

Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Aldatma Eğilimi Üzerine Bir Derleme

A Review of Early Maladaptive Schemas and Tendency to Infidelity in Adults

Dilan DURMAZ¹ Ayça Ferda KANSU²

¹ Doktorant, İstanbul Aydın Üniversitesi

² Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi

Özet

Literatür incelendiğinde erken dönem uyum bozucu şemalar ve aldatma eğilimiyle ilgili çalışmalarda son yıllarda bir artış olduğu görülmüştür. Bu makalenin amacı ise yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar ve aldatma eğilimini inceleyen çalışmaların bir araya toplanması ve bu sayede çalışmaların ortak sonuçlarının öne çıkarılmasıdır. Çalışma sonuçlarına göre erken dönem uyum bozucu şema alanlarının her biri aldatma eğilimi ile ilişkili olabilmektedir. Sonuçlara göre şemaların büyük çoğunluğu ilişki doyumunu düşürmekte olup aldatma eğilimini de arttırmaktadır. Özellikle kopukluk ve zedelenmiş özerklik alanlarındaki şemaların aldatma eğilimi ile ilişkili olduğu incelenen çalışmaların önemli ortak sonuçlarından biri olarak bulunmuştur. Başka bir önemli sonuç ise bir tek yüksek standartlar şeması haricinde tüm şemaların ilişki doyumunu ve uyumunu negatif yönde etkilediğinin görülmesidir. Bu sonuçların şema terapiyle çalışan terapistler için klinik ortamda şemaların ilişki problemleri çalışılırken nasıl kullanılabileceğine dair bir kaynak oluşturabileceği düşünülmektedir. Konuyla ilişkili çalışmaların derlenecek olması, benzer konularda çalışacak araştırmacılar için literatürdeki eksiklikleri bir bütün içerisinde görmeyi yeni çalışmalara fikir oluşturma noktasında bir kolaylık sağlayacağını düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Erken Dönem Uyum Bozucu Şema, Aldatma, Aldatma Eğilimi, İlişki Doyumu.

Abstract

During the recent years, while reviewing the literature, it has been observed that the number of studies related to the tendency to cheat and early maladaptive schemas had increased. Therefore, the objective of this review is to present studies investigating the tendency to cheat and early maladaptive schemas of adults and thus discuss the shared findings of such studies. According to the result of the study, each domain of early maladaptive schemas might be associated with the tendency to cheat. Results indicated that most of the schemas decrease relationship satisfaction and increase the tendency to cheat. One of the important shared results of the studies reviewed here is that especially schemas in disconnection and impaired autonomy domains were related to the tendency to cheat. Other key findings include the fact that all schemas, except for the high standards schema, exert a negative effect on relationship satisfaction and harmony. These findings are believed to constitute a resource for therapists working in schema therapy and provide an idea of how the schemas can be used when relationship problems are dealt with clinically. The compilation of studies regarding the topic at hand will help similar-subject researchers to identify lacuna in the literature as a whole, which will make generating ideas for new research easier.

Key Words: Early Maladaptive Schemas, Infidelity, Tendency to Infidelity, Relationship Satisfaction.

1. Giriş

Romantik bir ilişkinin sonlanması veya eski özelliklerini kaybetmesi birçok insan için zorlayıcı bir deneyimdir. İlişkilerde soruna veya ilişkinin bitmesine neden olan olay veya davranışlardan en sık karşılaşılanı aldatmadır. Aldatma, romantik ilişki içerisinde çiftlerden birinin ilişki dışındaki bir üçüncü kişiyle yakın bir ilişki kurması olarak açıklanmaktadır (Hendrick, 2016). Atwood ve Seifer (1997) yaptıkları çalışmada evli erkeklerin yaklaşık %50-66'sının; evli kadınların yaklaşık %45-55'inin evlilikleri sırasında herhangi bir dönemde evlilik dışı bir ilişki yaşadıklarını ve bu bireylerin yarısının terapiye bu nedenle başvurduklarını ifade etmişlerdir. Betzig, 1989 yılında 160 ülke yaptığı etnografik çalışmasında, evliliklerin sona ermesinde aldatmanın en yaygın sebep olduğu sonucuna ulaşmıştır. Amerika Birleşik Devletleri'nde çift terapisine yapılan başvuruların %60-65'inin aldatma nedeniyle geldikleri görülmüştür (Atkins, Baucom ve Jacobson, 2001). Günümüzde çift terapisine artan başvuru sayısı, ilişkileri sürdürme adına bir uzman görüşüne ihtiyaç duyma ve buna göre süreci şekillendirme isteği gibi kavramlar ilişki dinamiğinin önemini göstermektedir. Danışanların çift terapisine başvuru nedenleri arasında aldatmanın önemli bir yeri olduğu ve aldatmanın ilişki dinamiklerini olumsuz etkileyen bir kavram olduğu görülmektedir (Kakırman Moroğlu, 2021). Aldatma kavramı üzerine uluslararası literatürde yapılan çalışmalar olmasına rağmen Türkiye'de son zamanlarda yayın sayısı artsa da hala yeterli sayıda çalışma yoktur. Bu nedenle aldatma kavramının dinamiğinde açıklanamayan bazı soru işaretleri olduğu görülmektedir (Kantarci, 2009).

Bu çalışmada aldatma eğilimi üzerinde etkisi olduğu düşünülen erken dönem uyum bozucu şemaların aldatma eğilimi ile ilişkisinin değerlendirilmesi adına literatürdeki ilgili araştırmaların incelenmesi ve ortak sonuçların öne çıkarılması amaçlanmıştır. Özellikle çift terapisi veya bireysel terapide yakın ilişki sorunlarıyla çalışılırken, danışanların ilişki içerisinde daha sağlıklı beceriler ve ilişkiler geliştirebilmesi adına erken dönem uyum bozucu şemalarının anlaşılmasının terapi sürecine katkısı olacağı, bu şemalarla çalışılarak hem yaşam doyumu hem ilişki doyumuna olumlu etkide bulunulabileceği düşünülmektedir.

2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Jeffrey Young tarafından geliştirilen Şema Terapi, üçüncü dalga bir bilişsel terapi ekolü olup farklı pek çok kuramın teknik ve sayıtlarını bütünlleştirerek, terapötik yöntemler ve teoriler arasında kendine has yerini edinmiştir. Şema terapi, kronikleşmiş yaygın sorunları anlamlandırmak ve onları hastanın hayatında işlevsel bir hale getirebilmek için bilişsel-davranışçı, Gestalt, nesne ilişkileri, bağlanma ve psikanalitik kuramların unsurlarını birleştirerek kullanmaktadır (Young ve ark., 2021).

Young'ın tanımına göre şema terapide kullanılan şema kavramı erken dönem uyum bozucu şemalar şeklindedir. Şemalar, özellikle olumsuz çocukluk deneyimleri sonrası gelişmektedirler. Yaşamın erken döneminde gelişen ancak yaşam boyu tekrarlayıcı olarak ortaya çıkan, kendini sürdüren, önemli derecede işlevselliği bozan yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntülerdir.

Şema terapiye göre çocukluk döneminde evrensel kabul edilen temel ihtiyaçlar beş ana ihtiyacı kapsamaktadır. Bu beş ana ihtiyaç uygun şekilde giderilmediğinde ilgili alanlarda erken dönem uyum bozucu şemalar meydana gelmektedir. Bu ihtiyaçlar şu şekilde sıralanmıştır (Young ve ark., 2021):

1. Diğerlerine Güvenli Bağlanma, İstikrar
2. Özerklik, Yeterlik ve Kimlik Algısı
3. Duygu ve İhtiyaçları İfade Özgürlüğü
4. Kendiliğindenlik ve Oyun
5. Sınırlar ve Özdenetim

Şema terapi modelinde bu beş ana ihtiyaç altında 18 farklı şema tanımlanmıştır.

2.1. Alan: Kopukluk ve Reddedilme

Bu alandaki şemaların ortak özelliği kişilerarası ilişkilerde yaşanan güven sorunlarıdır.

Terk Edilme: Terk edilme şemasına sahip kişiler sürekli olarak terk edilmekle ilgili kaygı ve endişe yaşamaktadırlar. Hiçbir ilişkilerinin devam etmeyeceğine inanarak kısa süreli ayrılıklara bile aşırı duyarlı ve abartılı tepkiler vermektedirler. Genellikle çocukluk öykülerinde ebeveynlerin biri veya her ikisi

tarafından bir terk edilme deneyimi yaşadıkları görülmektedir. Kısa süreli ayrılıklarda veya gecikmelerde dahi terk edilme hisleri tetiklenen bu kişiler, bu durumlar karşısında yoğun korku ve kaygı hissederler (Arntz ve Jacob, 2023).

Güvensizlik/Kötüye Kullanılma: Bu kişiler, diğerlerinin kendilerine sürekli olarak kötü davranacağına inanarak bu tarz tutum ve davranışları beklerler. Diğer insanlar onları aşağılayacak veya kötüye kullanacaktır. Kasıtlı olarak zarar göreceklere yoğun bir şekilde inanmaktadırlar. Bu şemaları tetiklendiğinde tehdit altında hissetmektedirler (Arntz ve Jacob, 2023).

Duygusal Yoksunluk: Kişi duygusal destek arzusunun diğerleri tarafından giderilmeyeceğine inanmaktadır. Bu yoksunluk üç farklı biçimde görülebilmektedir. İlgi Yoksunluğu; ilgi, sıcaklık ve şefkat yokluğu; Empati yoksunluğu, anlama, dinleme, başkalarıyla karşılıklı duygu paylaşımının yokluğu; korunma yoksunluğu ise diğerlerinden alınan güç ve destek; rehberlik ve yönlendirmenin yokluğu olarak açıklanmıştır (Young ve ark., 2021). Bu şemaya sahip kişiler genellikle kendi çocukluk öykülerini olumlu deneyimler üzerinden hatırlayarak anlatmaktadırlar fakat genellikle gerçekten sevilmiş ve güvende hissettirilmemiş bir öykü ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla kişi aslında olması gerektiği kadar güvenli ve rahat hissetmemiştir (Arntz ve Jacob, 2023).

Kusurluluk/ Utanç: Kişi kendisini aşağılık, kötü, istenmeyen, yetersiz ve yararsız görmektedir. Kendini olduğu gibi ortaya koyduğunda başta önemli ötekiler olmak üzere kimsenin onu sevmeyeceğine inanmaktadır. Eleştiri ve reddedilmeye aşırı duyarlıdır. Kendinde algıladığı kusurla ilgili olarak utanç duyguları hissetmektedir. Bu kusur kişisel veya genel olabilir (Young ve ark., 2021). Bu kişiler ne yaparlarsa yapsınlar değersizlik hissinden kurtulamazlar. Sevgi ve saygı görmeyi hak etmediklerini hissetmektedirler (Arntz ve Jacob, 2023).

Sosyal İzolasyon: Kişi kendisini dünyanın geri kalanından farklı ve dışarıda hissetmektedir. Herhangi bir grubun parçası olamama duygusu ile karakterizedir. Zaman zaman diğer insanlar tarafından belirli gruplara dahil edilebilirler ve bu insanlar tarafından grubun bir parçası olduğu düşünülür ancak kişi buna inanmamaktadır çünkü başkaları onu gruba ait görse de kendisini ait hissedememektedir. Sıklıkla çocukluk deneyimlerinde tek başına kaldıkları yaşantılar görülmektedir (Young ve ark., 2021).

2.2. Alan: Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık

Bu şema alanında başarı-başarısızlık ve özerklik ile ilgili alanlarda yaşanan sorunlara odaklanılmaktadır. Bu şemalara sahip olan kişiler bağımsız hareket edebilme ve ebeveynlerin ayrışma alanlarında çatışma yaşamaktadırlar (Young ve ark., 2021).

Bağımlılık/ Yetersizlik: Bu kişiler başkalarından destek almadan günlük yaşamlarını idare ettiremezler. Yaygın pasiflik ve savunmasızlık olarak kendini gösteren bağımlılık şeması, kişinin gündelik işlerinde bile doğru karar veremeyeceğini düşünmesidir (Young ve ark., 2021). Genellikle bağımlı kişilik bozukluğu olan kişilerde görülmektedir (Arntz ve Jacob, 2023).

Hastalık ve Zarar Karşısında Dayanıksızlık: Bu şemada ön planda her an başlarına gelebilecek bir felaket, hastalık, üzücü bir olayla ilgili abartılı ve aşırı bir kaygı görülmektedir. Herhangi bir anda, beklenmedik şekilde bir felaket yaşanabileceğine ve bununla baş edemeyeceğine ilişkin abartılmış bir korku vardır. Bu korkular üç şekilde gruplandırılmıştır; tıbbi, duygusal ve dışsal tür (Young ve ark., 2021; Arntz ve Jacob, 2023).

İç İçe Geçme/ Gelişmemiş Kendilik: Bu şemaya sahip kişiler tüm bireysel ve sosyal gelişimlerini sekteye uğratabilecek şekilde önemli ötekilerle aşırı yapışık bir ilişki içindedirler. Çoğu zaman birinin bir başkası olmadan hareket edemeyeceğine inanmaktadırlar. Bu şemada açıkça bir kimlik duygusunun yokluğu görülmektedir. İç içe geçtikleri kişi olmadan fikir üretilmezler, bu kişiyle çok yakın ve çok duygusal bir ilişki yaşamaktadırlar. Bu kişiler bu durumdan çoğu zaman rahatsızlık duymamaktadırlar (Young ve ark., 2021; Arntz ve Jacob, 2023).

Başarısızlık: Bu şemaya sahip kişi başarısız olduğuna güçlü bir şekilde inanmaktadır. Diğer insanların tamamından daha az yetenekli ve daha az zeki olduğuna inanmaktadır. Öte yandan mükemmelliyetçi etkinliklere dahil olma deneyimleri de görülebilmektedir. Bu şema zaman zaman kendini gerçekleştiren kehanet gibi ilerleyerek kişiyi başarısızlığa sürükleyebilmektedir (Arntz ve Jacob, 2023).

2.3. Alan: Zedelenmiş Sınırlar

Bu alanda yer alan şemalara sahip kişiler normal sınırları kabul etmekte zorlanmaktadırlar. Sınırı aşmamak ve herkese göre olan sınırlara ayak uydurmak onlar için oldukça zorlayıcıdır.

Haklılık: Bu şemaya sahip olan kişiler kendilerinin özel olduğuna güçlü bir biçimde inanmaktadırlar. Sınırlandırılma karşısında yoğun bir nefret hissetmektedirler. Alışlagelmiş sınır ve kuralları uygulamak zorunda olmadıklarını düşünmektedirler. Bu şema sıklıkla narsistik kişilik özellikleriyle karakterizedir. Sıklıkla çocukluk öykülerinde benzer şekilde narsistik bir rol model görülebilmektedir (Arntz ve Jacob, 2023).

Yetersiz Özdenetim: Bu şemanın odak noktası öz denetim ve doyumu erteleme becerisiyle ilişkilidir. Kişi sıkıcı şeylerden kolaylıkla vazgeçebilmektedir. Sabır gerektiren, disiplinle ilerlenebilecek işlere tahammül edemezler. Diğerlerinin gözünden bu şemaya sahip kişiler kendilerini düşünen, yeterince çalışmayan kişilerdir. Çocukluk öyküleri genellikle “haklılık” şemasına benzer yaşantıları içermektedir (Young ve ark., 2021).

2.4. Alan: Başkaları Yönelimlilik

Bu alanda yer alan şemalara sahip kişiler başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koymaktadırlar. Bu tutum ve davranışlarının arkasında onaylanma, ilişkiyi veya bağı sürdürme veya tepki almaktan kaçınma olabilmektedir. Bir yetişkine uygun olarak içsel bir sistemle hayatını idare ettirmek yerine dışsal faktörlere göre hayatlarını idare ettirirler ve başkalarının istek ve arzularına göre yönlenebilmektedirler. Ailesel köken incelendiğinde koşullu kabul yaşantısı görülmektedir (Young ve ark., 2021).

Boyun Eğicilik: Bu şemaya sahip kişi bir zorluk karşısında kendi kontrolünü diğerlerine teslim etmektedir. Başkalarının ilişkilerinde üstün olmalarına izin vermektedir. Şemanın kişi için öfkeden, terk edilmekten veya beklenmedik bir tepki almaktan kaçınma gibi önemli işlevleri bulunmaktadır. Boyun eğicilik kişinin hayatında iki şekilde görülebilmektedir: ihtiyaçlar açısından ve duygular açısından boyun eğicilik. *İhtiyaçlar açısından boyun eğicilik*; kişinin kendi ihtiyaç, istek ve tercihlerini bastırması olarak görülmektedir. *Duygular açısından boyun eğicilik*; özellikle kişide olumsuz etki yaratan öfke gibi duygular başta olmak üzere kişinin duygularını bastırmasıyla açıklanmaktadır (Young ve ark., 2021; Arntz ve Jacob, 2023).

Kendini Feda: Bu kişiler bilerek ve isteyerek kendi arzularını hiçe sayarak başkalarının ihtiyaçlarını gidermektedirler. Bu davranışlarının arkasında muhtaç olduğunu düşündüğü bir kişi ve bu kişiyle ilişkisini devam ettirme, öz saygı kazanma, suçluluk hissinden kurtulma ve diğerlerini acıdan kurtarma gibi kazançları bulunmaktadır. Diğerlerinin ihtiyaçlarına aşırı derecede duyarlıdırlar (Young ve ark., 2021). Bu şemaya sahip kişilerin asıl amaçları diğerlerinin ihtiyaçlarını mümkün olan en hızlı şekilde fark ederek bunları karşılayabilmektir (Arntz ve Jacob, 2023, s.22).

Onay Arayıcılık: Bu şemaya sahip kişilerin kendilik duygusu güvenli ve gerçek değildir. Bunun yerine başka insanların onay ve kabulü doğrultusunda kendilerine bir değer atfetmektedirler. Bu şemaya sahip kişiler sosyal statü, fiziksel görünüm, para, başarı gibi onay ve kabulün araçları olduğunu düşündükleri kavramlar ile oldukça meşguldürler. Onay arama şemasına sahip kişinin amacı “en iyi olmak” değildir. Amaç başkalarının takdirini, onayını ve ilgisini kazanmaktır (Young ve ark., 2021).

2.5. Alan: Aşırı Uyarılma ve Baskılama

Bu şema alanında spontane duyguların ve dürtülerin bastırıldığı görülmektedir. Çoğu zaman kendi yaşamlarına dair katı kuralları içselleştirmişlerdir. Bu kurallara kendi mutlulukları, rahatlık hisleri, kendini ifade edebilme pahasına bağlıdırlar. Bu kişiler sürekli tetikte olmazlarsa yaşamlarının alt üst olabileceği kaygısıyla yaşamaktadırlar. Yoğun endişe, kaygı ve karamsarlık duyguları eşlik edebilmektedir (Young ve ark., 2021).

Karamsarlık: Kişinin yaşam boyu tüm deneyimlerinde olumlu deneyimlerden çok olumsuz olanlara odaklanmasıdır. Kişi bu şemaya sahip olduğunda hayatında eninde sonunda başına kötü bir şey geleceğine ilişkin çok güçlü bir inanca sahiptir. Diğerleri tarafından kaygılı, aşırı dikkatli, kararsız veya şikayetçi olarak tanımlanmaktadırlar (Young ve ark., 2021).

Duyguları Baskılama: Bu şemaya sahip kişiler doğal, spontane gelişen kendiliğinden olan her türlü davranış, duygu veya etkileşimi sınırlandırmaktadırlar. Bunun altında dürtülerini kontrol edemeyeceklerinden doğan bir korku bulunmaktadır. Çoğunlukla eleştiriden de kaçınmak amacıyla böyle davranabilmektedirler. En yaygın karşılaşılan baskılamalar; öfkenin baskılanması, olumlu dürtülerin (haz, şehvet, arzu, heyecan gibi) baskılanması, kırılğan yanlarını baskılama ve duyguları baskılama olarak görülmektedir (Young ve ark., 2021).

Yüksek Standartlar: Kişinin kınanma, suçlanma veya utanç duygularından kaçabilmek amacıyla içsel olarak belirlediği yüksek standartları karşılamak zorunda olduğu duygusuyla açıklanmaktadır. Bu şemaya sahip kişiler sıklıkla kendilerini veya diğerlerini eleştirmektedirler. Yüksek standartlar şeması kişinin hayatında mükemmeliyetçilik, gerçeğe uygun olmayan, abartılı ve uymak zorunda olunan katı kurallar veya zorunluluklar, zaman ve verimlilik kavramlarıyla ilgili yoğun uğraş ve zihinsel olarak meşguliyet olarak kendisini göstermektedir (Young ve ark., 2021).

Cezalandırıcılık: Bu şemaya sahip kişi, bir kişinin yaptığı bir hata sonucunda sertçe cezalandırılmak zorunda olduğuna dair güçlü bir inanca sahiptir. Diğerleri veya kendisi, onun standartlarını karşılayamadığında yoğun bir öfke hissetmektedir. Hoşgörüsüz eğilimleri bulunmaktadır. Hataları büyütme eğilimindedir, insani olarak yapılma ihtimali olan hatalar da dahil olmak üzere hiçbir eksiği kabullenememektedirler. Bir hata yaptıklarında cezayı hak ettiklerine iknadırlar. Çoğu zaman acımasız ve sabırsız olabilmektedirler (Young ve ark., 2021).

3. Aldatma Eğilimi

Evliliklerin sonlanma nedenlerini araştıran çalışmaların sonuçlarına göre son yıllarda aldatma nedeniyle sona eren evlilik sayısında bir artış olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bilgilere dayanarak aldatma kavramı yapılan araştırmalar için önemli bir hale gelmiştir (Topkara, 2011). Türkiye İstatistik Kurumu'nun son yaptığı 2021 aile yapısı araştırmalarına göre boşanma nedenlerinin ilki sorumsuz davranma ve ilgisizlik olurken ikinci sırada aldatma (%14,1) olduğu görülmektedir (TÜİK,2024).

Aldatma kelimesini TDK (2020) şöyle tanımlanmaktadır: beklenmedik bir davranışla kandırmak, yalan söylemek, karı kocadan birinin eşi ihanet etmesi, ayartmak, baştan çıkartmak, kötü yola sürüklemek ve iğfal etmek.

Literatür incelendiğinde ise aldatma kavramının, kişilerin öznel yaşantılarına göre farklılık gösterebilen çok yönlü bir yapısı olduğu görülmektedir. Her çiftin ilişki içerisindeki dinamikleri, kabul ve sınırları diğerlerinden farklı olabilmektedir. Bu nedenle aldatma kavramının tanımı da değişken olup yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkan tanımların ortak noktaları belirlenmiştir. Thompson (1983), ortak üç faktörden bahsetmektedir: davranışın diğer partnerin onayı dahilinde gerçekleşip gerçekleşmediği, birincil ilişkinin türü ve davranışın tanımı. Drigotas ve Barta'ya (2001) göre ise aldatma, bir ihlal durumudur. Partnerlerden birinin, ilişki içindeki duygusal ve fiziksel yakınlık düzeyini belirleyen değer ve kuralları ilişki dışında bir başkasıyla ihlal etmesidir. Hertlein ve arkadaşları (2003) aldatmayı romantik ilişki dışında oluşan ve romantik ilişkiyi tehlikeye atan her türlü cinsel ve duygusal etkileşimler olarak tanımlamaktadırlar. Sungur'a (2009) göre aldatma, sadakatsizlik sonucu ortaya çıkan kaçınılmaz bir eylemdir. Sadakatsizlik bireyin seçimi olarak düşünülürken aldatma ise bunun sonucunda gerçekleşmesi beklendiği bir davranıştır. Atwood ve Schwartz'a göre (2002) ise aldatma bir çiftin birbirlerine karşı bağlılık göstereceğine dair yapmış oldukları anlaşmayı, dışarıdan bir öteki ile yaşanan duygusal, davranışsal ve fiziksel yakınlaşma aracılığıyla bozması ve içinde olunan ilişkiyi riske atmasıdır. Aldatma sonucunda içinde bulunulan ilişki tehlikeye girmekte olup ilişki içindeki kişilerin güçlü duygusal tepkiler vermesine yol açmaktadır (Buss, 2000; akt. Ermut, 2023).

Aldatma kavramının kuramsal açıklamaları incelendiğinde evrimsel psikolojiye göre kişiler eşlerini kaybetmeyi göze alarak olsa dahi bireysel üreme başarılarını artırma çabasıdadır ve bu evrimsel bir yöntemdir (Davies ve ark., 2007; Buss, 2006). Evrimsel psikoloji görüşlerine göre kişiler mevcut ilişkileri bitme veya zarar görme tehlikesine girse bile üreme davranışını artırarak başarıya ulaşma şansını arttırdığına inanmaktadırlar. Bu durumda aldatma davranışı evrimleşmiş stratejik bir davranış olarak tanımlanmaktadır (Davies ve ark., 2006). Dolayısıyla kişilerin üzerindeki doğal seçim baskısı çiftlerin birbirini aldatma ihtimalini azaltmak amacıyla uyumlu davranışlar geliştirmelerine yol açmaktadır (Çiftçi, 2020). Evrimsel psikolojiye göre aldatma sonucunda her iki cinsiyet için de pek çok yaptırım ortaya çıkmaktadır. Kadının aldatması sonucunda erkek için babalık belirsizliği; erkeğin aldatması sonucunda ise kadın için sosyal, ekonomik ve duygusal kaynakların bölünmesi görülmektedir (Buss, 2000; Buss ve Shackelford, 1997). Bu sonuçlar her iki partner için de istenmedik olduğu için partnerler var olan ilişkilerini korumak adına davranışlar sergilemektedirler.

Psikanalitik kuram ise aldatma kavramını ödipal kompleks ve narsisizm üzerinden açıklamaktadır. Çocuk ebeveynlerinin cinsel ilişkisini ebeveynin kendisine olan ihaneti gibi algılayarak narsistik bir yaralanma deneyimlemektedir. Bu narsistik yaralanma çocukta intikam duyguları oluşturmaktadır. Çocuk yaşadığı bu travma ve yaralanma ile baş edebilmek adına rakip olarak gördüğü ebeveyn üretilir ve kendisine sadakatsizlik yaptığını düşündüğü ebeveyni ile özdeşim kurarak aldatma dürtülerini

beslemektedir. Bu çocuğun bu durumla baş edebilmek adına geliştirdiği bir savunma mekanizması olarak düşünülmektedir (Freud, 1910; akt. Ermut, 2023).

Gelişim Sistemleri Teorisi'ne göre kişinin gelişimi çevresiyle etkileşiminden etkilenmektedir. Kişinin yetişkin olarak varlığını ortaya koyabilmesi için ebeveynlerinden ayrılması ve özerk bir birey olarak bağımsızlık ihtiyacını karşılayabilmesi gerekmektedir (Lerner ve ark., 2005; Arnett, 2015; akt. Yonar, 2022). Yine gelişim sistemleri teorisine göre aldatma; kişinin yetişkinlik dönemindeki gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayamaması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Mevcut romantik ilişkisinde bağımsızlık veya karşılıklı bağlılık bulamayan kişi bunu dışarda bir ötekinde giderebileceğini düşünerek aldatma girişimlerinde bulunabilmektedir (Norona ve ark., 2017).

Bağlanma kuramına göre ise kişinin hayatındaki önemli kişilere dair güçlü duygusal bağlar oluşturma süreci yaşam boyu gelişerek devam etmekte olan bir süreçtir (Bowlby, 1973). Genellikle erken çocukluk dönemlerinde bağlanma figürü bakım veren; yetişkinlik döneminde ise romantik partner olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Bağlanma kuramına göre, yaşamın erken döneminde bağlanma figürüyle kurulan ilişki bağlamında kişinin kendi ve diğerlerine dair zihinsel temsilleri oluşmaktadır. Bu zihinsel temsiller yaşam boyu kuracağı ilişkileri şekillendirmektedir (Bowlby, 1973). İki güvensiz bağlanma biçiminin de (kaygılı ve kaçınan) aldatma ile ilişki olabileceği düşünülmektedir. Kaygılı bağlanan kişilerin yakınlık ihtiyaçlarına yeterince karşılık alamadıkları düşüncesinin ve kaçınan bağlanan kişilerin ise kronik olarak daha az ilişkiye bağlılık hissetmesinin bu iki grubu aldatmaya daha meyilli yaptığı ileri sürülmektedir (Russell, Baker ve McNulty, 2013).

Aldatma eğiliminin nedenlerini araştıran çalışma sonuçlarında duygu, cinsellik ve ilişki doyumu, ego tatmini, ilişki sorunları, monotonluk, duygusal ihmal, intikam, ilişkide beklentilerin karşılanmaması, kültür, yalnızlık hissi, travmatik deneyimler, erken dönem ilişki yaşantıları ve öğretileri gibi faktörler görülmektedir. Öte yandan bu faktörlere ek olarak psikopatoloji, kişilik bozuklukları, parafili, bağımlılıklar faktörlerinin de aldatma eğilimi ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür (Levine, 1998; Dupree ve ark., 2007). Duba ve arkadaşlarına (2008) göre aldatma bireysel, çevresel veya ilişkisel olabilmektedir. Aldatma eğilimini arttıran faktörler kişinin çocukluk yaşantısında gördüğü ilişki biçimleri, sahip olunan güvensiz bağlanma biçimleri, eşini kaybetme kaygısıyla başka birine yönelme, romantik ilişkideki doyumun düşmesi, ilişkideki çatışmalar olarak sıralanmıştır. Psikoanalitik kuramın görüşlerine göre erken dönem yaşantılarında kişinin ebeveynleri tarafından cinselliğin kötü; duygusallığın ise iyi bir şey şeklinde ayrı kavramlar olarak öğretilmesi ve bu durumun içselleştirilmesi sonucunda kişi yetişkin hayatında duygusal olarak tatmin olduğu partnerine cinsel olarak bir arzu hissetmeyebilmektedir. Bu noktada cinsel bir tatmin için farklı partner arayışına girerek aldatabilmektedir (Weil, 1975). Atkin ve arkadaşları yaptıkları çalışmada (2001) mutluluk faktörünün aldatma eğilimi üzerinde belirleyici etkisi bulmuşlardır. Çalışma sonuçlarına göre kendisini mutsuz olarak tanımlayan katılımcıların, mutlu olarak tanımlayan katılımcılara göre aldatma eğilimlerinin daha yüksek görülmüştür. Çalışma bulgularına göre ilişki içindeki mutluluk düzeyi ve eşler arasındaki çatışma aldatma eğilimini etkilemektedir.

Erkek ve kadınların aldatma nedenleri arasında farklılıklar olduğu görülmüştür. Prins, Buunk ve Van Yperen'e göre (1993) aldatma oranı açısından kadın ve erkek arasındaki farklılık çok yüksek değilken, aldatma nedenleri arasında belirgin farklılıklar olduğunu ifade etmektedirler. Aldatan kadınların içinde bulundukları ilişkilerinden doyum alamadıkları ancak erkekler için ilişkideki doyumun çok yüksek bir etkisi olmadığı görülmektedir. Kadınlar partnerleri dışındaki bir ilişkinin duygusal yönlerine daha çok önem verirken erkekler cinsel yönlerine daha çok önem vermektedirler (Glass ve Wright, 1992). Evlilik süresi arttıkça kadınların aldatma eğilimi azalırken; erkeklerde aldatma eğilimi başta yüksek, ortada düşük, belli bir süreden sonra yeniden yüksek olarak görülmüştür (Liu, 2000).

Literatürde aldatmanın pek çok farklı tanımı olduğu ve yapılan çalışmalarda da bu tanım çeşitliliğinin etkisiyle farklı şekillerde ele alındığı görülmektedir. Önemli bir değişim ise geçmiş çalışmalarda aldatma kavramının sıklıkla sadece genital cinsel ilişki olarak ele alınmış olmasıdır. Günümüz çalışmalarında ve klinik ortamda aldatma davranışı hem duygusal hem davranışsal olarak gizlilik konularını da içine alan daha kapsamlı bir şekilde ele alınmaktadır (Ermüt, 2023). Son yıllarda gelişen teknoloji ve sosyal medya kullanımıyla beraber sanal aldatma kavramı da literatüre girmiştir. Sanal aldatma, internet ortamında oluşan, sosyal ağ üzerinden kişinin kendisine sahte bir kimlik oluşturarak iletişim kurduğu ve mevcut partneri haricinde bir üçüncü kişiyle yaşadığı sanal ilişki olarak açıklanmaktadır. Sanal ilişkilerde fiziksel, bedensel bir temas veya yüz yüze iletişim yoktur. Bu nedenle bazı bireyler tarafından temas olmadığı için aldatma kabul edilmezken bazı bireyler için bir ihanet ve güven sarsılmasına neden olduğu için yine aldatma olarak kabul edilmektedir (Ekici, 2002). İnternet ortamında gelişen ilişkilerde, eşler duygusal açıdan paylaşımlarda da bulunduğu bağıllık duygusu olumsuz anlamda etkilenmektedir. İnternet ortamında gelişen bu sanal ilişkilerin de partner dışı biriyle olması nedeniyle aldatma ve ihanet olarak görüldüğü belirtilmiştir. Whitty ve Quigley (2008) 1117 bireyle yaptıkları bir çalışmada katılımcıların

%41'inin sanal ortamdaki ilişkileri aldatma olarak kabul ettiklerini bildirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre sanal ortam ve fiziksel ortamda yapılan aldatma arasında partnerin bakış açısından bir fark olmadığı görülmüştür. Ayrıca sanal ortamdaki ilişkilere cinsel içeriklerin de eklenmesiyle beraber bir temas olmasa dahi katılımcıların bunu cinsel aldatma olarak sınıflandırdıkları sonucuna ulaşılmıştır (Whitty ve Quigley, 2008). Karaca (2007) çalışmasında benzer şekilde evli bireylerin erotik içerikli sosyal medya ortamlarında zaman geçirmesinin ve partner dışı biriyle iletişim kurmasının aldatma olduğunu bildirmiştir. Bu davranışlarda bulunan bireylerin genel olarak evlilik doyumlarının düşük olduğu görülmüştür. Ekşi'ye (2018) göre sanal aldatmada birey kendisine sanal bir benlik oluşturarak aldatma ve ihanet davranışının getirdiği suçluluk, utanç gibi olumsuz duyguları hissetmemektedir. Ancak geliştirilen sanal kimlik bireyin gerçek benliğinin parçalarını taşımaktadır. Keçe'ye (2015) göre sanal ortamda olsa dahi partner dışında bir üçüncü kişiyle fiziksel, duygusal veya cinsel bir yakınlık kurmak veya cinsel içerikli mesajlaşmak klasik aldatmadaki tüm duygu ve düşüncelere sahiptir. Dolayısıyla aldatma sınırlarındadır ve eş açısından sanal aldatma da en az gerçek hayattaki aldatma kadar yıkıcı etkilere neden olabilmektedir. Sanal ortamlar, Instagram, Twitter, Facebook gibi sosyal iletişim ağları yeni arkadaşlıklara imkân sağlarken aynı zamanda aldatmayı kolaylaştırmaktadır. Kişi partneriyle aynı ortamdayken bile aldatılabilmekte ve bunu yaparken sanal ilişkinin bir aldatma olmadığını sadece bir fantezi olduğunu belirtmektedir (akt. Ekşi, 2018). Öte yandan bazı bireyler için internet ortamında kurulan sanal ilişkiler fiziksel birliktelik veya temas içermediğinden gerçek bir aldatma olarak kabul edilmeyebilmektedir (Şentürk Dızman, 2019). Dolayısıyla sanal ilişkiler aracılığıyla ortaya çıkan yaklaşımlar her zaman aldatma olarak kabul edilmese de ilişkileri ve evlilik gibi kurumları olumsuz anlamda etkileyebilmektedir.

Aldatma sadece bireysel veya çift ilişkisine değil aynı zamanda toplumsal etkilere de yol açan bir davranıştır. Tüm etkileri gözetildiğinde aldatma davranışını ortaya çıkaran nedenlerin araştırılması ve bu nedenlerden yola çıkarak önleyici çalışmalar yapılması oldukça önemlidir (Olson ve ark., 2002). Literatürde erken dönem uyum bozucu şemalar ve aldatma ilişkisini inceleyen çalışmalar olduğu da görülmektedir. Ülkemizde de aldatmayı inceleyen tez çalışmalarının yapıldığı görülmektedir. Tüm bu bilgilerden yola çıkarak bu makalede aldatma ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar derlenmiş olup önemli sonuçları vurgulanmak istenmiştir. Çalışmanın gelecek araştırmacılar için bir fikir sunması ve uzun vadede aldatma ve şemaların ilişkisine bir katkı sunarak çift ve şema terapistlerinin bu alanda nasıl çalışabileceklerine dair bir fikir oluşturacağı düşünülmektedir.

4. İlişki Doyumu

İlişki doyumu kavramının literatürde farklı tanımları bulunmaktadır. Hawkins'e (1968) göre romantik ilişkiden alınan keyif, mutluluk ve tatmin olma hali ilişki doyumudur. Hendrick (1988) ise ilişki doyumunu bireyin romantik ilişkisine dair hisleri, fikirleri ve tutumları olarak tanımlamıştır. Sabatelli'nin (1988) tanımı ise romantik ilişki içindeki kişinin ilişkiye dair umutları, beklentileri ve partnerinin tutumları arasındaki bağlantı şeklindedir. Lin ve Rusbult (1995) ekleyerek eğer kişi romantik ilişkisinde pozitif duygulara sahipse ve yakınlık gibi önemli ihtiyaçlarını ilişki içerisinde giderebiliyorsa ilişki doyumunun daha fazla olacağını söylemiştir. Vaughn ve Baier'e (1999) göre ilişki doyumu; bireyin kendi ilişkisiyle ilgili bireysel değerlendirmeleridir. İlişki doyumu yüksekse yapılan bireysel değerlendirmeler olumlu, ilişki doyumu düşükse yapılan bireysel değerlendirmeler de olumsuz olacaktır. Dolayısıyla bireysel değerlendirmelerim olumlu veya olumsuz olması ilişki doyumunu belirlemektedir. İlişkinin devam edebilmesi içinse ilişki doyumunun yüksek olması en önemli faktörlerden biridir. Spainer ve Lewis (1980) ilişki doyumunu açıklarken daha kapsamlı bir tanım yapmışlardır. Onlara göre ilişkideki doyum sadece genel bir doyumdan ibaret değildir; ilişki içerisindeki arkadaşlık ve cinsellik deneyimlerinden sağlanan doyum gibi özel deneyimlerdeki doyum da kapsamaktadır (akt. Canel, 2007).

Erken çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantılar, kişinin işlevsel olmayan ve hayatını zorlaştıran bilişsel şemalar edinmesine neden olmaktadır. Bu bilişsel şemalar kişinin erişkin hayatında kurduğu ilişkilerde zorluk yaşamasına yol açabilmektedir. İlişkilerinde zorluk yaşayan kişilerin romantik ilişki doyumları da azalacaktır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2012). Erken dönem olumsuz yaşantılar ve doğru bir şekilde karşılanmayan ihtiyaçlar sonucunda ortaya çıkan uyum bozucu şemalar; kişinin erişkin hayatında ilişkilerinde doyum elde edememesine yol açmaktadır. Young ve Gluhoski (1997) şema terapide açıklanan 18 şemadan 11 tanesinin yakın ilişkilerle ilgili olduğunu vurgulamışlardır: terk edilme, güvensizlik, duygusal yoksunluk, boyun eğme, bağımlılık, yüksek standartlar, iç içelik, onay arama, kusurluluk, cezalandırılma, haklılık. Dumitrescu ve Rusu (2012) çalışmalarında ilişki doyumunun az oluşu ile duygusal yoksunluk, kusurluluk, terk edilme, bağımlılık, sosyal izolasyon, kendini feda, boyun

eğme, onay arama, karamsarlık gibi şemalar arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır (akt. Çelik ve Yiğit, 2016).

Thibaut ve Kelley (1959) etkileşim kuramı adını verdikleri kuramları ile ilişki doyumunu açıklamışlardır. Kurama göre kişiler romantik ilişkilerinden aldıkları doyuma göre öznel değerlendirmeler yaparlar. Bu değerlendirmeler seçenekler arası karşılaştırma düzeyi ve karşılaştırma düzeyi olarak iki grupta tanımlanmaktadır. Kişinin romantik ilişkileri boyunca yaptıkları inceleme bireysel deneyimleri sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu inceleme kişinin ilişkisinde sahip olduğu doyum ve doyumsuzluğun orta noktasını göstermektedir. Yaşanan romantik ilişkiyle ilgili sahip olunan değerlendirme orta noktanın üzerindeyse doyum yüksek; altındaysa doyum düşüktür. Seçenekler arası karşılaştırma düzeyi ise kişinin mevcut romantik ilişkisinde aldığı doyum ile diğer romantik ilişkilerden alınabilecek doyumu karşılaştırarak mevcut ilişkisini sürdürme veya sonlandırma kararı vermesidir (akt. Sümer, 2017). Özetle ilişki doyumu kavramı bireylerin mutluluğunu ve duygusal iyilik halini olumlu olarak etkileyen ve ilişkiyi sürdüren önemli etkenlerden biri olarak ele alınmaktadır (Hendrick, 1988).

Beştav (2007) yaptığı bir araştırmada ilişki doyumunun bazı aşk türleri ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre tutkulu aşk ve ilişki doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki varken; oyun gibi aşk ve özgeci aşk türleri ile ilişki doyumu arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada ise Çimen (2007) ilişki doyumu ile belirtilen kıskançlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre ilişki doyumu ile kıskançlık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir ifadeyle ilişki doyumu yükseldikçe belirtilen kıskançlık düzeyi de artmaktadır. Çimen (2007) bu sonuçları bireylerin yüksek doyum aldığı ilişkilerini kaybetmek istemeyeceklerini ve bu nedenle ilişkiyi tehdit edecek herhangi bir şey algıladıklarında daha kıskanç tutum ve davranışlar sergileyebilecekleri şeklinde yorumlamıştır. Benzer bir araştırmada Demirtaş (2008) da benzer sonuçlara ulaşmıştır ve ilişki doyumu ile kıskançlık düzeyi arasında olumlu bir ilişki olduğunu saptamıştır. İlişki doyumunu düşüren önemli bir durum ilişki içerisindeki olumsuz davranışların artmasıdır. Olumsuz davranışlardan kaynaklanan sorunların çözümünde profesyonel destek alan çiftlerin daha tatmin edici sonuçlara ulaştığı görülmektedir (Cramer, 2014).

5. Eş ve Evlilik Uyumu

20.yüzyıldan itibaren evlilik ve aile ilişkileri konularında en çok çalışılan kavramlardan biri de aile ve sosyal ilişkilere olan etkilerinden dolayı *eş uyumu* kavramı olmuştur (Kızıloğlu, 1992; Spainer, 1976). Ancak eş uyumuyla ilgili yapılan çalışmalarda kavramın tanımında farklılıklar görülmektedir ve bir netlik yoktur. Kişilerin ilişkilerinin niteliğine ilişkin değerlendirmeleri incelenirken uyum kavramının tatmin, mutluluk, evlilik kalitesi, evlilik doyumu, evlilik başarısı gibi kavramlarla iç içe olarak ele alındığı görülmektedir (Spainer ve Cole, 1976; Heyman, Sayers ve Bellack, 1994). Literatür incelendiğinde de benzer şekilde evlilik kalitesini tanımlamak için evlilik uyumu, doyum, mutluluk gibi kavramların zaman zaman birbirinin yerine de kullanıldığı görülmektedir (Razak, Hoesni, Zakaria ve İsmail, 2015; Sakmar, 2015). Gottman (1990) doyum ve uyum kavramlarının birbirleri yerine kullanılmasını aralarındaki yüksek korelasyon nedeniyle açıklamaktadır. Literatürde halen tüm bu kavramların nasıl tanımlanacağı ve ölçülebileceği konusunda bir ortak görüş yoktur. Araştırmacılar bu kavramların birbiri ile benzer içeriklere sahip olduğunu ve birbirlerinden ayrı düşünülmemeyeceğini öne sürmektedir. Özellikle en sık karşılaşılan “doyum” ve “uyum” kavramları arasında yüksek bir ilişki bulunması nedeniyle de sıklıkla birbiri yerine kullanılmaktadır. Ancak bu iki kavram arasındaki yüksek ilişki iki kavramın aynı anlama geldiğini göstermemektedir (Yılmaz, 2001). Çiftlerin uyumlu bir birliktelik yaşaması evlilik hayatındaki doyumu ve mutluluğu arttırmaktadır. Bu noktada uyum ve doyum kavramları karışabilmektedir. Ancak doyum kavramında bireylerin öznel algı ve değerlendirmeleri bulunmaktadır (Kitamura ve Aoki, 1998; Kışlak Tutarel ve Çabukça, 2002).

Eş uyumu, aile bireylerinin psikolojik, fiziksel sağlığını ve mutluluğunu etkileyen ve evlilikte olması gerekli kabul edilen bir kavramdır (Kalkan, 2002; Erşanlı ve Kalkan, 2008). Yapılan araştırmalar eş uyumunun düştüğü ilişkilerde psikolojik iyilik halinin de bozulduğunu göstermektedir (Sardoğan ve Karahan, 2005; Kumar, Mori ve Patel, 1989). Hamilton (1929) kavram üzerinde çalışmaları başlatan araştırmacılarıdır. Eş uyumu kavramının tanımını yapmaya yönelik ilk çalışmalarda yüksek uyumlu çiftlerin belirli özelliklere sahip oldukları varsayılmıştır. Bu özellikler ve eş uyumunu oluşturan değerler literatürde farklı tanımlamalarla açıklanmaktadır. Burgess ve arkadaşları (1953) evliliği etkileyen sekiz kriter belirlemişlerdir. Bu kriterler; istikrar, mutluluk, evlilik tatmini, cinsel uyum, eş uyumu, bütünleşme, yoldaşlık ve fikir birliğidir (akt. Spanier ve Cole, 1976). Bu alanlarda yüksek puan alan çiftlerin eş uyumunun da yüksek olduğunu söylemektedirler. Locke ve Williamson (1958) ise eş uyumunun beş boyutu olduğunu öne sürerek bu boyutları problem çözme, tatmin, mutluluk, yoldaşlık ve ortak görüş

olarak tanımlamışlardır. Collins ve Coltrane (1991) evliliğin en önemli öğelerinin cinsel yaşam, sadakat, anlaşılma, ekonomik yeterlilik, benzer bireysel geçmiş öyküsü, ortak ilgi alanları olduğunu savunmaktadırlar. Craddock (1991) benzer bir görüş ortaya atarak dini yönelimlerin benzerliği, ekonomik konularda anlaşılabilme, ortak yapılan boş zaman aktivitelerinin evlilikteki uyum ve tatmini arttırdığını açıklamaktadır. Erberk ve arkadaşlarına göre (2005) uyumlu çiftler, ailelerini ilgilendiren konularda ortak bir görüşe varabilen, ailevi bir sorunu olumlu şekilde çözebilen ve iletişim halinde olan çiftlerdir.

Sabatelli'ye göre (1988) eş uyumu; kişinin partnerine ve ilişkilerine yönelik tutumunun öznel bir ölçümüdür. Spaniel ve Cole (1974) eş uyumunu açıklarken beş özellikle bir tanım yapmışlardır. Bunlar diğer kavramlardan ayrı olması, işe vuruk tanımın yapılması, kavramsallaştırma için gerekli şartları sağlaması ve fazla soyut olmamasıdır (Spainer ve Cole, 1974; Spainer, 1976). Spainer (1976) için öncelikli olarak evli çiftlerin işlevselliğini ve evlilik başarısını açıklamak için kullanılan evlilik doyumu ile çiftlerin mutluluğunu da kapsayan kavram olan eş uyumu; evli olmayan ve beraber yaşayan çiftleri de kapsamalıdır. Eşler arasındaki doyum ve uyum, eşlerin işlevselliğini etkileyecek konularda ortak görüşe sahip olma düzeyinin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Eş uyumu, alanda uyumun artması ile gelişen dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Spaniel ve Cole, 1976; Crane, Allgood ve Griffin, 1990). Chen ve arkadaşları (2007) benzer olarak etkili çözülebilen çatışmalar, arkadaşlık ilişkisinin varlığı ve cinsel ilişkiden alınan tatminin eş uyumunu arttırdığını eklemiştir.

Özen (2006), çiftler arasındaki değerler uyumu ve çatışma çözme biçimi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre olumlu çatışma çözme biçimine sahip çiftlerin evlilik uyumları da yüksektir. Benzer olarak Stanley, Markman ve Whitton (2002) çalışmalarında olumsuz çatışma çözme tarzı arttıkça evlilikte uyumun düştüğünü gösteren bir çalışma yapmışlardır. Çalışmanın önemli bir diğer sonucu ise kadınlarda eğitim seviyesi yükseldikçe evlilik uyumunun arttığı, erkeklerde ise çalışan erkeklerin evlilik uyumunun çalışmayanlardan düşük olduğu görülmüştür. McGovern ve Mayers (2000) yaptıkları çalışmada toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile evlilik uyumu, ev içi görev dağılımı arasındaki ilişkiyi 85 evli çiftin katılımıyla incelemiştir. Çalışmada modern erkek olarak tanımlanan erkeklerin geleneksel olarak tanımlananlara göre daha yüksek düzeyde evlilik uyumu olduğu görülmüştür. Buna ek olarak ev işlerine erkeklerin katılımının kadınlar için evlilik uyumunu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Dehle ve Weiss (2002) yaptıkları başka bir çalışmada kaygı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi 45 evli çift katılımcıdan topladıkları veri ile incelemiştir. Çalışma sonucunda kaygı arttıkça evlilik uyumunun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Batool ve Khalid (2012) yapmış oldukları çalışmada evlilik uyumuyla çocuk sayısı arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı çalışmada duygusal zekâ değişkeninin evlilik uyumunu yüksek oranda açıkladığı sonucuna da ulaşılmıştır.

6. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Aldatma Eğilimini İnceleyen Çalışmalar

Çiftçi (2020) yapmış olduğu çalışmada en az 6 aydır ilişkisi olan 295 çiftten veri toplayarak erken dönem uyum bozucu şemalar ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre erken dönem uyum bozucu şema alanlarından kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar ve başkalarına yönelimlilik ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkide, ilişki doyumunun aracılık rolü bulunmuştur. Ek olarak kopukluk ve zedelenmiş otonomi alanlarının ilişki doyumu üzerinden aldatma eğilimi ile dolaylı bir ilişkisi olduğu bulunmuş ve bu ilişkide ilişki bağlanımı kavramının düzenleyici etkisi olduğu görülmüştür. İlişki doyumu; yüksek standartlar şema alanı hariç diğer şema alanlarında düştüğünde aldatma eğiliminin arttığı görülmüştür. Çiftçi'nin (2020) çalışmasında yalnızca yüksek standartlar şeması ile ilişki doyumu arasındaki ilişki anlamsız olarak bulunmuştur. Diğer tüm şema alanları ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışma sonuçları Young ve Gluhoski'nin (1997) modeliyle açıklanabilmektedir. Onlara göre eşler evlilik ilişkisine erken dönem uyum bozucu şemalarını da taşımaktadırlar ve bu şemaların ilişkiye dahil edilmesiyle yeni bazı şemalar oluşmaktadır. Eğer erken dönem uyum bozucu şemaların ihtiyaçları ilişki içerisinde karşılanmazsa bu durumda eşler arasındaki ilişki olumsuz olarak etkilenmektedir. Ek olarak erken dönem uyum bozucu şemalar, kişinin hayatı nasıl algıladığı ve deneyimlediğini etkileyen birtakım filtreler olduğu için ilişki içerisinde ortaya çıkan problemlere verilen tepkileri de etkilemektedir. Bu durum çiftler arasında yeni problemlere yol açabilmektedir ve ilişki doyumu düşebilmektedir (Young ve ark., 2003; Dattilio, 2005). Öte yandan şemaların etkisiyle partnere ilişkin bazı olumsuz değerlendirmelerin de ilişki doyumunu düşürebileceği görülmektedir (Sacco ve Phares, 2001). Çiftçi'nin çalışmasının önemli sonuçlarından biri erken dönem uyum bozucu şemalar ve aldatma eğilimi arasındaki korelasyonlara bakıldığında tüm şema alanlarının aldatma eğilimi ile anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Buradan hareketle erken

dönem uyum bozucu şemaların kişilerin karşılanmamış güçlü ihtiyaçlarını temsil ettiğini ve kişi bu ihtiyacını ilişkisinde gideremediğinde ve çaresizlik hissettiğinde rahatlayacak başka bir kaynak arayışına girdiği söylenebilmektedir (Simone-DiFrancesco ve ark., 2015).

Tortamış (2014) yapmış olduğu çalışmada kadın ve erkeklerdeki farklılıkla ilgili şu sonuçlara ulaşmıştır: Kadınlarda kopukluk, zedelenmiş otonomi ve diğerleri yönelimlilik ile aldatma eğilimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki varken erkeklerde kopukluk ve zedelenmiş otonomi ile aldatma eğilimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yurtseven (2019) çalışmasında 400 birey ile erken dönem uyum bozucu şemalar, yakın ilişkilerdeki psikolojik eğilimler ve aldatma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre şema ölçeğinden alınan puanlar arttıkça aldatma ölçeği puanları da artmaktadır. Başka bir ifadeyle kişinin şemaları arttıkça aldatma düzeyi de artmaktadır. Tek tek şemalara bakıldığında cezalandırıcılık şeması puanları arttıkça aldatma ölçeği puanlarının da artmıştır. Yurtseven'e göre (2019) cezalandırıcılık şeması kişinin yaptıkları ve düşündükleri nedeniyle kendisinin veya diğerlerinin cezalandırılması gerektiğine inanmakla karakterizedir. Dolayısıyla cezalandırıcılık seviyesindeki artış kişide öfke, merhamet duygusunda azalma, katı tutumların görülmesi ve bununla beraber sorumluluklarını yerine getirememek, kurallara uymakta zorlanma, hata yapma gibi durumlara yol açabilmektedir. Bu durumlar ortaya çıktığında ise intikam, affetmeme ve cezalandırma amacıyla aldatma eğilimi artabilmektedir. Kendini feda, bağımlılık ve sosyal izolasyon şemaları ile aldatma eğilimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kendini feda şemasında odak; diğerleri ve diğerlerinin ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. Bu nedenle bu şemaya sahip kişiler ilişkilerinde önceliği partnerlerine ve onların ihtiyaçlarına vermektedirler. İlişkilerindeki sadakat ve bağlılık artmaktadır. Bağımlılık şemasında ise kişiler hayatlarını devam ettirebilmek için başka birine ihtiyaç duymaktadırlar. Bağımlılıklarını sürdürecekt özelliklere uygun birini bulduklarında ise ilişkide o kişiyi kaybettirecek davranışlardan kaçınmaktadırlar. Dolayısıyla aldatma eğilimleri oldukça düşüktür (Yurtseven, 2019). Çalışma sonuçlarına göre terk edilme, kusurluluk, duygusal yoksunluk, yüksek standartlar, yetersiz Özdenetim, onay arayıcılık ve duyguları bastırma şemaları ile aldatma eğilimi arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Terk edilme, kusurluluk, duygusal yoksunluk şemaları güvenli bağlanma ihtiyacının zedelenmesi sonucu oluşan şemalardır (Young ve ark., 2021). Bu bağlamda bu şemalara sahip kişilerin sağlıklı ilişkiler kuramaması veya ilişkilerinde aldatma gibi ilişkide yıkıcı etkiler yaratan davranışlar sergilemesi bağlanma kuramı ile de paralellik göstermektedir.

Şehitoğlu (2021) çalışmasında yetişkinlerde romantik kıskançlık ve aldatma eğiliminin erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre aldatma eğilimi ile yüksek standartlar, kendini feda, kusurluluk, karamsarlık ve dayanıksızlık şemaları arasında anlamlı bir ilişki vardır ve bu şemalar aldatma eğilimini yordamaktadır. Bu şemalar 4 farklı şema alanında oluşmakta olup buradan yola çıkarak her şemaya sahip bireyin ihtiyacı bağlamında aldatma eğilimi gösterebileceği düşünülmüştür. Cinsiyete göre incelendiğinde erkeklerde en yüksek yordayıcılık gücünün yüksek standartlar şemasında; kadınlarda ise kusurluluk şemasında olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle erkekler sahip olduklarından fazlasını arama dürtüsü ile aldatmaya yönelirken kadınlar ise yetersizlik, kusurluluk duygularından kaçınma dürtüsü ile aldatmaya yönelebilmektedir.

Başka bir çalışmada Muz (2022) evli bireylerde erken dönem uyum bozucu şemaların, ilişki bağımlılığı ve aldatma eğilimi ile ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonuçlarında cinsiyet faktörü incelendiğinde, ilişki bağımlılığı kavramında bir fark bulunmazken aldatma eğilimi ve erken dönem uyum bozucu şemalarda cinsiyete göre anlamlı fark bulunmuştur. Erkeklerin aldatma eğilimi oranları, kadınlardan daha yüksek düzeydedir. Erken dönem uyum bozucu şemalardan duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, cezalandırılma, kusurluluk ve yüksek standartlar şemaları erkeklerde kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Çalışmada ilişki bağımlılığı ile en güçlü ilişki karamsarlık ve kendini feda şemaları arasında görülmüştür. Aldatma eğilimi ile en güçlü ilişki ise kusurluluk şemasında görülmüştür. Kusurluluk şeması olan bireylerin erken dönem yaşantılarında güvenli bağlanma, istikrar ve kabul gibi ihtiyaçların giderilmediği görülmektedir (Arntz ve Jacobs, 2023). Dolayısıyla hem şema terapi ekolüne göre hem bağlanma teorisine göre bu şemaya sahip kişiler diğerleri ile güvenli bağlanabildikleri sağlıklı ilişkiler geliştirmekte zorlanmaktadırlar. Şema baş etme biçimlerine göre yakın ilişkilerinde aldatma gibi ilişkiye zarar verecek davranışlar sergileyebilmekte; kendilerini yetersiz hissettikleri alanlarda problemleri çözme yaklaşımı yerine kendilerini daha iyi hissedecekleri ortam ve durumların arayışına girebilmektedirler.

Ermüt (2023) evli bireylerle yapmış olduğu çalışmada evlilik doyumu ve evlilik tiplerinin aldatma eğilimi ile ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonuçları incelendiğinde cinsiyet ve evlilik doyumu arasında bir ilişki görülmemiş olup aldatma eğiliminde ise erkeklerin aldatma eğiliminin kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ek olarak eğitim düzeyi arttıkça aldatma eğilimini puanlarının da arttığı ve çalışan

katılımcıların aldatma eğilimi puanlarının çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ermut'un (2023) çalışmasında ekonomik düzey ve aldatma eğilimi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çalışmanın bir diğer sonucu ise evlilik doyumu ile aldatma eğilimi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmasıdır.

Zeinali ve Amirsardari 2018 yılında yapmış oldukları çalışmada erken dönem uyum bozucu şemaların aldatma eğilimi üzerindeki yordayıcılık etkisini incelemişlerdir. Çalışmada 357 lisans öğrencisinden veri toplayarak elde edilen sonuçlara göre birincil uyumsuz şemalar aldatma eğiliminin önemli yordayıcıları olarak bulunmuştur. Çalışmada erken çocukluk deneyimlerinin kişiyi aldatma gibi yıkıcı davranışları gerçekleştirmeye teşvik edici rollerinin daha belirgin olduğu görülmektedir. Çalışma sonuçlarına göre kopukluk ve reddedilme, aşırı baskılama, yoksunluk, başkaları yönelimlilik ve zedelenmiş özerklik ve başarı alanları aldatma eğiliminin yordayıcılarındandır. Aşırı baskılama alanının aldatma eğiliminin en güçlü belirleyicisi olduğu görülmüştür. Zeinali ve Amirsardari'ye (2018) göre bu alandaki şema özellikleri olan katı kurallar, mükemmeliyetçi tutum, aşırı suçlama, partnere yüklenen gerçekçi olmayan beklentiler gibi faktörler, kişinin partneriyle sağlıklı bir yakınlık ilişkisi kurmasını engellemektedir. Bu bağlamda yakınlık eksikliği yaşayan kişinin alternatif olarak bu yakınlığı hissedebileceği kişilerin arayışına girmesi aldatma eğilimini açıklayabilmektedir. Çalışmadaki başka bir bulgu diğerleri yönelimlilik alanının aldatma eğiliminde bir önsezi rolü olduğunun görülmesidir. Diğerleri yönelimlilik alanında ilişkiyi sürdürme adına başkalarının ihtiyaçlarını ön planda tutma eğilimi ve intikam alma gibi davranışlardan kaçınma görülmektedir. Bu tarz reddedilmeye ilişkin açık karşıt tepkiler kişiyi tepkilere açık bir hale getirmektedir. Bir diğer bulgu ise zedelenmiş sınırlar alanının aldatma eğilimini yordayıcı bir rolü olmadığıdır. Buradan yola çıkarak büyülenmecilik, bencillik, başkalarının haklarına saygısızlık veya yüksek özgüven gibi özelliklerin doğrudan aldatma eğilimi ile bir ilişkisi olduğu söylenememektedir. Çalışmada cinsiyet ile aldatma eğilimi arasında anlamlı bir bağlantı bulunmamıştır; Zeinali ve Amirsardari (2018) bunu kültürel değişimin karıştırıcı etkisi olarak açıklamışlardır.

Rafiee, Hatami ve Forogni (2011) çalışmalarında aldatan kadınlarda bağlanma biçimleri ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 82 kadınla yapmış oldukları çalışma sonuçlarına göre kaçınan bağlanma biçimi ile kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar ve aşırı baskılama alanları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Kaygılı-kararsız bağlanma biçimi ile kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans ve aşırı baskılama alanları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Son olarak güvenli bağlanma biçimi ile kopukluk ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans ve aşırı baskılama alanları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Karimi ve arkadaşları 2023 yılında yayınlanan çalışmalarında erken dönem uyum bozucu şemaların evlilikte sadakatsizlik, baştan çıkarma, aldatmayı normalleştirme, cinsellik, sosyal geçmiş ve doyum arayışını yordayıcılık etkisini incelemişlerdir. Sonuçlara göre erken dönem uyum bozucu şemalar aldatma eğilimini yordamaktadır. Ek olarak Karimi ve arkadaşları (2023) çiftlerin bu şemaların farkına varmalarının çatışmaları ve evlilik içerisindeki uyumsuzlukları azaltacağını öne sürmektedirler. Çalışmanın öne çıkan sonuçları şu şekilde sıralanmıştır: Erken dönem uyum bozucu şemalar ve evlilikte sadakatsizlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aşırı baskılama ve zedelenmiş sınırlar evlilikte kurallara uygunluğu açıklamaktadır. Kopukluk ve reddedilme alanı, yakınlık arayışını açıklamaktadır. Bu çalışma, çocuklukta temel ihtiyaçları uygun şekilde giderilmeyen yetişkinlerin ileriki yaşamında eşlerine veya romantik partnerlerine karşı diğer yaşlıtlarına göre daha az sadık davranışlar sergileyebileceğini göstermiştir. Öte yandan daha tetikte ve uyanık kişilerin sadakatsizlik ve aldatma ya karşı engelleme veya kaçınma davranışları gösterdikleri görülmüştür. Çalışma sonuçları özetle erken dönemde oluşan şemaların evlilikte sadakatsizliğin önemli yordayıcılarından biri olduğunu göstermektedir.

7. Tartışma

Tüm bu çalışmalar incelendiğinde erken dönem uyum bozucu şemaların aldatma eğilimi üzerinde yordayıcı etkisi olduğu ve aralarında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir (Çiftçi, 2020; Yurtseven, 2019; Karimi ve ark., 2023; Şehitoğlu, 2021; Ermut, 2023; Zeinali ve Amirsardari, 2018; Beikzadeh, Emamipour ve Baghdasarians, 2023). Simeone-DiFrancesco ve arkadaşlarına (2015) göre erken dönem uyum bozucu şemalar karşılanmamış ihtiyaçlardan oluşmaktadır. Dolayısıyla bireyler ilişki içerisinde bir ihtiyaçlarını karşılayamadıkları ve çaresiz hissettiklerinde bu ihtiyacı giderme amacıyla ilişki dışında rahatlamayı aramaktadırlar. Yurtseven ise (2019) terk edilme, duygusal yoksunluk gibi güven alanındaki şemalara sahip kişilerin bir gün illaki terk edileceklerine dair güçlü inançlarının onları aldatmaya daha meyilli hale getiriyor olabileceğini, "eninde sonunda terk edileceğim, zaten yalnız kalacağım" gibi bilişsel süreçlerin aldatma davranışına yol açabileceğini ileri sürmektedir. Özellikle

kopukluk ve reddedilme alanının aldatma eğiliminde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Terk edilme, güvensizlik, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon şemalarına sahip kişiler çoğunlukla zor çocukluk yaşantılarına sahiptirler ve bu nedenle yetişkin hayatlarında romantik ilişkilere sığınma eğilimi göstermektedirler. Bir ilişkiden diğerine sığınma davranışını sürdürme eğiliminde olabilmektedirler çünkü duygusal olarak öngörülemezler ve ilişkiyi sürdürebilme becerileri düşüktür (Bamelis ve ark., 2014). Ek olarak kimliklerinde bir sansasyon arayışı onlar için yakınlık ve heyecan arayışını, içinde bulunduğu hayattan keyif alamama ve bu nedenle yeni deneyimler aramayı rasyonelleştirmekte olup bu durum aldatma davranışının önünü açabilmektedir (Lalasz ve Weigel, 2011).

Çalışma sonuçlarındaki önemli bir ortak nokta ise evlilik doyumu, ilişki doyumu ve eş uyumunun gibi kavramların aldatma eğilimi ile negatif yönde ilişkili olduğu; ilişkiden alınan doyum ve uyum arttıkça aldatma eğiliminin azalmasıdır (Çiftçi, 2020; Ermut, 2023; Karimi ve ark., 2023; Yurtseven, 2019). Thompson'a göre (1983) bu çalışma sonuçlarına benzer olarak, literatür incelendiğinde aldatma eğilimiyle tutarlı olarak negatif yönde ilişkili bulunan değişken ilişki doyumudur. Young ve Gluhoski'nin (1997) görüşlerine göre evlilikte eşler halihazırda var olan şemalarına ek olarak ilişki içerisinde de bazı şemalar geliştirmektedirler. Şemalarının ihtiyaçları giderilmediğinde veya şema ihtiyaçlarıyla çelişen durumlar yaşandığında eşler arasında sorunlar oluşmakta ve bu durum da ilişki doyumunu ve evlilik uyumunu etkileyebilmektedir. Ayrıca şemalar, kişinin gerçeği değerlendirme biçimini de şekillendirdiği için ilişki bağlamında yaşanan durumlara verilen tepkiler çiftler arasında anlaşmazlıklara yol açabilmektedir. Hem bu anlaşmazlıklar hem de partner ve ilişkiye dair olumsuz değerlendirmeler doyumu düşürebilmektedir (Young ve ark., 2003; Dattilio, 2005; Sacco ve Phares, 2001). Atkins, Baucom ve Jacobson (2001) yaptıkları çalışmada ilişkilerinde mutsuz olduğunu söyleyen katılımcıların mutlu olanların dört katı oranında evlilik dışı ilişki raporladıkları sonucuna ulaşmışlardır. Buss ve Shackelford (1997) benzer bir çalışmada evliliklerinde mutlu olmayanların hem kendi aldatma eğilimlerini hem de partnerlerinin aldatma eğilimlerini yüksek puanladıklarını bildirmişlerdir. Başka bir çalışmada Previti ve Amato (2004) 17 yıllık bir boylamsal çalışma yaparak sonunda ilişki doyumu ve aldatma eğiliminin çift yönlülüğünü vurgulamışlardır. Yoosefi ve arkadaşlarının (2010) çalışma sonuçlarına göre erken dönem ihtiyaçlarının uygun şekilde karşılanmaması ilişkilerde yanlış çıkarımlara, gerçekçi olmayan beklentilere, çarpıtılmış tutum ve davranışlara neden olmaktadır. Bunlar ilişkiden alınan doyum ve iletişimi doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir. Ermut (2023) evli bireylerle yapmış olduğu çalışmasında eşini aldatmayı düşünmeyen bireylerin evlilik doyumlarının eşini aldatmayı düşünen bireylerden daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Aksoy-Bolat (2016) 300 kişiyle yaptığı çalışmada evlilik doyumu ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkiyi incelemiş olup benzer şekilde erken dönem uyumsuz şemaların evlilik doyumunu düşürdüğü sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmada dikkat çeken bir diğer ortak nokta; birçok çalışmada yüksek standartlar şemasının ilişki doyumu yüksek olsa dahi aldatma eğilimi ile pozitif yönde ilişkili olduğunun görülmesidir (Çiftçi, 2020; Aksoy-Bolat, 2016; Şehitoğlu, 2021; Muz, 2022; Karimi ve ark., 2023; Yurtseven, 2019; Tortamış, 2014). Dahası Şehitoğlu (2021) ve Muz (2022) çalışmalarında özellikle erkeklerde aldatma eğilimi ile en güçlü ilişkinin yüksek standartlar şemasında olduğunu ve anlamlı yordayıcılığı bildirmişlerdir. Kadınlarda ise aldatma eğilimi ile en güçlü ilişki kusurluluk şemasında olarak raporlanmıştır (Şehitoğlu, 2021). Yüksek standartlar şeması olan kişileri kendilerini birçok alanda tam hissedemezler (Young ve Klosko, 2013). Onlara göre her konuda daha iyi bir alternatif bulunmaktadır. İlişkilerinde partnerleri tarafından duygusal ihtiyaçlarının hiçbir zaman karşılanamayacağını düşündükleri için partnerlerini yetersiz görmektedirler. Partnerlerinin yetersizliği onları bu karşılayamadıkları ihtiyaçlarını alabilmek adına başka partnerlere yönelme davranışına itmektedir (Young ve Klosko, 2013). Yüksek standartlar şeması ile aldatma eğilimi arasındaki güçlü ilişki bu şekilde açıklanabilmektedir. Young ve diğerlerine göre (2003) yüksek standartlar şemasına sahip bireyler utanç ve ayıplanma karşısında fazla yüksek içsel standartlar belirlemektedirler. Bu standartlara ulaşmayı hedeflemektedirler. Katı kurallar, -meli/-malı'lar, gerçekçi olmayan ahlaki, kültürel, dini standartlar baskın olarak kişinin hayatında görülmektedir. Bu nedenle ilişkiden aldığı doyumu açıkça ifade etmeme ihtimalleri bulunmaktadır veya yanlış olarak değerlendirebilme ihtimalleri düşünülmüştür (Çiftçi, 2020). Yurtseven'e (2019) göre ise yüksek standartlar şeması hep daha iyi, en iyi, en mükemmel olanı istemektedir. Dolayısıyla daha iyisinin, daha güzelinin/yakışıklısının, daha başarılısının olma ihtimali, bulabilme ihtimali aldatma eğilimini arttırabilmekte, bulduklarında ise aldatma ihtimali yüksek görülmektedir. Ek olarak Yurtseven (2019) ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ile kusurluluk, başarısızlık, kendini feda, yüksek standartlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bildirmiştir. Yüksek düzeyde ilişkiye odaklanma, ilişkide korku, kaygı ve kendine güven ile anlamlı olarak ilişkilidir. Dolayısıyla ilişkide korku, kaygı veya "daha iyisini bulurum" şeklinde ifade edilebilen kendine güven yüksek standartlar şemasına sahip bireylerin aldatma eğilimini açıklayabilmektedir.

Çalışmanın önemli sonuçlarından biri, kopukluk-reddedilme ve zedelenmiş özerklik (otonomi) alanlarındaki şemalar arttıkça kişilerin aldatma eğiliminin de arttığının görülmesidir (Çiftçi, 2020; Tortamış, 2014; Yurtseven, 2019; Karimi ve ark., 2023; Şehitoğlu, 2021; Zeinali ve Amirsardari, 2018; Muz, 2022). Kopukluk şema alanının ilişki doyumunu olumsuz etkilediği ve aldatma eğilimini arttırdığı görülmektedir (Çiftçi, 2020; Tortamış, 2014; Yurtseven, 2019). Terk edilme, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, güvensizlik, duyguları bastırma, kusurluluk şemalarının kökeninde güvenli bağlanma ihtiyacının uygun karşılanmaması bulunmaktadır (Young ve ark., 2003). Terk edilme şeması olan bireyler aşırı telafi başa çıkma biçimiyle terk edilmemek veya yalnız kalmamak adına aldatma eğilimi gösterebilmektedir (Tortamış, 2014). Ek olarak terk edilme şeması olan birey, hayatındaki ana kişinin kendisini bırakma ihtimalini hep göz önünde bulundurduğu için yedekte bir kişiyi tutma davranışı aldatma eğiliminin yüksek olmasını açıklayabilmektedir. Güvensizlik şeması olan bireyler ise bir şekilde kötüye kullanılacaklarına ve aldatılacaklarına inanmaktadırlar. Bu yıkıcı inançlarla baş edebilmek adına aksi bir davranış geliştirerek kötü bir duruma düşmeden kendilerinin aldatma eğilimi göstermesi Tortamış'a (2014) göre anlaşılır bir hipotez olarak öne sürülmüştür. Duygusal yoksunluk şemasında kişiler sevildiğini anlayamaz veya buna inanmakta zorlanır; bu bağlamda ilişkilerinde ilgiden, sevgiden yoksun bırakıldığını hissedebilirler. Dolayısıyla ilişkiden aldıkları doyum azalmaktadır. Bu nedenle derin ilişkiler yerine yüzeysel ilişkilere yönelebilmektedir. Sosyal izolasyon şemasında ise birey diğerlerinden farklı olduğuna inanmaktadır ve herhangi bir gruba aidiyet hissedemezler (Young ve ark., 2003). Grup kimliğinin ise yaşam doyumunu arttırdığı bilinmektedir (Wakefield ve ark., 2016). Benzer bir sonucun ilişkiye aidiyetle ilgili olduğunu düşünülmektedir. Öte yandan bir gruba ait hissetmek adına yapılan bir şema başa çıkma tarzı olarak kişi aşırı telafiye giderse ve çevresindekilerin aldatmaya bakış açısı olumluysa bundan etkilenebilmektedirler. Duyguları bastırma şemasına sahip bireyler ise incinebilirliklerini partnerlerine gösterememektedirler. Roediger, Behary ve Zarbock (2018) yakınlık ve bağlanmanın temelinde partnerine incinebilir yanlarını açmanın olduğunu savunmaktadırlar. Bu durumda duygularını bastıran bireylerin ilişki içerisinde ketledikleri haz alma gibi duyguları ve ihtiyaçları dışardan alma eğilimine girmeleri beklendik olarak görülmektedir. Kusurluluk şemasına sahip bireylerde ise kendisini kusurlu, kötü, istenmeyen gören birey başkalarının onu olduğu haliyle sevebileceğine inanmaz. Bu durum kendilerini ilişki içerisinde saklama, yakınlıktan kaçınma olarak gösterebilmektedir. Kusurlu yanlarıyla başa çıkabilmek adına sahte benliklerle sahte ilişkiler kurma eğilimi ve aldatma davranışı kusurluluk şeması ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır (Young ve ark., 2003; Çiftçi, 2020; Tortamış, 2014; Karimi ve ark., 2023; Muz, 2022).

Zedelenmiş özerklik alanının aldatma eğilimini arttırdığı görülmektedir (Çiftçi, 2020; Yurtseven, 2019; Tortamış, 2014). Otonomi, yeterlilik ve kimlik algısı ihtiyaçları karşılanmamış birey tek başına hayatta kalabilme ve işlevsellikle ilgili endişelenmektedir. Bu nedenle başkalarının yönlendirmesine ve desteğine ihtiyaç duymaktadır (Young ve ark., 2003). Yakın ilişkilerinde bağımlı örüntüler görülmektedir ki bu durum ilişkideki iki tarafı da olumsuz etkilemekte ve doyumu düşürmektedir. Bu fazla bağımlı halden kaynaklanan ilişki doyumunun düşmesi aldatma eğiliminin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Karamsarlık şema alanında ise birey hayatın sürekli olarak olumsuz yönlerine odaklanmaktadır ve olumlu bir durumda bunun hemen biteceğini düşünmektedir (Young ve ark., 2003). Bu durum yakın ilişkilerde ortaya çıktığında doyumu otomatik olarak düşürerek aldatma eğilimini arttırabilmektedir (Çiftçi, 2020).

8. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ve aldatma eğilimini ele alan çalışmalar derlenerek sonuçları incelenmiştir. İlişki doyumu, evlilik uyumu gibi kavramların erken dönem uyum bozucu şemalar ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkideki etkisini inceleyen çalışmalara da yer verilmiştir.

Çalışma sonuçları ışığında erken dönem uyum bozucu şema alanlarının hepsinin aldatma eğilimi ile ilişkili olabildiği ve şemaların büyük bir kısmının ilişki doyumunu ve uyumu düşürerek de aldatma eğilimini arttırdığı görülmüştür. İncelenen çalışmaların ortak sonuçlarına göre özellikle kopukluk ve zedelenmiş özerklik alanlarındaki şemaların aldatma eğilimi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ek olarak yüksek standartlar şeması hariç diğer şema alanlarının ilişki doyumunu ve uyumu olumsuz anlamda etkilediği görülmüştür. Her erken dönem uyum bozucu şemanın kökeninde olan karşılanmamış ihtiyaçların; bireylerin yakın ilişkilerinde doyurulmadığında şemanın kendini sürdürücü etkisiyle bireyi ihtiyacını ilişki dışında gidermeye yönelttiği ve aldatma eğilimini arttırabildiği görülmüştür. Son olarak erken dönem uyum bozucu şemaların aldatma eğilimini yordadığı görülmüştür. Şema kimyası kavramına göre bireyler, erken dönem uyum bozucu şemalarını tetikleyen kişileri daha çekici bulmaktadırlar. Ancak ilişki içinde eşlerin temel ihtiyaçlarında bir eksiklik, aksama olduğunda kişiler yine şemanın etkisiyle kapana kısılmış hissedebilmektedirler. Ancak ilişkiden kaçış bir seçenek olmadığı için

bu durum kişiyi aldatmaya itebilmektedir (Simone-DiFrancesco ve diğerleri, 2015; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu bağlamda şema kimyası kavramının; erken dönem uyum bozucu şemaların aldatma eğilimi üzerindeki yordayıcılık etkisini açıkladığı düşünülmektedir.

Çift terapisine başvuru nedenleri arasında aldatma sorunu en yaygın nedenlerden biri olup çalışılması zor olan konulardan biridir (Peluso ve Spina, 2008). Romantik ilişkilerde aldatma kavramı hem birtakım sorunlara yol açabilmekte hem de hali hazırda var olan sorunların sonucu olarak görülebilmektedir (Müezzinoğlu, 2014). Bu nedenle aldatmanın altındaki nedenlerin anlaşılması hem terapi sürecinin olumlu sonuçlanması hem de önleyici çalışmalar yürütülebilmesi adına oldukça önemlidir. Çalışma sonuçlarına göre aldatma eğiliminin erken dönem uyum bozucu şemalarla ilişkisi açıklandığında şema terapi modeli ile çalışılarak hem bireyin işlevselliğini bozan uyum bozucu şemalar hem de aldatma eğilimi azaltılabilmektedir. Bu sayede aldatma sorununun çözümüne yönelik öneriler ve terapi tekniklerinin geliştirilebileceği düşünülmektedir. Şema alanlarının ve hangi karşılanmamış ihtiyaçların bireyleri aldatmaya sürükleyebileceğinin anlaşılması bu durumlar karşısında uygun baş etme mekanizmaları kazandırılabilmesi açısından önemlidir. Çalışma sonuçlarına göre ilişki doyumunun şemalar ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkide bir koruyucu işlevi gördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarının ve ilişkili karşılanmamış temel ihtiyaçlarının anlaşılması; ilişkiden alınan doyumun nasıl etkilendiği ve doyumun artırılabilmesi adına neler yapılabileceğine dair fikir oluşturabilmektedir. Bu sayede şemaların anlaşılması aldatmayı önleyici bir rol edinebilmektedir. Çalışma sonuçlarına göre aldatma sorununun terapide şema terapi modeliyle ele alınmasının çiftlerin süreci daha farkındalıklı ve içgörü sahibi olarak yönetmesine ve birbirlerinin ihtiyaçlarına daha duyarlı yaklaşımlarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde aldatma ve aldatma eğilim kavramları ile ilişkili çalışmaların henüz yeni yapılmaya başlandığı ancak yeterli sayıda çalışmanın olmadığı görülmüştür. Buradan hareketle gelecek araştırmacılara aldatma sorununun daha iyi anlaşılması ve kavramsallaştırılabilmesi için farklı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi ve farklı örneklem gruplarıyla çalışılması önerilmektedir. Bu noktada erken dönem uyum bozucu şemaların aldatma üzerindeki gerek aracılık gerek düzenleyici rolünün incelendiği çalışmalar yapılması gelecek araştırmacılar için önerilmektedir. Aldatma deneyimi çiftler için çok bireysel ve ilişkiye özgü değerlendirmeler içeren bir deneyimdir; dolayısıyla bu bağlamda çiftlerle veya aldatma deneyimi yaşamış bireylerle nitel çalışmaların yapılması önerilmektedir. Son olarak şemalar ve aldatma eğilimi arasındaki güçlü ilişki göz önünde bulundurulduğunda gelecek araştırmacılara şema terapi modeliyle çalışan klinisyenlerin aldatmanın terapide nasıl ele alındığının anlaşılabilmesi adına vaka çalışmalarının artırılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Arntz, A. Ve Jacob, G. (2023). Uygulamada Şema Terapi: Şema Mod Yaklaşımına Giriş Rehberi. G. Soygüt (çev. ed.), Ankara: Nobel Yayın, 1. Basım.
- Atkins, D. C., Baucom, D. H., ve Jacobson, N. S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in a national random sample. *Journal of Family Psychology*, 15, 735-749.
- Atwood, J. D. and Schwartz, L. (2002). Cyber-sex: The new affair treatment considerations. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 1(3), 37-56.
- Atwood, J. D. ve Seifer, M. (1997). Extramarital affairs and constructed meanings: A social constructionist therapeutic approach. *American Journal of Family Therapy*. 25(1), 55-75.
- Beikzadeh, K., Emamipour, S. & Baghdasarian, A. (2023). Formulation of the Extramarital Relationships Model Based on Early Maladaptive Schemas Mediated by Sensation-seeking in Men. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 10(3), 81-88.
- Beştav, G. (2007). *Romantik İlişki Doyumu ile Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Betzig, L. (1989). Causes of conjugal dissolution: A cross-cultural study. *Current Anthropology*. 30(5), 654-676.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. II. Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Buss, D. M. (2006). Strategies of human mating. *Psihologijske Teme*, 15(2), 239–260.
- Buss, D. M., ve Shackelford, T. K. (1997). Susceptibility to infidelity in the first year of marriage. *Journal of Research in Personality*, 31, 193–221.
- Büyükaşahin, A. (2005). Çokboyutlu İlişki Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 97-105.
- Canel, A.N. (2007). *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Chen, J., & Wang, L. (2007). Locus of control and the three components of commitment to change. *Personality and Individual Differences*, 42, 503–512.
- Collins, R. & Coltrane, S. (1991). *Sociology of marriage and the family: Gender, love and property*. Chicago: Nelson-Hall.
- Craddock, A.E. (1991). Relationships between attitudinal similarity, couple structure, and couple satisfaction in married and de facto couples. *Australian Journal of Psychology*, 43, 11-16.
- Cramer, D (2004) Emotional support, conflict, depression, and relationship satisfaction in a romantic partner. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 138(6), 532-542.
- Crane, D. R., Allgood, S. M., Larson, J. H. & Griffin, W. (1990). Assessing marital quality with distressed and nondistressed couples: a comparison and equivalency table for three frequently used measures. *Journal of Marriage and Family*, 52(1), 87-93.
- Çelik, E. (2009). *Evli öğretmenlerin bağlanma stili, denetim odağı ve bazı nitelikleri açısından evlilik uyum düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Çıktı, B. (2017). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Çiftçi, E. (2020). *Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ile Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkide İlişki Doyumu ve İlişki Bağlanımının Rolü: Aracı ve Durumsal-Aracı Model Önerileri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Çimen, Ş. E. (2007). *Görücü usulü ve anlaşılarak evlenen bireylerin çeşitli sosyal psikolojik faktörler yönünden karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dattilio, F. M. (2005). The critical component of cognitive restructuring in couples therapy: A case study. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 26, 73-78.

- Dehle, C., ve Weiss, R. L. (2002). Associations between anxiety and marital adjustment. *Journal of Psychology*, 136, 328-339.
- Demirtaş, H.A. (2004). *Yakın ilişkilerde kıskançlık (bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler)*. (Yayınlanmamış doktora tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Drigotas S. M. Barta W. (2001). The Cheating Heart: Scientific Explorations of Infidelity. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 177 – 180.
- Duba, J. D., Kindsvatter, A. ve Lara, T. (2008). Treating Infidelity: Considering Narratives of
- Dupree, W. J., White, M., Olsen, C. ve Lafleur, C. L. (2007). Infidelity Treatment Patterns: A Practice-based Evidence Approach. *American Journal of Family Therapy*, 35(4), 327-341.
- Ekici A. (2002). "Aziz Antonius'un Baştan Çıkarılması: Bir Kötü Alışkanlık Olarak İnternet". *Cogito Dergisi*, 30, 228- 235.
- Ekşi, Z. (2018). Siber Aldatma. Aileyi Anlamak: Disiplinler Arası Yaklaşım (s. 207- 231). İçinde Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H. (2005). Cinsellik ve çift uyumu: üç grup evli çiftte karşılaştırmalı bir çalışma. *Düşünen Adam*, 18:72-81.
- Ermüt, C. Y. (2023). *Evli bireylerde evlilik doyumu ve evlilik tiplerinin aldatma eğilimi ile ilişkisi*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2008). Evlilik ilişkilerini geliştirme (kuram ve uygulama). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Glass, S. P., ve Wright, T. L. (1992). Justifications for extramarital relationships: The association between attitudes, behaviour, and gender. *Journal of Sex Research*, 29, 361-387.
- Gottman, J. M. (1990). How marriages change. In G. R. Patterson (Ed.), *Depression and aggression in family interaction* (pp. 75-102). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gürsoy, Ç. (2004). *Kaygı ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations Between Companionship, Hostility, And Marital Satisfaction. *Journal Of Marriage And The Family*.
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure Of Relationship Satisfaction. *Journal Of Marriage And The Family*, 50(1), 93-98.
- Hendrick, S. S. (2016). *Yakın İlişkiler Psikolojisi*. A. Dönmez ve A. Büyükşahin Sunal (Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Hertlein, K. M., Ray, R., Wetchler, J. L., ve Killmer, J. M. (2003). The role of differentiation in extradyadic relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 2(4), 33–50.
- Heyman, R. E., Sayers, S. L., ve Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction vs. marital adjustment: Construct validity and psychometric properties of three measures. *Journal of Family Psychology*, 8, 432–446.
- Kahraman, Z. (2011). *Bir evlilik ve aile hayatı eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Karaca, M. (2007). *Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği: Elazığ Örneği*. (Yayınlanmamış doktora tezi) Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Karimi, S., Doostdari, F., Bahadoriyan Lotfabadi, N., Yosefi, R., Soleymani, M., Kianimoghadam, A. S. ve Safari, F. (2023). The role of early maladaptive schemas in predicting legitimacy, seduction, normalization, sexuality, social background, and sensation seeking in marital infidelity. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 11(3), 249-258.
- Kitamura, T. Ve Aoki, M. (1998). Sex differences in marital and social adjustment, *Journal of Social Psychology*, 138 (1): 26-32.

- Kumar, P., Mori, J. B., & Patel, N. M. (1989). Consequences of marital maladjustment: Study of mental health. *Journal of Personality and Clinical Studies*, 5(1), 61-63.
- Lasswell, M., & Lasswell, T. E. (1982). *Marriage and the Family*. Lexington, Mass.: Heath.
- Lerner, R. M., Theokas, C., & Jellicic, H. (2005). Youth as Active Agents in Their Own Positive Development: A Developmental Systems Perspective. In W. Greve, K. Rothermund, & D. Wentura (Eds.), *The adaptive self: Personal continuity and intentional self-development* (pp. 31-47). Hogrefe & Huber Publishers.
- Levine, S. B. (1998). Extramarital sexual affairs. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 24(3), 207-216.
- Lin, Y. H. W., ve Rusbult, C. E. (1995). Commitment To Dating Relationships And Cross-Sex Friendships In America And China. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 12(1), 726. Doi: 10.1177/0265407595121002
- Liu, C. (2000). A theory of marital sexual life. *Journal of Marriage and Family*, 62, 363-374.
- Locke, H. J., Williamson, R. C. (1958). Marital adjustment: a factor analysis study. *American Sociological Review*, 23, 562-569.
- Malkoç, B. (2001). *The relationship between communication patterns and marital adjustment*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- McGovern, J., M., ve Meyers, S. A. (2002). Relationships between sex-role attitudes, division of household tasks, and marital adjustment. *Contemporary Family Therapy*, 24, 601-618.
- Muz, E. (2022). *Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişki Bağımlılığı ve Aldatma Eğilimi ile İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Müezzinoğlu, S. (2014). *Romantik ilişkilerde aldatma: Bağlanma boyutları, kişilik özellikleri ve ilişki bağlanımı*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Norona, J. C., Roberson, P. N. E., & Welsh, D. P. (2017). "i learned things that make me happy, things that bring me down": Lessons from romantic relationships in adolescence and emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 32(2), 155-182. doi.org/10.1177/0743558415605166
- Olson, M.A., Fazio, R. H. (2002). Implicit Measures in Social Cognition Research: Their Meaning and Use. *Annual Review of Psychology*, 54(1):297-327.
- Polat, K., 2014, *Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Previti, D. ve Amato, P. R. (2004). Is infidelity a cause or a consequence of poor marital quality? *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 217-230.
- Prins, K. S., Buunk, B. P., ve Van Yperen, N. W. (1993). Equity, normative disapproval and extramarital relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 39-53.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. Ve Young, J. E. (2012). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikler*. (M.Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Rafiee S, Hatami A, Foroughi A. (2011). Relationship between early maladaptive schema and attachment style in woman with infidelity. *J Woman Soc*. 2(1):21-36.
- Razak, S. N. F.A., Hoesni, S. M., Zakaria, E., & İsmail, R. (2015). The Role of Dyadic Coping To Marital Quality: The Conceptual Paper. *Social and Behavioral Sciences*, 211, 911-916.
- Roediger, E., Behary, W. T., ve Zarbock, G. (2018). *Demek ki Oluyormuş*. Nihan Azizlerli (Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Russell, V. M., 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.
- Sabatelli, R. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research and practice. *Family Relations*, 37, 217-222.
- Sabatelli, R.M. (1988). Measurement issues in marital research: A review and critique of contemporary survey instruments. *Journal of Marriage and the Family*, 4, 891-915.

- Sacco, W. P., & Phares, V. (2001). Partner appraisal and marital satisfaction: The role of self-esteem and depression. *Journal of Marriage and Family*, 63, 504-513.
- Sakmar, E. (2015). *Testing The Vulnerability-Stress-Adaptation Model In Turkey: A Dyadic Model*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sardoğan, M. E., & Karahan, T. M. (2005). The effect of human relation skill training program for married couples on the level of marital adjustment of married. Ankara University, *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 38(2), 89-102.
- Simeone-DiFrancesco, C., Roediger, E., ve Stevens, B. A. (2015). *Schema Therapy With Couples: A Practitioner's Guide To Healing Relationships*. United Kingdom, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Spainer, G. B. (1979). The measurement of marriage quality, *Journal of Sex and Marital Therapy*, 5 (3), 190-199.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15-28.
- Spanier, G. B., & Cole, C. L. (1976). Toward Clarification and Investigation of Marital Adjustment. *International Journal Of Sociology Of The Family*, 6(1), 121.
- Stanley, S. M., Markman, H.J. & Whitton, S.W. (2002). Communication, conflict and commitment: insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41(4), 659-675.
- Sungur, M., (2009). Sen, Ben ve Aramızdaki Her şey, İstanbul: Goa Yayınları.
- Sümer, S. (2017). *Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Şehitoğlu, G. (2021). Erken dönem uyum bozucu şemalar, romantik kıskançlık ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Şentürk Dızman, Z. (2019). Sosyal medyanın boşanmaya etkileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (4), 548-555.
- Thompson, A. P. (1983). Extramarital sexual crisis: Common themes and therapy implications. *Journal of Sex ve Marital Therapy*, 10 (4), 239-254.
- Topkara, M. (2011). Kadın & Erkek İlişkilerin Psikolojisi, İstanbul: Karma Kitaplar Psikoloji Yayınları.
- Tortamış, M. (2014). *Evli bireylerde romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tutarel Kışlak, Ş., & Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 5(5). <https://doi.org/10.21560/spcd.82204>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2024, Haziran, 03). *Türkiye Aile Yapısı Araştırması*. TÜİK Kurumsal. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Türkiye-Aile-YapisiArastirmasi-2021-45813>
- Vaughn, M. J., & Baier, M. E. (1999). Reliability and validity of relationship assessment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 25(1), 79-86.
- Wakefield, J. R. H., Sani, F., Madhok, V., Norbury, M., Dugard, P., Gabbanelli, C., Poggesi, F. (2016). The Relationship Between Group Identification and Satisfaction with Life in a Cross Cultural Community Sample. *Journal of Happiness Studies*, 18, 785–807.
- Weil, M. W. (1975). Extramarital relationships: A reappraisal. *Journal of Clinical Psychology*, 31(4), 723–725.
- Whitty, M. T. ve Quigley, L. L. (2008). Çevrimdışı ve siber uzayda duygusal ve cinsel sadakatsizlik. *Evlilik ve Aile Terapisi Dergisi*, 34 (4), 461-468.
- Yeşilyaprak, B. (2003). *Çalışan anne ve çocuk*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar, *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 1(4).

- Yiğit, İ., ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(36), 1-10.
- Yonar, M. T. (2022). *Evli bireylerde bağlanma boyutları ve benlik saygısının aldatma eğilimini yordayıcı etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yoosefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F. Fatehizade, M.A.S., & Ahmadi, S.A. (2010). "An investigation on early maladaptive schemas in marital relationship as predictors of divorce." *Journal of Divorce & Remarriage*, 51 (5), 269-292.
- Young, J. E. ve Gluhoski, V. L. (1997). A schema-focused perspective on satisfaction in close relationships. R. J. Sternberg ve M. Hojjat, (Ed.), *Satisfaction in Close Relationships* içinde (356-381). New York: The Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2021). Şema Terapi: Uygulayıcı Rehberi. T. V. Soylu (çev.), İstanbul: Litera Yayıncılık (orijinal baskı tarihi: 2003), 5. Basım.
- Yurdakul, Y. (2019). *Beş faktör kişilik özellikleri ve karanlık üçlü kişilik özelliklerinin eş uyumu ile olan ilişkileri: Evli çiftlerde kesitsel bir çalışma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Yurtseven, C. S. (2019). *Yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemalar, yakın ilişkilerde psikolojik eğilimler ve aldatma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Zeinali, A. Ve Amirsardari, L. (2018). Predicting infidelity proneness using early maladaptive schemas, *Jentashapir Journal of Health Research*, 9 (1). doi:10.5812/jjhr.11892.