katılım ve romantik ilişkilere yakınlık, zaman içerisinde yetişkinlik döneminde artış göstermektedir (Arnett, 2000; Nieder & Seiffge-Krenke, 2001).

Romantik ilişkiler, özellikle üniversite hayatı boyunca, daha sonraki önemli romantik ilişkilerin gelişiminde önemli bir rol oynamakta ve daha sonraki ilişkilerin temelini oluşturmaktadır (Brown ve ark. 1999; Troy, 2000). Ergenliğin önemli bir yaşam görevi olmasının yanı sıra romantik ilişkiler, bireysel gelişim ve iyi oluşta da önemli ilişkisel faktörler olarak görülmektedir (Collins, 2003; Furman ve Shaffer, 2003). Romantik partnerler destek, arkadaşlık ve samimiyet kaynağı olarak görülmektedir (Feiring, 1996; Hand & Furman, 2006). Bir çalışmada, romantik ilişkiler hem erkek hem kadın için en destekleyici ilişki türü olarak nitelendirilmiştir (Furman ve Buhrmester, 1992).

Literatürde romantik ilişkilerin öznel iyi oluşla ilişkili olduğu (Argyle, 2001; Myers, 2000) ve romantik bir ilişkide yer alma, ilişkinin niteliği ve bu ilişkiden memnuniyetin yaşam boyunca mutluluk ile ilişkisi olduğuna yönelik kanıtlar yer almaktadır (Dush ve Amato, 2005; Hinde, 1997; Myers, 2000; Reis, Collins ve Berscheid, 2000). Ayrıca sadece romantik ilişkilerin niteliğinin veya doyumu değil, aynı zamanda romantik ilişkilere katılımın veya ilişkinin olmamasının erişkin bireylerde öznel iyi oluşlarıyla ilişkili olduğu da vurgulanmaktadır (Dush ve Amato, 2005; La Greca ve Harrison, 2005; Paul, Poole ve Jakubowyc, 1998).

Romantik ilişki doyumu en önemli ilişkisel faktörlerden biri olmakla birlikte farklı tanımları olan karmaşık bir terim olarak, romantik ilişki doyumu bir ilişkideki duyguları, düşünceleri veya davranışları ifade etmektedir (Hendrick, 1988). Ayrıca, ilişki doyumunun değerlendirilmesi, ilişkinin başka ilişkilerle ile karşılaştırmasına, beklentilerin ne kadar iyi karşılandığına, ilişkideki sorunlara ve ilişki pişmanlıklarına dayanmaktadır.

2.1.1. İlişki Doyumu ve Psikolojik Faktörler

Tarihsel olarak, evlenmek ve romantik ilişki içerisinde olmanın avantajları, artan sosyal destek, sosyal katılım, ekonomik avantajlar ve damgalanma ihtimalinden uzaklaşmak gibi faktörlerle açıklanmıştır (Ross, 1991). Bununla birlikte, toplumsal normlar değiştikçe, romantik ilişki içerisinde olmamak ya da bekar olmak damgalanmış olarak değerlendirilmemektedir (Cherlin, 2005).

İlk çalışmalarda, Gove ve arkadaşları (1983), romantik ilişki kalitesi ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkinin, kadınlar için erkeklerden daha güçlü

olduğunu ve kadınların, duygusal ilişkilerin kalitesinden etkilenme ihtimalinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Faulkner ve arkadaşları (2005), kadın ve erkeklerin ilişki doyumu ve uyuşmazlığının cinsiyetle ilgili belirleyicileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yürüttüler. Araştırmacılar, boylamsal yürüttükleri çalışmada çiftlerin yanıtlarından oluşan verileri kullanmışlardır. İlişki doyumu ve ilişkide çatışmaların değişim modellerini tahmin etmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları, eşlerin depresyon düzeyi ve partnerlerinin depresyonu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Zaman içinde evlilik çatışması seviyelerinde artış ve depresyon düzeylerinde artış olduğu görülmüştür. Ek olarak, partnerin psikolojik iyi oluş düzeyindeki olumsuz anlamdaki değişimler, beş yıllık bir süre içinde ilişki çatışmalarındaki artışı anlamlı düzeyde yordamaktadır (Faulkner ve ark., 2005). Çiftlerdeki yüksek depresyon seviyeleri, zaman içinde ölçülen ilişki doyumundaki düşüşü anlamlı düzeyde açıklamaktadır (Faulkner ve ark. 2005). Açıklayıcı depresif belirtiler olduğunu bildiren partnerler de ilişki doyumunda bir düşüş yaşadığını bildirmişlerdir. Öte yandan, partnerler iyi düzeyde kişisel iyi oluş bildirdiklerinde, zaman içinde ilişki doyumunda artış olduğunu da bildirmişlerdir (Faulkner ve ark. 2005).

Faulkner ve arkadaşları (2005), partnerlerin yalnızca kendi kişilerarası işleyişleriyle değil aynı zamanda evlilik ilişkilerinin işleyişiyle sosyalleşebileceğini ve onların ilişkilerini yorumlamaları veya değerlendirmelerinin eşlerinin evlilik kalitesini değerlendirmelerinden daha kaliteli olduğunu gösterdiğini ileri sürmektedir. Bu nedenle, Faulkner ve meslektaşları, uzmanların her iki cinsiyeti de rol farklılıkları, beklentileri ve evlilik memnuniyeti ile ilişkileriyle ilgili olarak hafifletmek için özel olarak toplumsal cinsiyet rollerini ele almaları gerekebileceğini önermektedir.

2.2. Romantik İlişkilerde Sadakat ve Sadakatsizlik Kavramları

Sadakatsizlik, çift terapistlerini düzenli olarak klinik uygulamalarında karşılaştıran bir konudur (Glass & Wright, 1997). Dahası, aldatma, boşanma ve ilişkinin bitmesinin bir nedeni olarak gösterilmektedir (Buss, 2004; Daly ve Wilson, 1988). Bununla birlikte, hangi bireylerin sadakatsizliğe duyarlı olduğu hakkında çok az şey bilinmektedir.

Kültürel faktörlerden etkilenen farklı algı ve tutumlardan dolayı aldatma tanımlamak kolay bir iş değildir. Bu, çift veya bireye bağlı olarak çeşitli tanımlara yol açabilir. Genel olarak, sadakatsizlik, evlilik hilesinin tam bir tanımı, üçüncü bir tarafla cinsel ilişkide (cinsel ilişki) olan bir partnerdir. Sadakatsizlik türü ne olursa olsun (cinsel ya da cinsel olmayan), sadakatsizlik tanımının tek bir gerçeğinin bulunmaması bu konuya yönelik tutumlardan kaynaklanmaktadır. Treas and Green, ilişkilerde aldatmaya karşı daha izin veren tutumları olan kişilerin eşlerini aldatmalarının daha muhtemel olduğunu bildirmiştir (Haack ve Falcke, 2013). Ayrıca, Laumann ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmanın sonuçları, katılımcılarının %70'inden fazlasının evlilik dışı ilişkilere inanmadığını ve bunun yanlış bir şey olduğunu düşündüğünü göstermiştir. Sadakatsizliği tanımlamayı daha da zorlaştıran şey, tutumların, kültür, cinsiyet ve sadakatsizlikle ilgili önceki deneyimler gibi bir dizi faktörden etkilenen bu değişkenlerin etkileşimli etkileridir (Hertlein ve Weeks, 2007).

Kültür açısından, aldatma konusundaki çok sayıda kültürlerarası çalışmanın sonuçları, aldatma konusundaki tutumların bir ülkeden diğerine büyük ölçüde değişebileceğini göstermektedir. Spesifik olarak, Widmer ve meslektaşları 24 ülkeden 33.000'den fazla insanın evlilik dışı cinsel ilişkiler hakkındaki görüşlerini incelemiş ve Rusya, Bulgaristan ve diğerleri gibi diğer ülkelerde zinaya karşı daha yumuşak bir bakış açısı olduğu görülmüştür. Dahası, Prins ve arkadaşları, Hollanda'da, çiftlerin çoğunlukla aldatıcılığı onaylamadığını ve ahlaki olarak kabul edilemez olduğuna inanırken, Danimarkalı çiftlerin buna karşı daha liberal görüşlere sahip olduğunu göstermiştir.

Sadakatsizlik, bölge araştırmacıları tarafından 30 yıldan uzun bir süredir tartışılmaktadır (Hertlein ve Weeks, 2007). Çalışmalar, aldatmanın ilişki üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini ve boşanmaya yol açabilecek bir evliliğin en korkulan ve en yıkıcı deneyim olabileceğini göstermiştir (Pittman, 1994), bu da boşanmaya neden olabilir (Zordan ve Strey, 2011). Literatürün sistematik bir gözden geçirmesi (Scheeren, 2016) %1,2 (Beaulieu-Pelletier, Philippe, Lecours ve Couture, 2011) ile %89,4 (Zhang, Parish, Huang ve Pan, 2012) arasında aldatma olduğunu göstermiştir.

Heteroseksüel ilişkilerde bulunan 276 internet kullanıcısını içeren çevrimiçi bir ankette, katılımcıların%23,1'i aldatma eğilimi olabileceğini ve diğerlerinin sadakata önem verdiğini ifade etmişlerdir. Buna ek olarak, kişinin partnerinin

başkasının sahip olması, yalan söylenmesi, başka biriyle fiziksel teması sürdürmesi, başka biri için istek duyması, duygusuz ve saygısız bir ilişki içinde olması gibi aldatma eğilimine ilişkin diğer yönlerden bahsedilmiştir (Haack ve Falcke, 2013). Bu açıdan bakıldığında, romantik ilişki içinde olan insanlar diğer insanlarla olan ilişkilerinde belirli kurallarla ifade edilen "sevgi dolu monogamiyi" arayabilmektedir.

Öte yandan, araştırmalar kadın ve erkeklerin farklı aldatma türlerine cevap verme şekilleri arasında da farklılıklar göstermiştir. Kadınlar duygusal infeksite ve erkekler de cinsel infeksite bağlı olarak daha fazla kıskançlık gösterme eğilimindedir (Guadagno ve Sagarin, 2010). Kadınlar, fiziksel ve cinsel bir boyutu olmasa dahi, ilişkilerinin dışındaki bir kişiyle olan yoğun bir duygusal ilişkiyi, sadakatsiz bir ilişki olarak görürler. Erkekler için öncelik, duygusal bir katılımın olmadığı ve cinselliğin ön planda olduğu birliktelikler aldatma sınıfına girmektedir (Thornton ve Nagurney, 2011).

İnsanları, ilişkinin dışındaki biriyle ilişki kurmaya iten sebepler, yaşam boyunca en çeşitli ve karmaşık nitelendirilen konular arasındadır. 1990'larda, Lusterman (1998), insanların ailesiyle olan ilişkisinin, karşı cinsle ilgili inançlara veya yaşam döngüsünün bir noktasında bir kırılganlık hissine yönelik bazı sonuçları ve özellikleri beraberinde getirdiğini öne sürmüştür. Sadakatsizlik nedenleriyle ilgili ilk bilimsel araştırmalar Glass ve Wright (1992) tarafından yapılmıştır. Sadakatsiz davranışın açıklanması ile ilgili olarak, yazarlar klinik uygulama ve bibliyografik araştırmalardan elde edilen aldatma için 17 gerekçe önerdiler. Verilerin analizi sonucunda aldatma eylemi dört bileşenle tanımlanmıştır. Bunlar:

(a) cinsel, merak, cinsel partnerlerle ilgili heyecan arayışı,

(b) aşk, sevgi ve tutku aramak;

(c) özgüvenindeki bir artışa yansıyan, farklı arkadaşlıklar kurma arzusu

(d) dışsal motivasyon, ihanete uğrayanlar için intikam hissi

Diğer araştırmacılar arasında yer alan Drigotas, Safstrom e Gentilia (1999) sadakatsizliği tanımlamak için beş kategori sundu:

(a) cinsel çeşitlilik arayışı olduğu veya eşle cinsel uyumsuzluğundan dolayı cinsel tatmin arayışı,

(b) Odağın yeni bir ilişki ile duygusal tatmin olduğu duygusal memnuniyet;

(c) Partnerin farklı özellikleriyle daha cazip hale gelmesi

(d) cinselliğe izin verilebilirlik gibi sosyal normlarla ilgili kurallar ve tavırlar;

(e) ihanete uğrama sonucu mağduriyet için misilleme isteği

2006 yılında, Barta ve Kiene, 451 Amerikalı üniversite öğrencisinin örneklemesinde aldatma motivasyonları üzerine bir araştırmanın sonuçlarını yayınlayarak dört unsuru öne sürmüştür:

(a) Partner ile ilgili memnuniyetsizlik;

(b) İlişkideki partnerin kişiyi ihmali ve yokluğu;

(c) Öfke, partneri cezalandırma isteği;

(d) Daha fazla cinsel deneyim kazanma arzusu

Romantik ilişkideki memnuniyetsizlik, katılımcılar tarafından en çok bildirilen aldatma gerekçesi olarak bulunmuştur. Söz konusu gerekçeye ek olarak romantik ilişkide ihmal, cinsellik ve öfke gibi unsurlar gerekçe gösterilmiştir. Bulgular, kadınların primer ilişkideki partnerle olan memnuniyetsizliklerinden dolayı aldatma eğilimde olma konusunda erkeklerden daha duyarlı olduğunu göstermektedir. Aksine, erkeklerin aldatma eğiliminin cinsel faktörler dolayısıyla ortaya çıkabileceği ve bu durumun özellikle partnerin ilişki doyumunun az olması ve duygusal ihmalin ortaya çıkmasında daha fazla görüldüğü öne sürülmüştür.

Türkiye'deki öğrencilerin sonuçlarının Kuzey Amerika'da yapılan araştırmaların sonuçlarına benzediğini doğrulamak için Yeniçeri ve Kökdemir (2006), Türkiye'deki 404 genç üniversite öğrencisinin aldatma nedenlerini araştırdı. Sonuçların analizi altı neden olduğunu ortaya koymaktadır:

(a) Partnerden intikam almak istemek

(b) Baştan çıkarma, üçüncü bir kişi tarafından baştan çıkarılma

(c) Aldatmanın normalleşmesi

(d) Çiftin cinsel yaşamındaki sorunlar

(e) Erken evlenmek, muhafazakâr bir kültürde büyümek

(f) Yeni hisler aramak, eğlence, tutku ve rutinin dışına çıkmak.

Sonuçlar, erkeklerin, sosyal koşullara bağlanırken, erkeklerin sonsuzluk nedeni olarak baştan çıkarmaya daha fazla önem verme eğiliminde olduklarını göstermiştir. Sonuçlar, sadakatsiz bir kadın olması durumunda, ilişkide sonsuzluğun bir nedeni olarak algılandığını göstermektedir. Bununla birlikte, sadakatsiz insan bir erkek ise, baştan çıkarma, cinsellik ve sosyal bağlam daha çok aldatma nedeni olarak gösterilmiştir (Yeniçeri ve Kökdemir, 2006).

Brezilya'da yapılan bir araştırmaca, Goldenberg (2011), kadın ve erkeklerin aldatma eğilimi açısından farklılıklar tespit etmişlerdir. Erkekler kendilerini teslim olmaya meyilli bir doğaya / öze sahip oldukları için aldatma eğiliminde olabileceklerini belirtmişlerdir. Ancak kadınlar, aldatma eylemine yönelik ilişki yaşadıkları ve doyum hissedemedikleri eşlerini ya da partnerlerini suçlama eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir. Erkekler, fiziksel çekicilik, arzu, tutku, fırsat, baştan çıkarılma, erkeklerin doğası ve içgüdüsü nedeniyle görülebilecek özellikler ve motivasyon unsurlarıyla açıkladıkları aldatma eğilimi kadınlar için eşleriyle ilgili memnuniyetsizlik, maruz kaldıkları duygusal ihmal, düşük öz-güven ve intikam alma arzusuyla açıklanmaktadır.

Sadakatsizlik nedenleri son derece çeşitli olmakla birlikte çalışmalar arasında ortak bir nokta bulunmaktadır. Çalışmalar çoğunlukla, romantik ilişkide eşinden ya da romantik partnerinden kaynaklı memnuniyetsizlikle ilgili faktörleri vurgulamaktadır. Aldatma eylemi ve eğilimi, yeni cinsel deneyimler aramak ya da eş ile cinsel memnuniyetsizliği telafi etmek gibi cinsellik ile ilgili hususlar; özgürlük arayışı ve rutinden kopma, ihanete uğramaya bir tepki olarak sadakatsizlik gibi faktörlerle açıklanmıştır. Çalışmaların sonuçları kesin olmasa da, kişisel, ilişkisel ve bağlamsal faktörler genellikle aldatma eyleminde rol oynamaktadır. Her ne kadar romantik ilişkilerde yaygın bir fenomen olsa ve boşanmayla sonuçlanma da dahil olmak üzere yüksek düzeyde psikolojik sıkıntıyı beraberinde getirse de, bu konuyu daha iyi anlamaya gereksinim vardır. Örneğin, kuramsal açıdan değerlendirildiğinde, eko-mantıksal açıdan (Brofenbrenner, 1994), aldatmaların geçirgen olduğu ve kişisel, ilişkisel ve bağlamsal faktörlerle ilgili olduğu anlaşılmaktadır.

2.2.1. Aldatma Türleri

Duygusal aldatma cinsel sadakatsizlik ve internet veya cybersex aldatma adı verilen farklı aldatma türleri bulunmaktadır. Duygusal aldatma, derin duygular ve başka bir kişiye karşı derin bir ilişki içermektedir. Duygusal aldatma davranışı olan kişiler, dağılmış düşünceler ve aynı zamanda isteklilik veya yakınlık hissi içerisinde olabilmektedir (Jeanfreau ve ark, 2014). Duygusal aldatmaya bir örneği, eşi ya da partnerinin haberi olmadan dışarıda vakit geçirmek ve başka bir erkek veya kadınla kaliteli zaman geçirerek aldatma olarak gösterilebilir. Duygusal aldatma, arkadaşlıktan zevk almak ve o kişiyle duygusal bir ilişki geliştirmek bu türde bir aldatmaya örnek gösterilebilir.

Cinsel sadakatsizlik, başka biriyle fiziksel ve cinsel ilişkiyi içermektedir (Weiser ve Weigel, 2017). Temel olarak cinsel ilişkide bulunmak ya da eş ya da partnerinden başka biriyle cinsel ilişkiye girmek cinsel açıdan aldatmayı açıklar.

Sadık bir ilişki tipik olarak kişinin eşine hem cinsel hem de duygusal olarak sadık olmasını gerektirmektedir (Fife ve ark, 2008). Öte yandan, fiziksel ve duygusal sadakat tanımları genellikle kişiden kişiye değişebilmektedir. Treger ve Sprecher'in (2011) dediği gibi duygusal sadakatsizlik, “bir eş başka birine âşık olduğunda” ve fiziksel sadakatsizlik “romantik bir partnerin başka bir kişiyle cinsel ilişkiye girdiği durumlarda” ortaya çıkmaktadır. Ayrıca Carpenter (2012) duygusal sadakatsizliği “partner dışındaki başka bir kişiye karşı yoğun bir duygusal bağlanma” olarak tanımlarken, fiziksel sadakatsizliği “bir partnerin kendisi veya birincil romantik ilişkisi dışında cinsel ilişkide bulunma” şeklinde açıklamıştır.

Siber sadakatsizlik, partnerlerin fiziksel ve duygusal olarak çevrimiçi ortamda iletişim içerisinde oldukları insanlarla ilişki yaşaması şeklinde tanımlanabilir [26]. Pornografik içerikleri takip eden ve mastürbasyon yapan, çevrimiçi olarak diğer insanlarla flört eden ve hatta çevrimiçi bir ilişkisi olan kişiler siber sadakatsizlik örneği teşkil etmektedir. Sanal ortamda aldatma, yeni bir kavram olmakla birlikte literatürde yeni yer almaya başlamıştır.

Drigotas, Safstrom ve Gentilia (1999) aldatmanın kişiler açısından sebeplerinin beş farklı unsurla açıklanabileceğini ifade etmişlerdir. Söz konusu unsurlar, cinsellik, duygusal tatmin, sosyalleşme, tutumlar-normlar ve intikam-düşmanlık şeklindedir. Cinsellik güdüsü, romantik ilişki içerisinde bulunulan

partnere karşı cinsel hayata ilişkin memnuniyetsizlik arzusundan dolayı ortaya çıkabilmektedir. Duygusal memnuniyetsizlik, ilişkiden memnuniyetsizlik gibi durumların, kişilerin diğer kişiye karşı duygusallık deneyimleme ihtimalini güçlendirebilmektedir. Sosyal faktörler, birincil partnerin ona sunduğu imkanların yoksunluğuyla ilgilidir. Normlar ve tutumlar ise cinsellikle tutumları ve normları içerir. İntikam-düşmanlık, eş veya partner tarafından aldatılma durumunda yapılan misilleme davranışı olarak açıklanabilir.

2.3. Tükenmişlik Kavramı

Tükenmişlik bireylerin toplum içerisindeki konumu itibariyle ortaya çıkabilecek ve deneyimlenen stresin önemli bir yönüdür. Tükenmişlik, kavramsal açıdan, mesleki açıdan bireylerin talepler ve kaynaklar karşısında gösterdiği tepki sonucunda geliştirilen bir kavramdır (Maslach ve ark. 2001). Kavramın ilk kullanımı çalışan insanlarla ilişkili olsa dahi, tükenmişlik kavramı psikolojik bir terim olarak farklı alanlarda incelenen bir kavram haline gelmiştir (Maslach ve Jackson, 1981).

Kaynakların korunması Kuramı, tükenmişliğin önlenmesine yardımcı olan dört tür kaynağı açıklar: nesneler, koşullar, kişisel özellikler ve enerjiler (Hobfoll, 1989). Maddi kaynaklar, kişilerin kişisel harcamaları ve tercihleri bağlamında değişkenlik gösterebilmektedir. Kişinin koşulları değişken olmakla birlikte kaynak olarak değerlendirilmektedir. Kişisel özellikler, stresle başa çıkmalarına yardımcı oldukları derecede duygusal ve psikolojik kaynaklar olarak değerlendirilmektedir. Kişinin enerjisi ise diğer kaynakları edinmelerine yardım ettikleri için değerli ikincil kaynak olarak tanımlanır.

Tükenmişlik kavramını açıklayan Kaynakların Korunması Kuramı, insanların elindeki kaynakların miktarının önemli olduğunu iddia etmektedir (Hobfoll, 1989; Hobfoll, Freedy, Lane ve Geller, 1990). İnsanların elinde ne kadar kaynak varsa, o kadar çok kaynak üretecek daha verimli başa çıkma stratejileri kullanabilecektir. Bunun tersine, insanların elindeki kaynakları ne kadar az olursa, o kadar az kaynak kullanımı mümkün olacaktır, bu da gelecekte taleplerin yerine getirilememesi sonucunda tükenmişliğe yol açabilmektedir.

Taleplerle birleşmiş kaynakların eksikliği tükenmişliğe yol açmaktadır (Hobfoll ve ark, 2003). Yüksek talepleri ve yüksek kaynakları olan insanlar, taleplerle başa çıkmak için yeterli kaynağa sahip oldukları için tükenmişlik

yaşamayabilir. Düşük kaynakları ve düşük talepleri olan insanlar da tükenmişliği deneyimlemez; çünkü kendilerine yönelik başkaları tarafından gelen talepleri yoktur ve düşük kaynakları ellerinde kullanmamaktadırlar. Yüksek talepleri olan insanlar zaman zaman ellerindeki düşük kaynakları tüketirler, çünkü talepler ile mücadele etmek için yüksek bir talep vardır. Düşük kaynakların ve yüksek taleplerin birleşmesi, tükenme süreci olan enerji, özdeşleştirme ve etkinlik gibi diğer kaynakların aşınmasına yol açmaktadır. Bu teori, Çinli öğretmenlerin bir çalışmasında gösterilmiştir (Tang, Au, Schwarzer, & Schmitz, 2001). Çalışmada düşük kaynaklara sahip öğretmenlerin tükenmişliğin daha muhtemel olduğu gösterilmiştir. Heterojen çalışan bir grupta da benzer bulgular elde edilmiştir (Brotheridge ve Lee, 2002).

Tükenmişlik Maslach ve meslektaşları (2001) tarafından beş özellik ile örneklenmiştir. İlk olarak, zihinsel ya da duygusal tükenme, yorgunluk ve depresyon gibi enerji eksikliği tükenmişlikle açıklanmaktadır. İkincisi, tükenmişliğin vurgusu, fiziksel olanlardan çok zihinsel ve davranışsal belirtiler üzerinedir. Üçüncüsü, tükenmişlik ve belirtileri eylemin kendisi ya da iş ile ilgilidir. Dördüncü olarak, psikolojik semptomlar olarak belirtilmiştir. Son olarak, tükenmişlikle ilgili olumsuz tutum ve davranışlardan dolayı işlevsellikte belirgin bir azalma görülebilmektedir. Tükenmişliğin özellikleri tükenmişlik sürecinin üç adımında örneklenmiştir: duygusal tükenme, duyarsızlaşma / sinizm ve kişisel başarının azalması (Maslach ve ark. 2001).

Tükenmişlikte ilk adım duygusal tükenmedir (Leiter ve Maslach, 1988). Duygusal tükenme, işe daha duygusal bir şey verememe duygusundan ibarettir, çünkü insanların verecek bir şeyleri kalmayabilir (Maslach ve Goldberg, 1998; Maslach ve ark, 2001; Schaufeli ve ark, 2002a; Schaufeli ve ark, 2002b). Duygusal tükenme, duygusal enerji eksikliği ve duygusal olduğu algısı ile karakterize edilmektedir (Cordes ve Dougherty, 1993). Duygusal tükenme kaynakların tükenişliği duygusal yük gibi kronik stresörlere verilen tepkidir. Bu stresörler zamanla sabittir ve insanlara baskı uygulayarak duygusal tükenmeye neden olurlar. Duygusal tükenme, tükenmişliğin en tutarlı yönü olduğu için çoğu araştırmacının işler arasında yer aldığını iddia ettiği tükenmişlik adımıdır. Duygusal tükenme, mesleğe bakılmaksızın önceki araştırmalardan elde edilen tüm örneklerde bulunan tek yapıdır (Cordes ve Dougherty, 1993).

Duygusal tükenme, enerjinin tükenmesidir (Gonzalez-Roma, Schaufeli, Bakker ve Lloret, 2006). Bu fiziksel enerjinin tükenmesi olarak nitelendirilmeyen; fakat duygusal enerjinin eksikliği olarak tanımlanmıştır. İnsanlar el emeği gibi yorucu bir iş yapmaktan fiziksel olarak yorulmazlar; bunun yerine, talepler ve stres unsurlarıyla başa çıkacak kaynak eksikliğinden duygusal olarak drene olma hissidir. Daha fazla kaynak kaybı olarak görülen bu enerji eksikliği, duyarsızlaşma gibi uyumsuz başa çıkmaya yol açabilmektedir.

Başlangıçta, tükenmişlik sürecindeki ikinci adım duyarsızlaşma olmuştur (Maslach ve ark, 2001). Duyarsızlaşma, kişinin diğer insanları veya işinin benzersiz ve ilgi çekici niteliklerini aktif olarak görmezden alarak uzaklaşma girişimidir. Duyarsızlaşma, insanlara nesne gibi davranılmasına neden olabilir. Duyarsızlaşma bir başa çıkma biçimi olarak görülmektedir çünkü insanları diğerlerinden uzaklaştırır. Duygusal açıdan tükendiğini ve yeterliliğini yitiren bireyler olumsuz duyguları engellemeye, duygusal tükenmeyi azaltmaya ve kaynakları yeniden kazanmaya, enerjiyi arttırmaya çalışmaktadır (Maslach & Leiter, 1997).

2.4. Araştırma Soru ve Hipotezleri

1. Demografik değişkenler (cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, kiminle yaşıyor oluşu ve birliktelik süresi) bakımından romantik ilişkisi olan bireylerin aldatma eğilimleri farklılık gösterir mi?
2. Demografik değişkenler (cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, kiminle yaşıyor oluşu ve birliktelik süresi) bakımından romantik ilişkisi olan bireylerin tükenmişlik düzeyleri farklılık gösterir mi?
3. Romantik ilişkisi olan bireylerin aldatma eğilimleri ve tükenmişlik arasında ilişki bulunmakta mıdır?
4. Romantik ilişkisi olan bireylerin tükenmişlik düzeyleri ve yaşı aldatma eğilimini yordamakta mıdır?
5. Cinsiyetin tükenmişlik düzeylerini yordayıcı etkisi var mıdır?
6. Cinsiyetin aldatma eğilimi üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır?

2.5. Araştırmanın Önemi

Aldatmanın derinden yaralayıcı doğası ve aldatma sonucunda güvenin kaybedilmesi çiftler arasında sıkıntılara yol açmaktadır. Konunun çözülmesinde önemli bir rol oynayacak iletişim, çiftlerin çoğunlukla başarısızlığa düştüğü bir alandır. Tek eşlilik-çok eşlilik partnerlerin bir ilişkide karşılaştıkları en zor konulardan biridir. İlişki içindeki partnerler tek eşlilik-çok eşlilik konusunu konuşmadıkça ya da konuşmaya başlamadıkça belirsizlik, farklılaşan bakı açıları ve gelgitler çiftin ilişki balarını test etmeye devam eder (Boekhout, Hendrick ve Hendrick, 2003). Aldatmayı yaşayan çiftlerin daha stresli oldukları, birlikte daha az zaman geçirdikleri, geçirdikleri zamanlardan daha az hoşnut oldukları, ayrılmaya ve boşanmaya daha yatkın oldukları ve güvensizlik problemleri yaşadıkları da saptanmıştır (Atkins ve ark, 2005).

Gordon, Baucom ve Snyder (2004) yaptıkları çalışmada, literatürle tutarlı olarak aldatılan partnerlerin çoğunun öncelikle, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu semptomları gösterdiğini belirtmişlerdir. Bu kişilerde, ilişkiye balı stresin yüksek; bağlılık, güven ve empati duygularının ise düşük olduğu görülmüştür. Aldatılan kişilerin kendileriyle ve partnerleriyle ilgili olumlu düşüncelerinin yara aldığı gözlenmiştir. Genel olarak, yaşanılan bu ciddi üzüntü sonrasında aldatılan tarafın hayat ile ilgili iyimser düşünceleri ve amaçları şiddetli bir şekilde sarsılmıştır.

Yukarıda belirtilen literatür bilgisi doğrultusunda, araştırmanın daha önce farklı değişkenlerle ele alınarak anlamlı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Literatür bilgisi doğrultusunda, bu çalışmanın amacı, romantik ilişkisi olan erişkin bireylerin tükenmişlik düzeyleri ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, çiftlere yönelik terapötik müdahaleler ve psikoeğitim çalışmalarında göz önünde bulundurulması gereken değişkenlerin tespiti amaçlanmıştır.

2.6. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmanın örneklem sayısının evreni temsil edebilme açısından sınırlı olduğu düşünülmektedir.
2. Araştırmada seçilen veri ölçüm araçları içerdikleri maddelerle sınırlıdır.

3. Araştırmada bulgular, kullanılan istatistiksel analiz yöntemleriyle sınırlıdır.
4. Araştırmada elde edilen veriler katılımcıların vermis olduğu yanıtlarla sınırlıdır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın evreni ve örneklemi, araştırmanın modeli, araştırmada kullanılan veri ölçüm araçları, veri toplama süreci ve istatistiksel analiz yöntemlerine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini İstanbul'da yaşayan ve romantik ilişkisi olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya, bilgilendirilmiş onamları alınan 147 kişinin anketleri dahil edilmiştir. Anketleri tamamlamayan katılımcılar araştırma dışı bırakılmıştır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Çalışmada, erişkin bireylerin tükenmişlik düzeyleri ve aldatma eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada kullanılan yöntemler, ilişkisel tarama modeli ilkelerine göre değerlendirilmiştir. İlişkisel tarama modeli ikiden çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmıştır. Bu çalışmada, tarama modeli olarak alınan değişkenler, katılımcıların demografik değişkenleri, tükenmişlik düzeyleri ve aldatma eğilimleridir (Karasar, 2018).

3.3. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Araştırmada, katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Tükenmişlik Ölçeği ve Aldatma Eğilimi Ölçeği uygulanmıştır. Tükenmişlik Ölçeği ve Aldatma Eğilimi Ölçeği, likert tipli ölçekler olup, toplam puanları hesaplanarak değerlendirme yapılan özbildirim formlarıdır. Sosyodemografik Bilgi Formu, katılımcıların cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma süresi, birliktelik süresi, gelir düzeyi ve fiziksel rahatsızlık değişkenlerine yönelik çoktan seçmeli soruların yer aldığı özbildirim formudur.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcılara yöneltilen soru formunda, birliktelik süresi, çalışma süresi, eğitim, cinsiyet, gelir düzeyi ve fiziksel rahatsızlık tanısı gibi kişisel değişkenlere dair sorular yer almaktadır (Bkz. Ek-1).

3.3.2. Tükenmişlik Ölçeği

Kişilerin tükenmişlik düzeyini ölçmek üzere yedi dereceli bir ölçek üzerinde görüşmecilerin beyanına dayalı [self-report] olarak hazırlanmış yirmibir maddeden oluşan ölçeğin orijinali Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilmiştir. Bu süreçte, önce Pines, Aronson ve Kafry (1981) TÖ'nin psikometrik özelliklerini, ilk olarak, Amerika, İsrail, Kanada ve Japonya gibi ülkelerde yer alan otuz farklı örneklemden 3.700'ün üzerindeki yönetici, öğretmen, sanatçı, bilim adamı, öğrenci ve sosyal çalışmacı gibi çok çeşitli meslek çalışanı üzerinde gerçekleştirdiği çalışmalar ışığında ortaya koymuşlardır. Daha sonra ise, Pines ve Aronson (1988) ise bu sayıyı 5.000 kişinin üzerine çıkararak araştırmayı derinleştirmişlerdir. TÖ oldukça geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak ifade edilmiştir (Schaufeli ve Enzmann, 1998). TÖ'nin güvenirlik çalışmaları incelendiğinde, iç tutarlık katsayısı 0,90, bir ve dört ay arayla uygulanan test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise sırasıyla 0,88 ve 0,66 olarak rapor edilmiştir. TÖ'nin yapı geçerliği için yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin üç bileşenli fakat tek faktörlü olduğu ifade edilmiştir (Justice, Gold ve Klein, 1981; Corcoran, 1986; Pines ve Aronson, 1988) (Bkz. Ek-2).

TÖ'nin geçerlik çalışmaları için Maslach Tükenmişlik Envanteri kullanılmıştır. Özellikle tükenmişliğin en temel boyutu olarak ifade edilen duygusal tükenmişlik alt boyutu ile oldukça yüksek, duyarsızlaşma alt boyutu ile orta, kişisel başarı alt boyutu ile ise düşük düzeyde bir korelasyona sahip olduğu bulunmuştur.

Ölçek maddeleri "1 hiçbir zaman" ve "7 her zaman" biçiminde puanlanmaktadır. Bu durumda, ölçekten alınabilecek en yüksek puan "7" en düşük puan ise "1"dir. Ölçek puanı hesaplanırken, tükenmişliğin olumlu ifadesi olarak ölçeğe yerleştirilen maddeler (3, 6, 19, 20) ters, geri kalan maddeler (1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21) ise düz puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan yorumlanırken, elde edilen puana göre, ölçeği yanıtlayan bir kişinin tükenmişlik düzeyi dört şekilde yorumlanmaktadır. Buna göre, bu kişi için: (a) ölçekten alınan "3 ve altındaki" puanlar herhangi bir tükenmişlik durumu olmadığı;

(b) ölçekten alınan "3-4" arasındaki puanlar tükenmişlik için bir tehlike sinyali olduğu; (c) ölçekten alınan "4-5" arasındaki puanlar bir tükenmişlik durumu içinde olunduğu; (d) ölçekten alınan "5 ve üzerindeki" puanlar derhal yardım gerektiren bir tükenmişlik durumu içinde olduğu biçiminde yorumlanmaktadır. Ölçeğin bir örneği EK 2'de verilmiştir.

3.3.3. Aldatma Eğilimi Ölçeği

Aldatma Eğilimi Ölçeği (AEÖ), sosyal mübadele kuramının (Thibaut ve Kelley, 1959; Akt.: Polat, 2006) genel görüşlerinden yola çıkılarak geliştirilmiştir. Evli bireylerin aldatma eğilimlerini ölçmek amacıyla Polat (2006) tarafından geliştirilmiş olan 30 maddelik bir ölçektir. Aldatma Eğilimi Ölçeği'nde evli bireyler için ödül ya da bedel olabilecek maddelere yer verilerek, bu bireylerin ilişkiye bağlılığı ya da aldatma eğiliminin olup olmadığı tespit edilmektedir. Ölçeğin psikometrik özellikleri incelendiğinde, iç tutarlılık katsayısı 0,95 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği ise 0,84 olarak bulunmuştur (Polat, 2006).

3.4. Veri Toplama

Veri toplama işlemi, araştırmacı tarafından verilen çevrimiçi anketlerin anketlerin yanıtlanmasıyla sağlanmıştır. Bilgilendirilmiş gönüllü onam formunu çevrimiçi anketlere başlamadan önce onaylayan İstanbul'da yaşayan, romantik ilişkisi bulunan erişkin bireylere anketin erişim adresi gönderilerek sorulara yanıt verilmesi istenmıştır. Anketleri yanıtlamak yaklaşık 15 dakika sürmektedir.

3.5. Veri Analizi

Anketlerden elde edilen verilerin girişleri SPSS 24.0 (Statistical Package for Social Sciences) yazılımında yapılmıştır. Veri girişleri sonrasında ölçeklerin puanları hesaplanarak dağılımın normalliği test edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılım göstermesi durumunda, karşılaştırma analizleri için parametrik yöntemler olan Bağımsız örneklem t testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Normal dağılım göstermemesi halinde, parametrik olmayan Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis Homojenlik Testi uygulanmıştır. İlişkisel analiz bulgularını elde etmek amacıyla normal dağılım gösteren değişkenlerle Pearson; normal dağılım göstermeyen değişkenler için Spearman Korelasyonu uygulanmıştır. İlişkili olduğu saptanan değişkenlerin yordayıcı analizi için Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır. Çalışmada

elde edilen verilerin istatistiksel analiz yöntemleriyle incelemesi yapılarak, ilgili alanyazınında daha önce yapılan çalışmalarla, bu çalışmanın sonuçları karşılaştırılmıştır.

3.6. Araştırmanın Etiği

Araştırma, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'nun _/_/2020 tarihli ve __sayılı "Etik Kurul Onay Kararı" ile başlamıştır.

Araştırma verileri Eylül-Kasım 2019 döneminde toplanmışır. Araştırma ölçekleri, araştırma bilgisi verildikten sonra katılmak isteyen kişilere bireysel olarak çevrimiçi verilmiştir.

Araştırma verilerinin toplanmasında, katılımcılara cevaplayacakları ölçeklere ilişkin gizlilik ilkeleri bireysel olarak anlatılmış ve araştırmacı dışında kimsenin bu verileri görmeyeceği belirtilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularının çözümlenmesi amacıyla yapılan istatistiksel analizlerin sonuçları ve tablo gösterimleri yer almaktadır.

4.1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Katılımcıların demografik değişkenlerine yönelik dağılımların gösterimi için sıklık dağılımı ve yüzdelik değerleri Çizelge 4.1'de verilmiştir:

Çizelge 4. 1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Demografik Değişkenler (n=147)		N	%
Cinsiyet	Kadın	115	78,2
	Erkek	32	21,8
	Toplam	147	100,0
Birliktelik Süresi	1-5 yıl	111	75,5
	6-10 yıl	22	15,0
	10 yıl ve üzeri	14	9,5
	Toplam	147	100,0
Kiminle Yaşıyor?	Ailemle	70	47,6
	Arkadaş	12	8,2
	Partner/Eş	46	31,3
	Yalnız	19	12,9
	Toplam	147	100,0
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	4	2,7
	Lise	18	12,2
	Lisans	85	57,8
	Lisansüstü	40	27,2
	Toplam	147	100,0

Çizelge 4.1.'in devamı		N	%
Gelir Düzeyi	Düşük	38	25,9
	Orta	97	66,0
	Yüksek	12	8,2
	Toplam	147	100,0
Fiziksel Rahatsızlık	Yok	4	2,7
	Var	143	97,3
	Toplam	147	100,0
Tükenmişlik Düzeyi	Tükenmişlik durumu yok	91	61,9
	Tükenmişlik için tehlike sinyali	24	16,3
	Tükenmişlik içerisinde	32	21,8
	Toplam	147	100,0

Çizelge 4.1'de demografik değişkenlerin dağılımına göre %78,2 (n=115) kadın ve %21,8 (n=32) erkek katılımcı araştırmaya katılmıştır. Birliktelik süresi değişkenine göre katılımcılar %75,5 (n=111) 1-5 yıl, %15 (n=22) ve %9,5 (n=14) oranında 10 yıl ve üzeri süredir birliktelik yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların kiminle birlikte yaşadığı değişkenine göre %47,6 (n=70) ailesiyle, %8,2 (n=12) arkadaşlarıyla, %31,3 (n=46) partner ya da eşiyle ve %12,9 (n=19) oranında katılımcı yalnız yaşadığını belirtmiştir. Eğitim düzeyi değişkenine göre %2,7 (n=4) ilköğretim, %12,2 (n=18) lise, %57,8 lisans (n=85) ve %27,2 (n=40) lisansüstü mezunudur. Gelir düzeyi değişkenine göre %25,9 (n=38) düşük, %66 (n=97) ve %8,2 (n=12) yüksek gelir düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Fiziksel rahatsızlık tanısı değişkenine göre katılımcıların %97,3'ü (n=143) fiziksel rahatsızlığı olmadığını ve %2,7'sinin fiziksel rahatsızlık tanısı olmadığı belirtilmiştir. Katılımcıların tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde, %61,9 (n=91) oranında katılımcının herhangi bir tükenmişlik içerisinde olmadığı, %16,3 (n=24) oranında katılımcının tükenmişlik açısından riskli olduğu ve %21,8 (n=32) oranında katılımcının tükenmişlik içerisinde olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4. 2. Yaş, Çalışma Süresi (Saat), Tükenmişlik ve Aldatma Eğilimi Puanlarının Ortalamaları, Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişkenler	$\bar{X}$	N	ss	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	147	26,06	4,609	1,800	3,370
Günde Kaç Saat Çalışıyorsunuz	147	5,53	4,339	,059	-,711
Tükenmişlik	147	2,95	1,015	,576	-,631
Aldatmaeğilimi	147	58,16	19,591	,641	-,453

Çizelge 4.2'de katılımcıların yaş, çalışma süresi (saat), tükenmişlik ve aldatma eğilimi puan ortalamaları, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Sonuçlara göre, katılımcıların yaş ortalamaları 26,06 (ss=4,60), çalışma saati ortalaması 5,53 (ss=4,33), tükenmişlik puan ortalamaları 2,95 (ss=1,01) ve aldatma eğilimi puan ortalamaları 58,16 (ss=19,59) olarak bulunmuştur.

Yapılan analizlerin öncesinde veri girişleri kontrol edilmiştir. Kontroller doğrultusunda, elde edilen verileri istatistiksel analizlere uygun hale getirmek amacıyla basıklık ve çarpıklık değerleri incelenerek uç değer analizi yapılmıştır. Standart skorları-3.29 > z < 3.29 aralığı dışında kalan 3 veri analize dahil edilmemiştir. Sonuç olarak, araştırmada 147 kişinin verileri üzerinden değerlendirme yapılmıştır

4.2. Demografik Değişkenler Bakımından Tükenmişlik ve Aldatma Eğiliminin Karşılaştırılması

Katılımcıların demografik değişkenleri bakımından tükenmişlik ve aldatma eğiliminin karşılaştırılması için ikili ve çoklu grup karşılaştırma analizleri uygulanmıştır. Katılımcıların vermiş olduğu bilgiler doğrultusunda, sosyodemografik değişkenlerin gruplar arasında homojen dağılım göstermemesi sebebiyle, cinsiyet değişkeni dışında katılımcıların gelir düzeyi, eğitim düzeyi, birliktelik süresi ve kimlerle yaşadığı değişkenlerinde parametrik olmayan karşılaştırma analizi olarak Kruskal Wallis homojenlik testi uygulanmıştır. Tükenmişlik düzeyi değişkenine göre

aldatma eğilimi puanlarının karşılaştırılması için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmış, cinsiyetle yapılan karşılaştırmada Bağımsız Örneklem t Testi uygulanmıştır. Analizlere ilişkin bulgular aşağıdaki gibidir:

Çizelge 4. 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Tükenmişlik ve Aldatma Eğiliminin Bağımsız Örneklem t Testi

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Tükenmişlik	Erkek	32	63,93	22,665	1,776	0,078
	Kadın	115	60,93	20,776		
Aldatma eğilimi	Erkek	32	3,09	1,107	0,894	0,373
	Kadın	115	2,91	,990		

Çizelge 4.4.'te cinsiyet değişkenine göre katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimi puanları karşılaştırıldığında, kadın ve erkeklerin tükenmişlik ve aldatma eğilimi puanlarının farklılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 4. 4. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Tükenmişlik ve Aldatma Eğiliminin Kruskal Wallis H Testi

Ölçekler	Gelir Düzeyi	N	Ort. Sırası	Z	sd	p	Anlamlı Farklılık
Tükenmişlik	Düşük	38	111,29				
	Orta	97	59,85	39,996	2	0,000***	1-2
	Yüksek	12	70,33				
	Toplam	147					
Aldatma eğilimi	Düşük	38	76,45				
	Orta	97	69,47	6,739	2	0,034*	3-2
	Yüksek	12	102,83				
	Toplam	147					

**p<0,05* ***p<0,01* ****p<0,001*

Çizelge 4.5'te gelir düzeyi değişkeni bakımından tükenmişlik ve aldatma eğilimi puanlarının karşılaştırılması için yapılan Kruskal Wallis testi bulgularına göre tükenmişlik (Z=39,996; p<0,001) ve aldatma eğilimi (Z=6,739; p<0,05) puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın kaynağını saptamak için yapılan ikili grup Mann Whitney U testi karşılaştırmasına göre düşük gelir düzeyine sahip olan katılımcıların tükenmişlik puanları yüksek; yüksek gelir düzeyi bildirenlerin ise aldatma eğilimi puanları daha yüksek bulunmuştur.

Çizelge 4. 5. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Tükenmişlik ve Aldatma Eğiliminin Kruskal Wallis H Testi

Ölçekler	Eğitim Düzeyi	N	Ort. Sırası	Z	sd	p
Tükenmişlik	Lise	18	71,61			
	Lisans	85	75,99	2,398	2	0,301
	Lisansüstü	40	63,70			
	Toplam	143				
Aldatma eğilimi	Lise	18	74,94			
	Lisans	85	71,59	0,104	2	0,949
	Lisansüstü	40	71,55			
	Toplam	143				

**p<0,05* ***p<0,01* ****p<0,001*

Çizelge 4.5'te eğitim düzeyi değişkeni bakımından katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimi puanlarının karşılaştırılması için yapılan Kruskal Wallis testi bulgularına göre puanların farklılığının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur (p>0,05).

Çizelge 4. 6. Katılımcıların Birlikte Yaşadıkları Kişiler Değişkenine Göre Tükenmişlik ve Aldatma Eğiliminin Kruskal Wallis H Testi

Ölçekler	Kiminle yaşıyor?	N	Ort. Sırası	Z	sd	p	Anlamlı Farklılık
Tükenmişlik	Ailemle	70	74,13				
	Arkadaş	12	125,67	22,073	3	0,000***	2-3
	Partner/Eş	46	60,89				
	Yalnız	19	72,63				
	Toplam	147					
Aldatma eğilimi	Ailemle	70	67,90				
	Arkadaş	12	91,50	10,015	3	0,018*	4-1
	Partner/Eş	46	68,93				
	Yalnız	19	97,68				
	Toplam	147					

**p<0,05* ***p<0,01* ****p<0,001*

Çizelge 4.6'da katılımcıların kimlerle birlikte yaşadığı değişkenine göre tükenmişlik ve aldatma eğilimi puanlarının karşılaştırılması için yapılan Kruskal Wallis testi bulgularına göre tükenmişlik (Z=22,073; p<0,001) ve aldatma eğilimi (Z=10,015; p<0,05) puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla yapılan ikili grup Mann Whitney U testi bulgularına göre, arkadaşlarıyla yaşayanların tükenmişlik puanı yüksek; yalnız yaşayanların ise aldatma eğilimi yüksek bulunmuştur.

Çizelge 4. 7. Birliktelik Süresi Değişkenine Göre Tükenmişlik ve Aldatma Eğiliminin Kruskal Wallis H Testi

Ölçekler	Birliktelik süresi	N	Ort. Sırası	Z	sd	p
Tükenmişlik	1-5 yıl	111	72,99			
	6-10 yıl	22	76,77	0,258	2	0,879
	10 yıl ve üzeri	14	77,64			
	Toplam	147				
Aldatma eğilimi	1-5 yıl	111	76,88			
	6-10 yıl	22	62,95	2,228	2	0,328
	10 yıl ve üzeri	14	68,50			
	Toplam	147				

**p<0,05* ***p<0,01* ****p<0,001*

Çizelge 4.8'de birliktelik süresi değişkeni bakımından tükenmişlik ve aldatma eğilimi puanlarının karşılaştırılması için yapılan Kruskal Wallis testi bulgularına göre, birliktelik süresine göre puanların anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur (p>0,05).

4.3. Katılımcıların Tükenmiş ve Aldatma Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Katılımcıların yaş, çalışma süresi (saat), tükenmişlik ve aldatma eğilimi değişkenlerinin ilişkisini incelemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Analize ilişkin bulgular Çizelge 4.9'da verilmiştir.

Çizelge 4. 8. Katılımcıların Tükenmişlik Düzeyleri Bakımından Aldatma Eğilimi Puan Ortalamalarının Tek Yönlü Varyans Analizi

Tükenmişlik Düzeyleri	N	$\bar{X}$	ss	F	sd	p	Anlamlı Farklılık
Tükenmişlik durumu yok	91(A)	54,50	21,169				
Tükenmişlik için tehlike sinyali	24(B)	62,91	19,450	4,441	2/144	0,013*	C-A
Tükenmişlik içerisinde	32(C)	65,00	10,989				
Toplam	147	58,16	19,591				

**p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001*

Çizelge 4.8.'de katılımcıların tükenmişlik düzeylerine göre aldatma eğilimi puanlarının farklılaşma düzeylerini incelemek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi bulgularına göre farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur [$F(2/144)=4,441$; $p<0,05$]. Farklılığın kaynağını saptamak amacıyla yapılan Post Hoc (Scheffe) analizine göre tükenmişlik içerisinde olan ve tükenmişlik belirtileri olmayan katılımcıların arasında ortalama farkının yüksek ve anlamlı olduğu görülmüştür.

Çizelge 4. 9. Katılımcıların Yaş, Çalışma Süresi (Saat), Tükenmişlik ve Aldatma Eğiliminin Pearson Korelasyon Analizi

		Yaş	Çalışma Süresi	Tükenmişlik	Aldatma Eğilimi
Yaş	r	1			
	p				
	N	147			
Çalışma Süresi (Saat)	r	,022	1		
	p	,788			
	N	147	147		
Tükenmişlik	r	,048	,142	1	
	p	,563	,087		
	N	147	147	147	
Aldatma eğilimi	r	,039	,046	,273**	1
	p	,635	,579	,001	
	N	147	147	147	147

**p<0,01

Çizelge 4.9'daki bulgular doğrultusunda, tükenmişlik puanları ile aldatma eğilim (r=0,273; p<0,01) zayıf, pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Yaş ve çalışma süresinin tükenmişlik ve aldatma eğilimiyle anlamlı ilişkisi olmadığı bulunmuştur (p>0,05).

Çizelge 4. 10. Aldatma Eğiliminin Yordayıcılarının Doğrusal Regresyon Analizi

	Model	B	SH	β	F	t	p
1	(Sabit)	-,239	,394			-,606	,545
	Yaş	,005	,015	,026	3,882*	,327	,744
	Çalışma Süresi (saat)	,001	,016	,007		,089	,929
	Tükenmişlik	,246	,074	,271		3,330	,001**

a. Bağımlı Değişken: Aldatma Eğilimi

**p<0,05 **p<0,01*

Çizelge 4.10'da aldatma eğiliminin yordayıcıları incelendiğinde, oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur [F(2/144)=3,882; p<0,05]. Aldatma eğiliminin yordayıcıları incelendiğinde, tükenmişlik (β=0,27; p<0,01), aldatma eğilimini anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Katılımcıların tükenmişlik puanlarının artmasının aldatma eğilimi puanlarını açıkladığı ve katılımcıların %6'sında ilişkinin anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir (R^2=0,075; Düzeltilmiş R^2=0,056).

5. TARTIŞMA

Araştırmada, erişkinlerde tükenmişlik ve aldatma eğilimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkinin incelenmesi için yapılan anket çalışmasında, katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Aldatma Eğilimi Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada ilk olarak demografik değişkenlerin dağılımı verilmiş olup, demografik değişken olarak, katılımcıların yaşı, cinsiyeti, saat olarak çalışma süresi, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, ilişki süresi, birlikte yaşadığı kişiler ve fiziksel rahatsızlık hakkında sorular yöneltilmiştir. Demografik değişkenlerin dağılımına göre, kadın katılımcıların sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Literatürde yer alan araştırmalar arasında, kadın katılımcıların daha fazla olduğu çalışmalar yer almaktadır (Abbasi, 2019; Abbasi ve Dibble, 2019; Pereira ve ark, 2014; Norona ve ark, 2018; Shrout ve Weigel, 2018; Yumbul ve ark, 2010). Bununla birlikte çift olarak katılımcıların dahil edildiği çalışmalar da mevcuttur (Dainton ve ark, 2017; Lopes ve ark, 2019). Ayrıca, katılımcıların birliktelik süresi 1 ile 5 yıl arasında olanların sayısı 6 ile 10 yıl ve 10 yıl üzeri olan kişilerden daha fazladır. Katılımcılar arasında, ailesiyle kalanların sayısı, eşiyle, arkadaşıyla ve yalnız yaşayan katılımcılardan daha fazladır. Eğitim düzeyi değişkenine göre lisans mezunu katılımcıların oranı en yüksektir. Gelir düzeyi orta olan katılımcıların sayısı en fazladır. Katılımcıların yaklaşık %22'si tükenmişlik içerisinde olduğu görülmüştür.

Demografik değişkenler bakımından katılımcıların aldatma eğilimleri ve tükenmişlik düzeylerinin farklılıkları incelendiğinde, cinsiyete göre, katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Elde edilen sonucun literatürdeki bulgulardan farklı olduğu görülmektedir (Oberle ve ark, 2017; Traeen ve Thuen, 2013). Literatürde elde edilen bulgular, erkeklerin aldatma eğiliminin kadınlara kıyasla daha fazla olduğunu göstermektedir. Ayrıca, erkeklerin, kadınlara kıyasla cinsel sadakatsizliğinin daha fazla olduğu öne sürülmektedir (Golderberg ve ark, 2003). Bununla birlikte, kadınlardaki aldatma eğiliminin toplumsal cinsiyet algısındaki boşluğun telafisi olarak kadınlarda artış gösterdiğini öne süren çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Fincham ve May, 2017).

Gelir düzeyine göre, düşük gelir düzeyinde olan katılımcıların tükenmişlik puanları yüksek; aldatma eğilimi puanları ise yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılarda daha yüksektir. Literatürde yer alan bulgular doğrultusunda, düşük gelir düzeyine sahip kişilerin tükenmişlik yaşama durumunun orta ve yüksek gelir düzeyine göre daha yüksek olabileceği öne sürülmektedir (Maslach ve ark, 2003). Ayrıca, aldatma eğilimi açısından gelir düzeyindeki farklılıklar ele alındığında, gelir düzeyinin aldatma eğilimi ile ilişkilendirilen sosyokültürel bir unsur olduğu ifade edilmiştir (Buss & Shackelford, 1997).

Eğitim düzeyine göre, katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Literatürde yer alan bulguların araştırma bulgularından farklı olduğu görülmektedir. Atkins ve meslektaşları (2001), yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin aldatma eğilimlerinin daha fazla olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca, Forste ve Tanfer (1996), eğitimin aldatma eğiliminde belirleyici olabileceğini öne sürmüş, partnerlerden birinin diğerinden yüksek eğitim düzeyinde olmasının aldatma için risk unsuru olabileceğini öne sürmüşlerdir.

Birliktelik süresi değişkenine göre katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Literatürde yer alan bulgulara göre, sonuçların tutarlı olmadığı görülmektedir. Lopes ve meslektaşları (2019) tarafından yapılan çalışmaya göre, ilişkinin süresinin, ilişki doyumu açısından belirleyici olduğu ve uzun süreli ilişkilerde aldatma eğiliminin daha fazla görülebileceği ifade edilmiştir.

Katılımcıların birlikte yaşadığı kişiler değişkenine göre, arkadaşlarıyla yaşayanların tükenmişlik puanları yüksek; yalnız yaşayanların aldatma eğilimi puanları yüksek bulunmuştur. Arkadaşlarıyla yaşayan ve romantik ilişkisi olduğunu bildiren katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin yüksek oluşunun kişilerin iş veya okul gibi sebeplerden dolayı tükenmişlik hissi içerisinde olabilmesiyle ilişkili bir durum olarak açıklanabilir. Öte yandan, yalnız yaşayanların aldatma eğiliminin yüksek oluşu, partneriyle birlikte yaşamayan kişilerde aldatma eğiliminin daha fazla olabileceğini göstermektedir.

Yaş ve çalışma süresi ile tükenmişlik ve aldatma eğilimi anlamlı ilişkili bulunmamıştır. Aldatma ile ilgili yapılan önceki yıllardaki çalışmalarda, kadın ve erkeklerde aldatma eğiliminin yaşa bağlı olarak değiştiğini öne sürmüştür. Bir

araştırmada, 40 yaşındaki kadınların %25'i ve erkeklerin %50'sinin evlilik dışı ilişkisi olduğu sonucu elde edilmiştir (Lawson ve Samson, 1988a). Tükenmişlik değişkeni yaş ve çalışma süresi bakımından ele alındığında, günlük çalışma süresinin ve genel olarak deneyimin tükenmişlikle ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Williams ve ark, 2015).

Tükenmişlik düzeylerine göre, tükenmişlik içerisinde olan katılımcıların aldatma eğilimi puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, korelasyon bulgularına göre, tükenmişlik ve aldatma eğilimi arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki bulunmuştur. Yapılan yordayıcı regresyon analizi bulgularına göre, aldatma eğiliminin yordayıcıları incelendiğinde, tükenmişlik puanlarındaki artış aldatma eğilimi puanlarındaki artışı anlamlı düzeyde yordamaktadır. Saptanan ilişki örneklemin %6'sında anlamlı bulunmuştur.

Literatürde yer alan çalışmaların tükenmişlik ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkiye yönelik değerlendirmeleri içermediği; fakat tükenmişlik açısından benzer değişkenler olarak ele alınabilecek olumsuz duygu durum, depresyon, anksiyete ve stres algısının aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Azhar ve meslektaşları (2019), yapmış oldukları çalışmada, 100 evli ve 100 evli olmayan katılımcının aldatma eğilimi, stres, anksiyete ve depresyon düzeylerini incelenmiştir. Bulgulara göre, aldatmanın depresyon, stres ve anksiyeteyle anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Öte yandan, cinsel sadakatsizliğin, evli bireylerde stres ve anksiyete düzeyleri tarafından anlamlı düzeyde yordandığı bulunmuştur.

Selterman ve meslektaşları (2019) tarafından yapılan diğer bir çalışmada, kişilerin aldatma motivasyonları incelenmiş ve kişilerin aldatma davranışı ve eğilimleriyle ilişkili olabilecek faktörler arasında, öfke ve düşük benlik saygısını yer aldığı sonucu elde edilmiştir.

Roos ve meslektaşları (2019) tarafından yapılan diğer bir araştırmada, evli olmayan genç erişkinlerle çalışma yürütülmüş olup, aldatma ile ilişkili psikolojik faktörler incelenmiştir. 73 kişiyle yürütülen çalışmada elde edilen bulgulara göre, algılanan stres, anksiyete ve depresyonun aldatma ile ilgili davranışları yordadığı sonucu elde edilmiştr.

Barbaro ve meslektaşları (2019) tarafından yapılan araştırmada ise kişilerin kaygısının partnerleri tarafından aldatılmaya ilişkin algıları açısından önemli bir yordayıcı olduğu sonucu elde edilmiştir. Nemeth ve meslektaşları (2012) tarafından yapılan bir araştırmada ise cinsel sadakatsizliğin, ilişkideki baskı ve ilişkinin getirdiği stres tarafından tetiklendiği sonucu elde edilmiştir. Beltran-Morillas ve meslektaşları (2019) ise kişilerin birincil partnerleri dışında bir başkasıyla ilişki yaşama durumuyla ilişkili önemli bir unsurun olumsuz duygular olduğunu ifade etmişlerdir. Benzer bir başka çalışmada ise Warach ve Josephs (2019) uyum bozukluğu ve aldatma eğilimi arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Lewandowski ve Ackerman (2006), bireylerin aldatma motivasyonunun başarı hissine erişmek ve kendini daha rahat ifade etme olabileceğini ifade etmişlerdir. Rokach ve Philibert-Ligniéres (2015) ise kişilerin kendilerini yalnız hissetmeleri ve yakınlık ihtiyacı hissetmelerinden kaynaklı olarak aldatma davranışında bulunabileceklerini öne sürmüştür. Literatürde yer alan araştırmalarda elde edilen bulgular doğrultusunda, kişilerin olumsuz duygu durum içerisinde, kendi romantik ilişkilerine yönelmek yerine kendilerini farklı alanlarda ve farklı insanlara ifade etme ihtiyacı duyabilecekleri ve aldatma davranışı için psikolojik faktörler ve duygu durumun risk faktörü oluşturabileceği düşünülmektedir.

6. SONUÇLAR

6.1. Araştırmanın Sonuçları

Araştırmanın bulgularına göre,

- Araştırmada 147 erişkin katılımcının verileri değerlendirilmiştir.
- Katılımcılar arasında, kadınların sayısı erkeklerden daha fazladır.
- Birliktelik süresi 1 ile 5 yıl arasında olanların sayısı 6 ile 10 yıl ve 10 yıl üzeri olan kişilerden daha fazladır.
- Katılımcılar arasında, ailesiyle kalanların sayısı, eşiyle, arkadaşıyla ve yalnız yaşayan katılımcılardan daha fazladır.
- Eğitim düzeyi değişkenine göre lisans mezunu katılımcıların oranı en yüksektir.
- Gelir düzeyi orta olan katılımcıların sayısı en fazladır.
- Katılımcıların yaklaşık %22'si tükenmişlik içerisinde olduğu görülmüştür.
- Cinsiyete göre, katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
- Gelir düzeyine göre, düşük gelir düzeyinde olan katılımcıların tükenmişlik puanları yüksek; aldatma eğilimi puanları ise yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılarda daha yüksektir.
- Eğitim düzeyine göre, katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.
- Birliktelik süresi değişkenine göre katılımcıların tükenmişlik ve aldatma eğilimi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır
- Katılımcıların birlikte yaşadığı kişiler değişkenine göre, arkadaşlarıyla yaşayanların tükenmişlik puanları yüksek; yalnız yaşayanların aldatma eğilimi puanları yüksek bulunmuştur.

- Tükenmişlik düzeylerine göre, tükenmişlik içerisinde olan katılımcıların aldatma eğilimi puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Korelasyon bulgularına göre, tükenmişlik ve aldatma eğilimi arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki bulunmuştur.
- Yaş ve çalışma süresi ile tükenmişlik ve aldatma eğilimi anlamlı ilişkili bulunmamıştır.
- Aldatma eğiliminin yordayıcıları incelendiğinde, tükenmişlik puanlarındaki artış aldatma eğilimi puanlarındaki artışı anlamlı düzeyde yordamaktadır. Saptanan ilişki örneklemin %6'sında anlamlı bulunmuştur.

7. ÖNERİLER

7.1. Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, katılımcıların tükenmişlik düzeyleri ile aldatma eğilimleri arasında ilişki olduğu görülmüştür. Elde edilen bulguların, yapılacak ileri araştırmalar ve çiftlere yönelik müdahalelere katkı sunabileceği düşünülmektedir. İleri araştırmalara yönelik, daha geniş örneklem sayısıyla genellenebilir bulgular elde edilebileceği düşünülmektedir. Ayrıca, özbildirim formları ile elde edilen verilerin, ileri çalışmalarda nitel araştırma yöntemleri uygulanarak, katılımcılarla yapılacak görüşmelerle yürütülebileceği ve görüşmelerde farklı ve önemli veriler elde edilebileceği düşünülmektedir. İleri araştırmalarda, benlik saygısı ve psikolojik semptomlar gibi kişilerin romantik ilişkilerindeki işlev düzeylerinin değerlendirilmesinde önemli sayılabilecek değişkenlerin dahil edilmesinin literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Uygulayıcılara yönelik, çiftlere yönelik müdahale çalışmalarında, psikososyal açıdan romantik ilişkilerde risk faktörü oluşturabilecek tükenmişlik düzeyi ve tükenmişliği önlemeye yönelik bilgilendirici ve destekleyici süreçlerin yürütülebileceği düşünülmektedir.

7.2. Sınırlılıklar

Araştırmada elde edilen sonuçlara ek olarak, çalışmanın yöntemsel açıdan sınırlılıkları olduğu düşünülmektedir. İlk olarak, katılımcıların aldatma eğilimine ilişkin sorulara yanıt vermekten çekindiği ve konunun hassasiyeti bakımından yanlı olabilecekleri düşünülmektedir. Bu yüzden, araştırma grubunun sorulara vermiş olduğu yanıtların sınırlılık oluşturabileceği düşünülmektedir. İkinci olarak, örneklem sayısının evreni temsil edebilmesi açısından kısıtlı olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, katılımcılara yöneltilen demografik değişkenlere ilişkin soruların, aldatma ve tükenmişlik düzeylerinin değerlendirmesi açısından kısıtlı sayıda olduğu düşünülmektedir. Araştırmada kullanılan tükenmişlik ölçeğinin ve literatürde yer alan diğer tükenmişlik ölçeklerinin mesleki tükenmişlik düzeylerini değerlendirdiği ve bu çalışmada ele alınan tükenmişlik düzeyini incelemesi bakımından sınırlı

olduğu düşünülmektedir. Tükenmişlikle ilgili yapılan çalışmaların iş yaşamındaki bireylerin psikolojik belirtilerindeki değişimlerin değerlendirimesiyle başlaması sebebiyle geliştirilen ölçüm araçlarının genel bir tükenmişlik halini incelemek açısından kısıtlı olduğu görülmekle birlikte iş yaşamının dışında ele alınan farklı çalışmalarda da belirtilen ölçüm araçlarının kullanıldığı görülmektedir. Bir diğer kısıtlılık ise, literatürde bu konuya ilişkin çalışmaların kısıtlı olması sebebiyle bulguların karşılaştırılabileceği çalışmalar açısından sınırlılık oluşturmaktadır.

8. KAYNAKLAR

Abbasi, I. S. (2019). Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity? *Personality and Individual Differences*, *139*, 277-280.

Abbasi, I. S., & Dibble, J. L. (2019). The Role of Online Infidelity Behaviors in the Link between Mental Illness and Social Media Intrusion. *Social Science Computer Review*.

Atkins, D. C., K. A. Eldridg, D. H. Bauco, and A. Christense. 2005a. Infidelity and Behavioral Couple Therapy: Optimism in the Face of Betraya. Journal of Consulting and Clinical Psychology,

Atkins, D.C., Dimidjian, S., & Jacobson, N.S. (2004). İnsanlar niçin ilişki yaşarlar? (S. Üretmen, Çev.). *Türk Psikoloji Bülteni, 10(*32), 111-115. (Orijinal çalışma basım tarihi 2001.

Azhar, A., Abbas, J., Wenhong, Z., Akhtar, T., & Aqeel, M. (2018). Linking infidelity stress, anxiety and depression: Evidence from Pakistan married couples and divorced individuals. *International Journal of Human Rights in Healthcare*, *11*(3), 214-228.

Azvita L, & Krokit A. (1995). Burnout in couples. *Journal of Family Therapy. 5:*28–34

Barbaro, N., Pham, M. N., Shackelford, T. K., & Zeigler-Hill, V. (2016). Insecure romantic attachment dimensions and frequency of mate retention behaviors. *Personal Relationships*, *23*(3), 605-618.

Barbaro, N., Sela, Y., Atari, M., Shackelford, T. K., & Zeigler-Hill, V. (2019). Romantic attachment and mate retention behavior: The mediating role of perceived risk of partner infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, *36*(3), 940-956.

Beltrán-Morillas, A. M., Valor-Segura, I., & Expósito, F. (2019). Unforgiveness motivations in romantic relationships experiencing infidelity: Negative affect and anxious attachment to the partner as predictors. *Frontiers in Psychology*, *10*(MAR).

Birnbaum, G. E., Mizrahi, M., Kovler, L., Shutzman, B., Aloni-Soroker, A., & Reis, H. T. (2019). Our Fragile Relationships: Relationship Threat and Its Effect on the Allure of Alternative Mates. *Archives of Sexual Behavior*, *48*(3), 703-713.

Boekhout, B. A., Hendrick, S. S., & Hendrick C. (2003). Exploring infidelity: Developing the relationship issues scale. *Journal of Loss and Trauma, 8(*4), 283-306.

Boekhout, B. A., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2003). Exploring infidelity: Developing the relationship issues scale. *Journal of Loss and Trauma*, *8*(4), 283-306.

Brewer, G., Erickson, E., Whitaker, L., & Lyons, M. (2020). Dark Triad traits and perceived quality of alternative partners. *Personality and Individual Differences*, *154*.

Cann, A., Mangum, J. L., & Wells, M. (2001). Distress in response to relationship infidelity: The roles of gender and attitudes about relationships. *Journal of Sex Research*, *38*(3), 185-190.

Ciarocco, N. J., Echevarria, J., & Lewandowski, G. W. (2012). Hungry for love: The influence of self-regulation on infidelity. *Journal of Social Psychology*, *152*(1), 61-74.

Corcoran, K.J. (1986). Measuring burnout: A reliability and convergent validity study. *Journal of Social Behavior and Personality, 1,* 107-112.

Cramer, R. E., Abraham, W. T., Johnson, L. M., & Manning-Ryan, B. (2001). Gender differences in subjective distress to emotional and sexual infidelity: Evolutionary or logical inference explanation? *Current Psychology*, *20*(4), 327-336.

Dainton, M., Goodboy, A. K., Borzea, D., & Goldman, Z. W. (2017). The Dyadic Effects of Relationship Uncertainty on Negative Relational Maintenance. *Communication Reports*, *30*(3), 170-181.

Drigotas S.M., Safstrom A., & Gentilia T. (1999) An investment model prediction of dating infidelity. Journal of Personality and Social Psychology77(3): 509-524

Ellis A, & Dryden W. (1987). *The practice of Rational Emotive Therapy*. New York, Spring.

Fife S.T., Weeks G.R., & Gambescia N (2008) Treating Infidelity: An Integrative Approach. The family journal: counseling and therapy for couples and families 16(4): 316-323.

Fincham, F. D., & May, R. W. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, *13*, 70-74.

Forste, R., & Tanfer, K. . 199exual exclusivity among dating, cohabiting, and married women. . Journal of Marriage and the Family, 58:15.

Goldenberg, J. L., Landau, M. J., Pyszczynski, T., Cox, C. R., Greenberg, J., Solomon, S., & Dunnam, H. (2003). Gender-Typical Responses to Sexual and Emotional Infidelity as a Function of Mortality Salience Induced Self-Esteem Striving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*(12), 1585-1595.

Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. Journal of Marital and Family Therapy, 30(2), 213-232.

Gordon, K. P., Baucom, D. H., Epstein, N., Burnett, C. K., & Rankin, L. A. (1999). The interaction between marital standards and communication patterns: How does it contribute to marital adjustment? *Journal of Marital and Family Therapy, 25*(2), 211-223.

Hackathorn, J., Mattingly, B. A., Clark, E. M., & Mattingly, M. J. B. (2011). Practicing What You Preach: Infidelity Attitudes as a Predictor of Fidelity. *Current Psychology*, *30*(4), 299-311.

Haseli, A., Shariati, M., Nazari, A. M., Keramat, A., & Emamian, M. H. (2019). Infidelity and Its Associated Factors: A Systematic Review. *Journal of Sexual Medicine*, *16*(8), 1155-1169.

Hobfoll, S. E. (1998). Stress, culture, and community. New York: Plenum Press.

Hobfoll, S. E., Freedy, J., Lane, C., & Geller, P. (1990). Conservation of social resources: Social support resource theory. *Journal of Social and Personal Relationships, 7,* 465–478.

Hobfoll, S. E., Johnson, R. J., Ennis, N., & Jackson, A. P. (2003). Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner city women, *Journal of Personality & Social Psychology, 84*(3), 632-643

Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: Evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 11*(36), 12-24.

Jeanfreau M, & Jurich A, Mong M (2014) An examination of potential attractions of women's marital infidelity. *American Journal of Family Therapy, 2*(1), 14 - 28.

Justice, B., Gold, R.S. ve Klein, J.P. (1981). Life events and burnout. *Journal of Psychology, 108,* 219-226.

Kardum, I., Hudek-Knezevic, J., & Mehic, N. (2019). Dark Triad Traits and Mate Retention Behaviors in Romantic Couples: The Actor–Partner Interdependence Model. *Evolutionary Psychology*, *17*(4).

Kemer, G., Bulgan, G., & Çetinkaya Yıldız, E. (2016). Gender Differences, Infidelity, Dyadic Trust, and Jealousy among Married Turkish Individuals. *Current Psychology*, *35*(3), 335-343.

Knopp, K., Scott, S., Ritchie, L., Rhoades, G. K., Markman, H. J., & Stanley, S. M. (2017). Once a Cheater, Always a Cheater? Serial Infidelity Across Subsequent Relationships. *Archives of Sexual Behavior*, *46*(8), 2301-2311.

Koolaee, A. K., Adibrad, N., & Sedgh Poor, B. S. (2010). The Comparison of Relationship Beliefs and Couples Burnout in women who apply for Divorce and Women Who Want to Continue their Marital Life. *Iranian journal of psychiatry*, *5*(1), 35–39.

Lewandowski Jr., G. W., & Ackerman, R. A. (2006). Something's missing: Need fulfillment and self-expansion as predictors of susceptibility to infidelity. *Journal of Social Psychology*, *146*(4), 389-403.

Lopes, G. S., Shackelford, T. K., Buss, D. M., & Abed, M. G. (2020). Individual differences and disagreement in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, *155*.

Maslach C, Leiter MP. 1997.The Truth About Burnout. San Francisco: Jossey-Bass

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual Review of

Nemeth, J. M., Bonomi, A. E., Lee, M. A., & Ludwin, J. M. (2012). Sexual infidelity as trigger for intimate partner violence. *Journal of Women's Health*, *21*(9), 942-949.

Norona, J. C., Olmstead, S. B., & Welsh, D. P. (2018). Betrayals in Emerging Adulthood: A Developmental Perspective of Infidelity. *Journal of Sex Research*, *55*(1), 84-98.

Oberle, C. D., Dooley, A. A., & Nagurney, A. J. (2017). Predicting perceived infidelity from gender and interpersonal traits. *Sexual and Relationship Therapy*, *32*(1), 89-101.

Olson, M. M., Russell, C. S., Higgins-Kessler, M., & Miller, R. B. (2002). Emotional processes following of an extramarital affair. Journal of Marital and Family Therapy, 28(4), 423-434.

Pereira, M. G., Taysi, E., Orcan, F., & Fincham, F. (2014). Attachment, Infidelity, and Loneliness in College Students Involved in a Romantic Relationship: The Role of Relationship Satisfaction, Morbidity, and Prayer for Partner. *Contemporary Family Therapy*, *36*(3), 333-350.

Pines A.M. (2002). Teacher burnout: a psychodynamic existential perspective. *Teachers and Teaching: Theory and Practice. 8,:*121–40.

Pines, A., Aronson, E., ve Kafry D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth.* New York: The Free Press.

Pines, A.M. ve Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures.* New York: Free Press

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

Psychology, 52,397–422.Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Rokach, A., & Philibert-Lignières, G. (2015). Intimacy, loneliness & infidelity. *Open Psychology Journal*, *8*(1), 71-77. https://doi.org/10.2174/1874350101508010071

Roos, L. G., O'Connor, V., Canevello, A., & Bennett, J. M. (2019). Post-traumatic stress and psychological health following infidelity in unmarried young adults. *Stress and Health*, *35*(4), 468-479. https://doi.org/10.1002/smi.2880

Russell, V., Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2013). Attachment insecurity and infidelity in marriage: Do studies of dating relationships really inform us about marriage? *Journal of Family Psychology*, *27*(2), 242-251. https://doi.org/10.1037/a0032118

Ruza, I., & Ruza, A. (2010). Causal attributions of infidelity of latvian residents with different kinds of infidelity experience. *International Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, *5*(2), 535-547. Geliş tarihi gönderen Scopus.

Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2001). Werk en welbevinden: Naar een positieve benadering in de Arbeids-en Gezondheidspsychologie [Work and well-being: Towards a positive approach in Occupational Health Psychology]. Gedrag & Organisatie, 14, 229–253.

Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. Journal of Organizational Behavior, 25, 293–315.

Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.), Handbook of work and health psychology (pp. 383–425). Chichester: Wiley.

Schaufeli, W.B., Enzmann, D. ve Girault, N. (1993). The measurement of burnout: A review. In Schaufeli, W.B., Maslach, C., & Marek, T. (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 199-215). New York: Taylor & Francis.

Selterman, D., Garcia, J. R., & Tsapelas, I. (2019). Motivations for Extradyadic Infidelity Revisited. *Journal of Sex Research*, *56*(3), 273-286. https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1393494

Shrout, M. R., & Weigel, D. J. (2018). Infidelity's aftermath: Appraisals, mental health, and health-compromising behaviors following a partner's infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, *35*(8), 1067-1091. https://doi.org/10.1177/0265407517704091

Shrout, M. R., & Weigel, D. J. (2020). Coping with infidelity: The moderating role of self-esteem. *Personality and Individual Differences*, *154*. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109631

Sprecher, S. (1998). Social exchange theories and sexuality - the use of theory in research and scholarship on sexuality. *Journal of Sex Research, 35*(1), 32-43.

Sprecher, S., Regan P.C., & McKinney Kathleen (1998). Beliefs about the outcomes of extramarital sexual relationships as a function of the gender of the 'cheating spouse'. Sex Roles, 38(3-4), 301-311.

Stackert R, Bursik K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered Irrational Relationship beliefs & Young adult romantic relationship satisfaction. Personality & Individual Differences., 34(8):1419–11.

Tang, C. S.-K., Au, W.-T., Schwarzer, R., & Schmitz, G. (2001). Mental health outcomes of job stress among Chinese teachers: Role of stress resouce factors and burnout. *Journal of Organizational Behavior, 22*(8), 887–901.

Thibaut, J.W. and Kelley, H.H. (1959) *The social psychology of groups.* John Wiley & Sons, New York.

Træen, B., & Thuen, F. (2013). Relationship problems and extradyadic romantic and sexual activity in a web-sample of Norwegian men and women. *Scandinavian Journal of Psychology*, *54*(2), 137-145. https://doi.org/10.1111/sjop.12013

Treger, S. & Sprecher, S. (2010). The influences of sociosexuality and attachment

style on reactions to emotional versus sexual infidelity. Journal of Sex Research. 48. 1-10.

Wang, C.-C. D. C., King, M. L., & Debernardi, N. R. (2012). Adult attachment, cognitive appraisal, and university students' reactions to romantic infidelity. *Journal of College Counseling*, *15*(2), 101-116. https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2012.00009.x

Warach, B., & Josephs, L. (2019). The aftershocks of infidelity: A review of infidelity-based attachment trauma. *Sexual and Relationship Therapy*. https://doi.org/10.1080/14681994.2019.1577961

Weil, S. M. (2003). The extramarital affair: A language of yearning and loss. *Clinical Social Work Journal, 31(*1), 51-62.

Weis, D. L., & Slosnerick, M. (1981). Attitudes toward sexual and nonsexual extramarital involvements among a sample of college students. *Journal of Marriage and the Family, 43,* 349-358.

Weiser D.A, & Weigel D.J (2017) Exploring intergenerational patterns of infidelity. Personal Relationships 24(4): 933-952.

Williams, Joy, Dikes, & Catherine. (2015). The Implications of Demographic Variables as Related to Burnout among a Sample of Special Education Teachers, The new England Publishing Company, vol.135, 337-345.

Yumbul, C., Cavusoglu, S., & Geyimcia, B. (2010). *The effect of childhood trauma on adult attachment styles, infidelity tendency, romantic jealousy and self-esteem*. *5*, 1741-1745. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.357

Zeigler-Hill, V., Fulton, J. J., & McLemore, C. (2012). Discrepancies between explicit and implicit self-esteem: Implications for mate retention strategies and perceived infidelity. *Journal of Social Psychology*, *152*(6), 670-686.

9. EKLER

Ek-1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz : a) Erkek b) Kadın

Yaşınız :

Ne kadar süredir birliktesiniz? : a) 1-5 yıl b) 6-10 c) 10 ve üzeri

Evinizde kimlerle yaşamaktasınız?

a) Partnerimle/Eşimle

b) Ailemle

c) Arkadaşlarla

d) Yalnız

Eğitim düzeyiniz?

İlköğretim

Lise

Yüksek Okul

Üniversite

Yüksek lisans/ Doktora

Mesleğiniz nedir? ……....

Günde kaç saat çalışıyorsunuz? .....

Gelir düzeyiniz? a) Düşük b) Orta c) Yüksek

Herhangi bir fiziksel hastalığınız var mı? a) Var b) Yok

Ek-2. Tükenmişlik Ölçeği

Aşağıda belirtilen ifadelere 1 (Hiçbir Zaman) – 7 (Her Zaman) arasında dağılım gösteren puanlarla yanıt vermeniz beklenmektedir.

1-Yorgun 1- 2- 3- 4- 5-6-7

2- Çökmüş 1- 2- 3- 4- 5-6-7

3- Neşeli, keyifli 1- 2- 3- 4- 5-6-7

4- Fiziksel olarak yorgun 1- 2- 3- 4- 5-6-7

5- Duygusal olarak yorgun 1- 2- 3- 4- 5-6-7

6- Mutlu 1- 2- 3- 4- 5-6-7

7- Bitkin 1- 2- 3- 4- 5-6-7

8- Tükenmiş 1- 2- 3- 4- 5-6-7

9- Mutsuz 1- 2- 3- 4- 5-6-7

10- Sağlıksız 1- 2- 3- 4- 5-6-7

11- Kapana kısılmış 1- 2- 3- 4- 5-6-7

12- Değersiz 1- 2- 3- 4- 5-6-7

13- Bıkkın 1- 2- 3- 4- 5-6-7

14- Kafası karışmış, sıkıntılı 1- 2- 3- 4- 5-6-7

15- İnsanlarla ilgili hayal kırıklığına uğramış ve gücenmiş 1- 2- 3- 4- 5-6-7

16- Zayıf 1- 2- 3- 4- 5-6-7

17- Umutsuz 1- 2- 3- 4- 5-6-7

18- Reddedilmiş 1- 2- 3- 4- 5-6-7

19- İyimser 1- 2- 3- 4- 5-6-7

20- Enerjik 1- 2- 3- 4- 5-6-7

21- Kaygılı 1- 2- 3- 4- 5-6-7

Ek-3. Aldatma Eğilimi Ölçeği

Aldatma Eğilimi Ölçeği'nde evli veya romantik ilişkisi olan bireyler için ödül ya da bedel olabilecek maddelere yer verilerek, bu bireylerin ilişkiye bağlılığı ya da *aldatma* eğiliminin ortaya çıkması beklenmektedir. Bu ölçekte, evliliğiniz ile ilgili duygu ve düşüncelerinizi değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, buna ne derecede katıldığınızı ya da katılmadığınızı işaretleyiniz.

1) Eşimle iletişim çatışması yaşadığım dönemlerde, beni anlayacak bir partner isterim.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

2) Eşimle düzenli aralıklarla cinsel ilişkiye giremediğimde (iş seyahatleri vs.), bu dönemlerde başkasıyla birlikte olmayı deneyebilirim.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

3) Zaman zaman, beni daha mutlu edebilecek bir başkasıyla birlikte olmayı düşünürüm.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

4) Eşimden aldığım cinsel doyum düşük olsa da, başkasıyla birlikte olmayı düşünmem.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

5) Evliliğimi artık kurtaramayacağımı hissettiğimde (her şeye rağmen devam edecek ya da boşanmayla sonuçlanacak), hayatımda başka birinin olması için açık kapı bırakırım.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

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.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

7) Eşimden daha güzel/yakışıklı, çekici bir partnerle birlikte olmayı da düşünürüm.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

8) Giderek eşime olan sadakatim azalıyor.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

9) Evliliğimdeki romantizm bitse de, bunu bir başkasıyla gidermeyi düşünmem.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

10) Eşimden başka bir partneri düşünmek bile kendimi suçlu hissetmeme neden olur.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

11) Sevgi, anlayış ve desteğe ihtiyacım olduğunda; yine de bu isteğime eşimden başka bir partnerin karşılık vereceğine inanmıyorum.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

12) Eşimle yaşayamadığım fantezileri gerçekleştirebileceğim bir teklif aldığımda, bunu değerlendirebilirim

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

13) Eşimin kıskanç davranışları, başka bir partnere yönelmeme neden olabilir.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

14) Salt farklı bir heyecan yaşamak için, eşimden başkasıyla birlikte olmam.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

15) Tek eşlilik bana göre değil

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

16) Eşimden ayrılmayı düşünsem de, başka biriyle birlikte olmam.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

17) Evliliğimdeki mutsuzluğun, başkasıyla birlikte olmama neden olacağını sanmıyorum.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

18) Eşimin fiziksel çekiciliği azalsa da, başka bir insanı çekici olduğu için tercih etmem.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

19) Eşimin yoğun ilgisi, beni başka bir partnere itebilir.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

20) Eşimle anlaşamasam da "keşke başka biriyle evli olsaydım" diye düşünmem.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

21) Eşim bakımsız olduğunda, bakımlı ve hoş biriyle birlikte olmayı isterim.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

22) Eşim karı-koca rolünü, ana-baba rolünün arkasına atarsa başkasıyla birlikte olabilirim.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

23) Evliliğimi hiçbir koşulda riske atmam

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

24) Eşimin başka biriyle birlikte olduğunu öğrensem, ben de bir başkasıyla birlikte olmayı denerim.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

25) İlişkimiz rutinleştiğinde yeni heyecanlar yaşamak için başkasıyla birlikte olabilirim.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

26) Elimde olmadan, salt ortamın uygun olması nedeniyle; başkasıyla birlikte olabilirim.

Tamamen katılıyorum

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

27) Eşim bana zaman ayırmasa da, hayatıma başka bir partneri almayı düşünmem.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

28) Karşımdaki insan istedi diye, onunla birlikte olmam.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

29) Eşim başkasıyla birlikte olmamı hak ediyor.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

30) Eşim geçici cinsel işlev bozukluğu yaşarsa, cinsel ilişki için bir başkasıyla birlikte olmayı düşünürüm.

a) Tamamen Katılıyorum

b) Katılıyorum

c) Kararsızım

d) Katılmıyorum

e) Kesinlikle Katılmıyorum

Ek-4: Haliç Üniversitesi Etik Kurul Onay Belgesi

10. ÖZGEÇMİŞ

2017 Şubat ayında Maltepe Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikolojibölümünden mezun oldu. Lisans döneminde Bakırköy Ruh ve Sinir hastalıkları hastanesinde bir dönem stajını erkek servisi bölümünde tamamladı (2016). Adnan kahveci anaokulunda güz stajını yaptı (2015). T.C aile ve sosyal politikalar bakanlığı Küçükyalı sevgi evleri çocuk yuvası bahar dönemi stajını yaptı (2014). Lisans eğitimi bittikten sonra Türk Telekom'a bağlı özel bir firmada psikolog olarak çalıştı (çalışan ve çalışan yakınları için). Şu anda Haliç Üniversitesi Klinik Psikoloji (tezli) bölümüne devam edip, tez aşamasına geçti. 2017'den itibaren Suadiye ve Beylikdüzü lokasyonuna bağlı özel danışmanlık merkezlerinde ergen ve yetişkin danışan görmeye devam etmektedir. Aynı zamanda aile ve çift danışmanlığı da yapmaktadır. Psikodinamik Terapide İç Eklektik Yaklaşımı Eğitimini, Uzm. Kln.P sk. Ali Rıza Tunur süpervizörlüğünde tamamladı.