



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ROMANTİK KISKANÇLIK, ALDATMAYA YÖNELİK NİYET VE MUTLULUK

SAMET ÖNDER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2019

ROMANTİK KISKANÇLIK, ALDATMAYA YÖNELİK NİYET VE MUTLULUK

SAMET ÖNDER
20169182

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
YRD. DOÇ.DR. FÜSUN GÖKKAYA

LEFKOŞA
2019

KABUL VE ONAY

Samet Önder tarafından hazırlanan “Romantik Kıskançlık, Aldatmaya Yönelik Niyet ve Mutluluk” başlıklı bu çalışma, gün/ay/yıl tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Yrd. Doç. Dr. Füsun GÖKKAYA (Danışman)
Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç.Dr. Hüseyin Bayraktaroğlu
Kıbrıs İlim Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

Dr. Bingöl Harmancı
Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Prof. Dr. Mustafa Sağsan
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ☐ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih

İmza

Samet ÖNDER

TEŞEKKÜR

Herkese ve her şeye teşekkürler...

ÖZ

ROMANTİK KISKANÇLIK, ALDATMAYA YÖNELİK NİYET VE MUTLULUK

Bu araştırmanın amacı romantik kıskançlık ve aldatmaya yönelik niyet ilişkisinde mutluluğun aracı rolünü belirlemektir. Araştırma örneklemi, Türkiye’de yaşayan ve romantik bir ilişki içinde olan 20-40 yaş arası 200 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada kullanılan veriler; Sosyodemografik Bilgi Formu, Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği, Romantik Kıskançlık Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği aracılığıyla katılımcılardan elde edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, romantik kıskançlığın aldatma niyeti üzerinde negatif bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer ifadeyle romantik kıskançlık arttıkça aldatma niyeti azalmaktadır. Bunun yanında romantik kıskançlık, mutluluk arasında da negatif bir ilişki saptanmıştır. Romantik kıskançlığın artmasıyla beraber mutluluk azalmaktadır. Mutlulukla aldatma niyeti arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca mutluluk, aldatma niyeti ve romantik kıskançlık arasındaki ilişkide aracı bir role sahip değildir.

Anahtar Kelimeler: Aldatmaya Yönelik Niyet, Mutluluk, Romantik İlişkiler, Romantik Kıskançlık

ABSTRACT

ROMANTIC JEALOUSY, INTENTION OF INFIDELITY AND HAPPINESS

The aim of this study is to determine the mediating role of happiness in the relation between romantic jealousy and intention to infidelity. The sample of this study consists of 200 people living in Turkey and having a romantic relationship -between the ages of 20-40. The data used in the research was obtained from the participants by using Sociodemographic Information Form, Scale for the Intention to Infidelity, Romantic Jealousy Scale, and Happiness Scale.

According to the results of the study, it was found that romantic jealousy has a negative effect on the intention to infidelity. In other words, as the level of romantic jealousy increases, the intention to infidelity decreases. In addition, there was a negative relationship between romantic jealousy and happiness. In conjunction with the increase of romantic jealousy level, happiness level decreases. There was no significant relationship between happiness and intention to deceive. Furthermore, happiness does not have an intermediary role in the relation between the intention to infidelity and romantic jealousy.

Key Words: Intention to Infidelity, Happiness, Romantic Relationships, Romantic Jealousy

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY

BİLDİRİM

TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
KISALTMALAR	xi

1. BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Sınırlılıklar.....	6
1.5. Tanımlar	7

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. Romantik Kıskançlık.....	8
2.1.1. Romantik İlişkinin Tanımı.....	8
2.1.2. Romantik İlişki Yaşantılarının Süreci	10
2.1.2.1. Başlangıç Dönemi	10
2.1.2.2. İlişki Süreci	11
2.1.4. Bağlanma Stilleri ve Romantik İlişkiler	12
2.1.3. Romantik Kıskançlığın Tanımı	13
2.1.4. Romantik Kıskançlığı Tetikleyen Unsurlar.....	15
2.1.5. Romantik Kıskançlığa Verilen Tepkiler	17

2.1.6. Romantik Kıskançlığın Etkileri.....	19
2.2. Aldatma.....	20
2.2.1. Aldatmanın Tanımı	20
2.2.2. Aldatmanın Sınıflandırılması.....	21
2.2.3. Aldatmanın Nedenleri	22
2.2.4. Aldatmanın Sonuçları	24
2.3. Mutluluk	25
2.3.1. Mutluluğun Tanımı	25
2.3.2. Mutluluk ve Beklenti	26
2.3.3. Mutluluğun Belirleyicileri	27
2.3.4. Mutluluk Teorileri	29
2.3.5. Mutluluğu Etkileyen Faktörler.....	30
 3. BÖLÜM	
YÖNTEM	34
3.1. Araştırmanın Amacı	34
3.2. Araştırmanın Modeli	34
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	35
3.4. Veri Toplama Araçları	36
3.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	36
3.4.2. Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği (AYNÖ).....	36
3.4.3. Romantik Kıskançlık Ölçeği (RKÖ).....	37
3.4.4. Mutluluk Ölçeği (MÖ)	37
3.5. Verilerin Analizi	37
 4. BÖLÜM	
BULGULAR.....	39
 5. BÖLÜM	
TARTIŞMA	50
 6.BÖLÜM	
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	55
 KAYNAKÇA	58

EKLER.....	65
Ek-1. Anket Formu	65
Ek-2. Ölçek İzinleri	69
İNTİHAL RAPORU	72
ETİK KURUL ONAYI.....	73

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Sosyodemografik Bilgilere İlişkin Frekans Analizi Sonuçları	35
Tablo 2. Araştırma Değişkenlerinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	38
Tablo 3. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri	39
Tablo 4. Yaş ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	40
Tablo 5. Cinsiyet ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	40
Tablo 6. Romantik İlişki Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	42
Tablo 7. Eğitim Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	43
Tablo 8. Meslek ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	44
Tablo 9. Aylık Gelir ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	45
Tablo 10. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	46
Tablo 11. Romantik Kıskançlığın Aldatma Niyeti Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	47
Tablo 12. Romantik Kıskançlığın Mutluluk Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	48
Tablo 13. Mutluluğun Aldatma Niyeti Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	49

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Kıskançlığın Elementleri.....	14
Şekil 2. Araştırma Modeli	34

KISALTMALAR

ABD	Amerika
Örn.	Örneğin
Vb.	Ve Benzeri
AYNÖ	Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği
RKÖ	Romantik Kıskançlık Ölçeği
MÖ	Mutluluk Ölçeği

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Romantik kıskançlık en derinde bir güç istencinin dışavurumudur. Bireyin hangi durumlarda güç istencini arzu/talep ettiği düşünülürse, açıkça güçsüz ya da çaresiz hissettiği zamanlar yanıtına ulaşılacaktır. Öyleyse romantik kıskançlık, partnerlerden birisinin ya da ikisinin birden üçüncü kişi karşısında kendilerini güçsüz hissetmeleri nedeniyle açığa çıkmaktadır. Hepsi ilişkileri üzerinde bir risk/tehdit unsuru olarak kodlaması, daha sonra da bu unsur birleştirildiğinde, romantik kıskançlık, iyi bir ilişkiye sahip olduğuna inanan partnerlerin, söz konusu ilişkiyi zedeleyecek güce vâkıf olduğunu teslim ettikleri üçüncü şahıslar karşısında verdikleri bir güç istenci tepkisidir denebilir (Curun ve Çapkın, 2014).

Aldatma, konu özelinde çocukluk yıllarındaki travmalardan mevcut ilişkinin dinamiklerine varıncaya kadar karmaşık birçok sebebe dayandırılabilse de tüm değişkenler parantez içine alındığında bir vazgeçiş değil, insanın arzularına yenilmesidir. Aldatma, kavramın tanımı gereği ortada ilişki yaşanan bir partnerin bulunduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır. O yüzden vazgeçmek eylemi üzerinden değil, insanın arzularına yenilmesi üzerinden ele alınmalıdır. Aldatma, ilişki kültürlerinde “duygusal” ve “fiziksel/cinsel” olmak üzere iki kategoriye ayrılmıştır (Keçe, 2015; Boğda, 2012). Aldatma eylemini gerçekleştiren partnerin bağışlanıp bağışlanmayacağı ikileminde aldatma türü büyük bir öneme sahiptir. Duygusal aldatma, ilişki içerisindeki bir insanın yazısız kural gereği eşine bahşetmesi gerektiği sevgi, ilgi ve dikkati, ek olarak

ayırması gereken zamanı üçüncü şahsa aktarmasıdır. Duyguların aktarımı söz konusu olduğundan, aslında kişi eşine ait olması gereken bir şeyi başka birisine vermiş, yani eşinden çalmış olmaktadır. Aldatmanın insanın arzuları karşısında aldığı mağlubiyet olduğu tanımlamasından hareketle, duygusal aldatma yarattığı hasarla fiziksel/cinsel aldatmanın yarattığı hasar arasında telafi edilebilirlik açısından bir uçurumun olduğu görülecektir. İlkinde istikrarlı bir yenilgi söz konusuyken, ikincisinde bir ya da birkaç veya belirsiz aralıklarla tekrarlanan yenilgi söz konusudur. Bu nedenle, genel anlamda fiziksel/cinsel aldatmalar, duygusal aldatmalara oranla bağışlanması daha kolay bir aldatma türü olarak karşımıza çıkmaktadır (Boğda, 2012).

Mutluluk, haz alma, tatmin olma gibi değişkenlere bağlı olarak ortaya çıkan kısa süreli bir keyifli olma hâlidir. Çalışmanın konusu bağlamında, bir ilişkide partnerlerin mutluluğu her iki tarafın beklentilerinin ne oranda gerçekleştiğine, uyum sağlama yeteneklerine ve gerçekten uyumlu bir çift olup olmadıklarına, ayrıca tarafların ilişkiyi etkileyebilecek şahsi eksikliklerini telafi edebilecekleri niteliklerinin varlığına ya da yokluğuna göre değişmektedir. Çünkü beklentilerin karşılanması aslında tatmin olma mefhumuna işaret etmektedir. Benzer şekilde çiftlerin yakaladığı iyi bir uyum, birliktelikten haz alınmasının önkoşuludur. Ek olarak, kimi yapısal ya da duygusal niteliklerin karşı tarafın beklentisiyle örtüşmediği durumlarda, başka alanlardaki niteliklerin koltuk değneği görebilecek bir işlevde olması tam olmasa da asgari tatmini sağlamak için yeterli gelmektedir (Eryılmaz, 2010). Sonuç itibarıyla sayılan tüm değişkenler, aslında bir ilişki bağlamında mutluluğun tanımına işaret etmektedir.

Bu araştırmanın temelini oluşturan problem durumu, romantik kıskançlık-aldatmaya yönelik niyet ilişkisinde mutluluğun aracı rolünün sorgulanmasıdır. Hayatın her alanında etkisi olan mutluluk düzeyi, bireyin bakış açısını etkilemektedir. Bu kapsamda romantik kıskançlık ve aldatmaya yönelik niyet ilişkisinde mutluluğun bir rolünün olup olmadığının belirlenmesi, önem taşımaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

İnsan, sosyal bir varlık olduğundan dolayı hayatının en önemli parçalarından biri ilişkiler olmaktadır. Hendrick ve Hendrick'e (2006) göre romantik ilişkiler; flört etmeyi, birlikte yaşamayı, evliliği ve diğer uzun süreli birliktelikleri içinde barındıran ilişki şeklidir. Romantik ilişkilerin mutluluğu sağlamada bir araç olduğu fikri, bu çalışmanın temelini oluşturmuştur. Romantik kıskançlık ve aldatma arasındaki ilişkide mutluluğun aracı rolünün belirlenmesi, bu kapsamda önem taşımaktadır. Birçok tanımı bulunan romantik kıskançlık kavramı Pines (1998) tarafından değer verilen ilişkinin kaybına veya bozulmasına sebep olabilecek bir riskin varlığında ortaya çıkan tepki olarak tanımlanmaktadır. Eşin rızası olmaksızın üçüncü bir kişi veya kişilerle yaşanan cinsel ya da duygusal birliktelik, aldatma olarak adlandırılmaktadır. Yani kişinin eşi ile arasında olan güvenin, diğer bir kişinin duygusal veya cinsel olarak ilişkiye katılımıyla bozulmasıdır. Duygusal veya fiziksel yakınlık ile aldatma ortaya çıkabilmektedir. Fiziksel aldatma, kişinin cinsel olarak başka biriyle yakınlık kurmasıdır. Duygusal aldatma ise kişinin ilgi, sevgi, dikkat ve zamanını diğer kişiye vermesidir. Çoğu insan eşinin fiziksel aldatmasını kabul edebilmekte ancak duygusal aldatma konusunda katı olmaktadır. Bir ilişkiye en fazla zararı veren aldatma şekli, duygusal birlikteliğin de olduğu uzun süreli, fiziksel ilişkilerdir (Keçe, 2015; Boğda, 2012). Aldatma ve romantik kıskançlık arasındaki ilişkinin belirlenmesi, bu çalışmanın amaçları arasındadır.

Mutluluk duymak günlük yaşamın doyumunda etkili olan bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Antik çağlardan gelip günümüzde de devam eden bir sorgulama vardır, "gerçek anlamda kişiyi neler mutlu eder?". İnsanın nasıl mutlu olabileceğine yönelik araştırmalar ve çalışmalar psikolojinin bir bilim olarak kabul edilmesiyle hızlanmıştır. Kişiyi mutlu eden bazı şeyler zamanla belirlenmiştir. Bunlardan ilki bir amaç belirlemektir. İkincisi ise bu amaca yönelik emek harcamak ve kişinin amacına ulaşmasıdır. Amaç kavramı bireysel ve sosyal psikolojide önemli hale gelmiştir (Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Diener mutluluk kavramını ilk ele alan kişilerdendir. Diener, mutlulukta üç öge bulunduğunu ifade etmektedir. İlk olarak, yaşam doyumunun öznel mutluluğun bilişsel bileşimi olduğunu belirtmiştir ki bu kişinin farklı hayat

alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmelerini gösterir. İkinci olarak, olumlu duygulanımın neşe, heyecan, ilgi, güven gibi hisleri ifade ettiğini belirtmiştir. Üçüncü olarak, olumsuz duygulanımın ise korku, öfke, üzüntü, suçluluk, nefret gibi kötü duyguları içine alan doyumsuzluk ve öznel stresi yansıttığını ifade etmiştir (Eryılmaz, 2010). Mutluluk, bireyin tüm duyguları ve tepkilerine etki eden bir kavramdır. Bu nedenle romantik ilişkilerde bireyin öznel mutluluk düzeyi büyük bir öneme sahiptir. Bu araştırmanın amacı, romantik kıskançlık ve aldatmaya yönelik niyet arasındaki ilişkide bireyin mutluluğunun aracı rolünü ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda cevabı aranan sorular (alt amaçlar) aşağıda sıralanmaktadır:

1. Sosyodemografik özelliklere (yaş, cinsiyet, ilişki durumu, eğitim durumu, gelir düzeyi, mesleği) göre araştırma değişkenleri farklılaşmakta mıdır?
2. Romantik kıskançlık aldatma niyetini yordamakta mıdır?
3. Romantik kıskançlık mutluluğu yordamakta mıdır?
4. Mutluluk aldatma niyetini yordamakta mıdır?
5. Romantik kıskançlık ve aldatma niyeti üzerinde mutluluğun aracı rolü var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Mutluluğun insan yaşamındaki önemi, bugün de dâhil olmak üzere neredeyse tüm tarihsel süreçlerde gündemdeki yerini korumasına bakılarak anlaşılabilir. Mutluluk, mutluluğun ne olduğu, hangi kaynaklardan beslendiği, hangi durumlarda ortadan kaybolduğu ya da yoksunluğa sebebiyet verdiği gibi bugün de dün olduğu gibi tartışılmaya devam etmektedir. Tüm bu tartışmaların çoğunda da ortaya koyulmuştur ki mutluluk ile romantik ilişki arasında güçlü bir ilişki söz konusudur. Romantik ilişki, evrimsel bağlamda insanın üreme güdüsünün, psikanalitik bağlamda çocuğun ebeveyni ile ilişkilerinin, o ilişkilerde gözlemlediği, deneyimlediği hayatın özüne temas eden nüveleri arayışının ve neredeyse tüm duygusal ihtiyaçlarını giderme arzusunun bir

sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Romantik ilişki, mutluluğun tek kaynağı olmasa da her romantik ilişkide mutluluğa dair izlerin bulunduğu bir gerçektir. Dolayısıyla romantik ilişki ile mutluluk arasında ne tür bir korelasyon olduğu apaçık ortada olsa da incelenmeye, üzerinde çalışmaya değer bir konudur.

Tam da bu nedenle, romantik kıskançlık ve aldatmaya yönelik niyet ilişkisinde mutluluğun aracı rolü önem kazanmaktadır. Romantik kıskançlık bir güç istencinden doğan tepkidir. Bu tepki, kişinin karşısında güçsüz kaldığını bir şekilde kabul ettiği bir tehdide/riske karşı ortaya çıkmaktadır. Romantik ilişkiler özelinde tehdit ya da risk olarak algılanan şey, bir ilişki içerisindeki iki insandan ibaret modele eklenen üçüncü şahıstır/shahıslardır. Sağlıklı bir romantik ilişkide mutluluğa dair tüm izlere rastlanabileceği gerçeği akılda tutularak romantik kıskançlığın mutluluğu ne yönde etkilediğine yönelik bir tartışma yürütmek mümkündür. Çünkü romantik kıskançlıkta açığa çıkan tehdit algısı ve bu algıdan kaynaklanan güç istenci, aslında kişinin partnerini kaybetmekten duyduğu korkuyu işaret etmektedir. Romantik kıskançlık, aslında yaşanan ilişkinin ne kadar tatminkâr olduğuna, ilişkinin yarattığı mutluluğun yüksek boyutuna dair bir gösterge anlamı kazanmaktadır. Öte yandan gelir düzeyi, gençlik, güzellik, iş hayatındaki pozisyon gibi değişkenlerin tüm duygusal değişkenlere oranla daha baskın çıktığı ya da bir yerden sonra çıkmaya başladığı ilişkilerde, romantik kıskançlık itici gücünü bir alan mücadelesinden alıyor demektir. Üçüncü şahıs yine tehdit unsudur ancak bu sefer kastedilen romantik ilişki yaşanan bireyin kendisi değil, partnerle olunduğu süre içerisinde yararlanmaya devam edilecek olan kimi maddi ya da stratejik emellerdir. Romantik ilişki yaşanan bireyin vaat ettiklerinin, onun ötesinde bir anlama kavuştuğu ilişki, doğası gereği insani duygularının ufalanma yönünde bir eğilim kazandığı ilişkidir. Bu nedenle böyle bir ilişkide mutluluğun katsayısı da azalmakta, sağlıklı bir romantik ilişkide mutluluk özelinde sağlanan tatminin çok gerisine düşmektedir. Öyleyse bir ilişkideki mutluluk, romantik kıskançlığın mahiyetini doğrudan etkilemektedir.

Romantik ilişkilerde aldatmaya yönelik niyetin de ilişkideki mutluluk değişkeniyle ilgisinin olup olmadığı belirlenmelidir. Aldatma, bir vazgeçiş değil, insanın arzularına yenilmesidir kabulünden yola çıkılırsa, her anlamda tatmin

sağlanan bir ilişkideki mutluluğun yüksek boyutu, arzuların ağırlığını bastırma işlevi göreceğinden kişinin arzularına yenilme ihtimalini de en alt seviyeye kadar düşürecektir. Sağlıklı bir romantik ilişkide, yani mutluluğa dair izlerin tümüne rastlanan ve tümünün deneyimlenebildiği bir ilişkide aldatmaya yönelik niyetin düşük bir ihtimal ile sınırlanması; tam tersi bir ilişkide ise aldatmaya yönelik niyetin ihtimalinin artması, mutluluk değişkeninin ilişkiye etkisinin ne boyutta olduğunu sorgulatmaktadır.

Sonuç olarak, insan mutluluğu arayan ve özleyen bir canlıdır. Romantik ilişkiler ise insana mutluluğun tüm nüvelerini vaat etmektedir. Romantik ilişkilerde aldatma niyeti ve romantik kıskançlık gibi iki önemli unsurda mutluluğun aracı rolünün araştırılması, önem taşımaktadır. Böylelikle mutluluk düzeyinin romantik ilişkilerde aldatma ve kıskançlık bağlamında önemi ortaya konulabilecektir. Bunun yanında aldatmaya yönelik niyet ve kıskançlık arasındaki ilişki de belirlenerek öneriler sunulabilecektir. Klinik ortamda aldatma ve romantik kıskançlık sorunları nedeniyle birçok danışanın çift terapisine başvurdukları gözlenmektedir. Çiftlerin ilişkilerini olumsuz etkileyen, krize neden olabilen ya da ayrılma/ boşanma ile sonuçlanabilen bu sorunların çözümü hakkında bir farkındalık kazanılması önem taşımaktadır. Bu alanda yapılacak çalışmalar ve sunulacak olan öneriler ile hem bireysel hem de ilişkideki mutluluğunun artırılması ve yaşanan sorunların daha kolay çözülmesine hizmet sunulması amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra bu alanda ülkemizde yapılan çalışmalara da katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırma, Türkiye’de yaşayan ve romantik bir ilişki içinde olan 20-40 yaş arası katılımcılar ile sınırlandırılmıştır. Araştırmada online anket yönteminin kullanılması nedeniyle evren “Türkiye” olarak belirlenmiştir. Bilindiği üzere online anketlere Türkiye’nin her ilinden katılım mümkündür. Böylelikle örnekleme çeşitliliği de sağlanmış olmaktadır.

Araştırmada değerlendirilen romantik kıskançlık, Romantik Kıskançlık Ölçeği (RKÖ) ile aldatmaya yönelik niyet Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği (AYNÖ) ile ve mutluluk ise Mutluluk Ölçeği (MÖ) ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Romantik İlişki: Flört, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun süreli ilişkileri ifade eden, yakınlık barındıran süreçtir (Hendrick ve Hendrick, 2006).

Romantik Kıskançlık: Değer verilen ilişkinin kaybına veya bozulmasına sebep olabilecek bir riskin varlığında ortaya çıkan tepkidir (Pines, 1998).

Mutluluk: Yaşam deneyimlerinden keyifli sonuçlar alınması ve bireyin öznel iyi oluş halinde olmasıdır (Diener, 1994).

Aldatma: Romantik ilişki içinde olunan bireyin rızası olmaksızın üçüncü bir kişi veya kişilerle yaşanan cinsel ya da duygusal birliktelik kurmaktır (Keçe, 2015).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Romantik Kıskançlık

2.1.1. Romantik İlişkinin Tanımı

İnsan, sosyal bir varlık olduğundan dolayı hayatının en önemli parçalarından birini romantik ilişkiler olmaktadır. Hendrick ve Hendrick'e (2006) göre romantik ilişkiler; flört etmeyi, birlikte yaşamayı, evliliği ve diğer uzun süreli birliktelikleri içinde barındıran ilişki şeklidir. İlişki kelimesi sözlükte; iki şeyin arasında ortaya çıkan bağ, ilgi, bağlantı, temas veya münasebet olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019). Literatürdeki romantik ilişkiye ilişkin aşk kuramları şu şekilde sıralanabilmektedir:

- Hatfield Kuramı: Tutkulu ve arkadaşça aşk
- Rubin Kuramı: Hoşlanma ve aşk
- Stenberg Kuramı: Üçgen Aşk

Moss ve Schwebell'e (1993) göre romantik ilişkilerin beş faktörü bulunmaktadır. Bunlar; bağlanma, bilişsel yakınlık, duygusal yakınlık, fiziksel yakınlık ile karşılıklı olmalıdır.

Hatfield Kuramına göre aşk, tutkulu ve arkadaşça olmak üzere iki çeşittir. Tutkulu aşk, bireyin diğeriyle bir bütün olabilmek için duyduğu yoğun istektir. Bu aşkın en önemli özelliği çok yoğun biçimde yaşanmasıdır. Arkadaşça aşk, tutkulu aşktan yakınlık bağlamında ayrılmaktadır. Tutkulu aşkta kişiler arasında yakınlık özlemi varken, arkadaşça aşkta yakınlık elde edilmiştir ve tutku yoktur (Atak ve Taştan, 2012).

Rubin aşk kavramının üç temel unsuru olduğunu düşünmektedir. Rubin'in kuramına göre yakınlık, yoğun kurma gerektirmektedir. Gözetme ise kişinin karşısında bulunan insanın mutluluğunu, kendi mutluluğundan çok önemsemesidir. Bağlanmayı ise karşıdaki kişiden duygusal destek alma ve beraber olma isteği olarak tanımlamaktadır (Ercan, 2016).

Sterberg (1986) ise aşkın üç unsuru olduğunu ve bunların bir araya gelerek üçgen olduğunu belirtmektedir. Beğenme, cinsellik ve fiziksel çekicilik aşkın unsurlarıdır. Yakınlık bireyin kendisini karşıdaki kişiye açması, aşka dair paylaşımları, yakınlık ve bağlılığı kapsamaktadır.

Aşk hakkında tanımlar yapan kişilerin ortak noktası "yakınlık" kavramı olmaktadır. Araştırmacılar yetişkin dönemde yaşanan romantik ilişkilerin, çocukluktaki birincil bakıcılarda olduğu gibi gelişen bir bağ olduğunu ileri sürmektedirler. Hazan ve Shaver (1987), yetişkin bağlanmasının geliştirilmesinde çocukluk döneminin büyük bir etkisi olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca romantik ilişkilerin, yetişkin bağlanmasının geliştirilmesine yardımcı olduğundan söz etmektedirler. Araştırmacılara göre romantik ilişkiler şu değişkenlerle ilgilidir (Hazan ve Shaver, 1987):

- Kişinin memleketi, aile yapısı ve eğitim düzeyi
- Cinsiyet
- Kişilik ve romantik ilişkilerdeki istismar algısı
- Şiddet davranışı, benlik saygısı ve ebeveynlere olan tutum
- Bağlanma stilleri arasındaki uyum, yakınlık, doyum, ilişki yatırımı
- İlişki başlatma yetkinliği ve zihin okuma bilişsel çarpıtmaları
- Sorun çözme yeteneği, ebeveynlere bağlanma şekli, yaş, cinsiyet, ebeveynlerin eğitim durumları, arkadaşlara bağlanma şekli
- Cinsiyet, ilişkiyi başlatma, devam ettirme ve bitirme nedenleri
- Benlik belirsizliği ve gelecek zamana olan yönelim
- Öz disiplin, dışadönüklük, deneyimlere açık olma, yumuşak başlı kişilerle ilişkiyi devam ettirme, ilişki doyumu
- Bilişsel değerlendirme ve reddedilmeye duyarlılık
- İlişki inançları, romantik ilişkilere bakış açısı ve cinsiyet

- Aşırı beklentiler, fiziksel yakınlık, cinsiyet, zihin okuma

2.1.2. Romantik İlişki Yaşantılarının Süreci

2.1.2.1. Başlangıç Dönemi

Kişinin romantik bir ilişkiye başlaması için ilk önce karşısında bulunan kişiyi çekici bulması gerekmektedir. Bu noktada kişiye uygun olan, ona benzerlik gösteren partner, kişinin ilk tercihi olabilmektedir. Bir insanı zamanla çekici bulan kişi, onun zevk ve becerilerini öğrenir ve onu yakından tanımak ister. Eğer karşıdaki insan uygun durumdaysa yakınlık ortaya çıkmakta ve ilişki derinleşmeye başlamaktadır. Sağlıklı bir şekilde kendini ifade edebilme yetisi, başlangıç aşamasında görülen yakınlıkta en önemli unsurdur (Karaosmanoğlu ve ark., 2016).

İnsan ruhu, üç ihtiyacın karşılanmasını istemektedir. Bunlar; sevgi, saygı ve güvendir. Eğer kişi bunların tamamını sağlıklı bir şekilde elde edebiliyorsa, mutlu olarak tanımlanabilmektedir. Sağlıklı bir hayatı olan kişinin sevgi, saygı ve güven ihtiyaçlarının üzerinde geniş bir katman bulunmaktadır. Bu katmanı etkileyen iki faktör vardır. Bunlar; anlam ve yaşama sevincidir. Eğer kişi yeterli ölçüde sevgi, saygı ve huzura sahipse dengeli olmaktadır. Yalnızca yaşamı kendisine bir anlam ifade ediyorsa ve yaşamak için istek duyuyorsa, dengeli bir ruh hali içinde olmaktadır. Dengeli bir ruh haline sahip olan kişi, üretici bir sürecin içine giriş yapmaktadır (Karaosmanoğlu ve ark., 2016).

Sevilmek ve sevgi, hayatta tüm insanların önem verdiği kavramlardır. Romantik ilişkiler, en büyük sevginin elde edilebileceği ortamdır. Fakat kişi, yaşamında eksik sevgi ile karşılaşmış ise yeni ilişkinin başlangıcında çekingen bir tutum içinde olabilmektedir. Aslen bu durum kişinin uzun vadede mutluluğunu engellemektedir. İlişki yaşamanın gereksiz ve hayatın bu şekilde güzel olduğunu belirten kişi, gerçekte içinde yalnızlıktan dolayı ortaya çıkan bir mutsuzluk yaşamaktadır. Ayrıca kişinin ilişki başlangıcında yaşadığı önemli problemlerden biri de reddedilme korkusu olmaktadır. Kişi karşısındaki tarafından reddedildiğinde küçük düşeceği ve rezil olacağı gibi düşünceler taşıyabilmektedir. Bu durum kişinin içinde bir hesaplaşma yaşamasını sağlamaktadır (Sumbas ve Durmuş, 2018).

İlişkinin başlangıç aşamasında yaşanan problemlerden bir diğeri ise kuşkuculuğa dayanan “adını koyma” durumu olmaktadır. Kişi, karşısında bulunan kişiden bir adım bekler. Bu adım gelmediğinde ise onun ciddi bir niyeti olmadığı ve beraber olursa terk edileceğini düşünebilmektedir. Bu ilk adım durumu, ilişki başlangıcında büyük önem taşımaktadır. Çoğunlukla her iki taraf ilk adımın karşıdan gelmesini istemektedir. Bu nokta toplum baskısı da işin içine girmektedir. İlk adımın atılamamasında; ilk adımı atanın toplumda hafif kadın olarak görülmesi de etkili olmaktadır. Bunun yanında naz yapma durumu da adım atmama nedenlerindedir. Kişi ilişkiyi kendisi başlatırsa çok istekli görüneceğini düşünerek kendisini frenleyebilmektedir (Karaosmanoğlu ve ark., 2016).

2.1.2.2. İlişki Süreci

Kişi, yaşadığı tüm endişeleri gidererek romantik ilişkiye başladığında, ilişkinin devam etmesi için dikkatli ve özenli olmalıdır. Romantik ilişkilerde insanlar birbirlerine bağlanmaktadır. Fakat bu noktada romantik ilişki yaşayan kişilerin bazı gereksinimleri olmaktadır. Bu gereksinimler kişiye göre değişim göstermektedir. İlişkinin temelindeki unsurlardan biri ihtiyaçların giderilmesidir (Gizgir, 2013).

Bir ilişkiye başlamak, ilişkinin sürmesi için yeterli olmamaktadır. İki kişi aralarındaki bağı devam ettirmelidirler. Bir ilişkinin devam ettirilmesi için birçok farklı şey vardır. Öncelikle ilişkiyi devam ettirme yalnızca yalın şekilde süren bir ilişkiye göndermedir. İkincisi ilişkiyi devam ettirme kararı almaktır. Üçüncüsü ise kararlılık, doyuma ulaşmak ve sürekliliktir. Sonuncusu ise devam ettirme olup ilişkinin hem uzlaşısı hem de dayanışma boyutuyla ele alınmasına zemin hazırlar. İlişkilerde başlangıç noktası teşkil eden açılma, bireylerden birinin toplumsal normlar dâhilinde diğerini elde etme çabasıyla gerçekleşmektedir. Açılma süreci kişinin, duygu ve düşünceleri karşısındaki kişiye aktarma adımıdır. İlişkide açılma konusuyla ilgili yapılan araştırmalarda açılma evresinin, ilişkinin devamı için önem taşıdığı görülmektedir. Bu sürecin ardından gereksinimlerin karşılanması sürecine girilmektedir. Fakat bu gereksinimler giderilmediğinde birçok sorun ortaya çıkabilmektedir. Bu sıkıntının temelinde aslen iletişim sorunları bulunmaktadır. Her ilişki, farklı

şekilde devam etmektedir. Karşılıklı olarak sevgiyle büyüyen bir ilişkinin çok sayıda bileşeni bulunmakta olup çevresel faktörler ve geçmiş deneyimlere dayalı beklentiler ilişkinin gidişatı hakkında yön verici unsurlar olarak tarafların birbirlerine bağlanma seviyeleri ve biçimleri üzerinde de belirleyici olmaktadır. İlişki devam ederken, ilişkinin bitme korkusu kişide doğal durumların bile tehdit olarak algılanmasına neden olabilmektedir. Ortaya çıkabilecek bu problemlerin çözülmesi ancak sağlıklı bir iletişimle mümkündür. Kısaca “konuşmak” tüm sorunların ortadan kalkmasına neden olabilecektir (Karaosmanoğlu ve ark., 2016).

2.1.4. Bağlanma Stilleri ve Romantik İlişkiler

İnsanların kendini güvende hissetme ve bireysel gelişim gibi temel gereksinimlerinin giderilmesi, romantik ilişkilerle mümkün olmaktadır. Yetişkin romantik bağlanma stilleri, algı süreçlerinin algılanması noktasında yol gösterici olmaktadır. Yetişkin dönemde eşlerin ve yaşıtların, ailenin bebeklik ve çocuklukta sorumluluğu bulunan duygusal güvenlik ve desteği sağlayarak gereksinimler gidermesi noktasında benzer işlevleri yerine getirmesiyle bağlanma, aileden eşlere/akranlara geçmektedir. Romantik bağlanma; sevgili, karı-koca gibi eşler arasında sevgi ve aşk temelli olmaktadır. Romantik bağlanma duygusal, cinsel ve sosyal gereksinimlerin gerilmesi talebinin üstün olduğu karşılıklı tamamlanma sürecidir. Bu tarz bir bağlanmada önemli olan unsurlardan bazıları yakınlık, güven, doyum, bağlılık, eşitlik, adanmışlık, birlik gibi ihtiyaç temellidir (Terzi ve Özbay, 2016).

Hazan ve Shaver’a (1987) göre romantik aşk; farklı bağlanma geçmişi olan farklı kişilerin farklı şekilde yaşamış olduğu bağlanma sürecidir. Bağlanma kavramını romantik ilişkilere uyarlayan Hazan ve Shaver, kişilerin kaygılı/kararsız, kaçınmacı ve güvenli bağlanma şekilleri olduğunu belirlemişlerdir. Güvenli bağlanan kişilerin, sevgi deneyimleri güvenilir ve mutlu olmaktadır. Kaygılı/kararsız bağlanan kişilerin sevgi denetimleri ise takıntılı, inişli çıkışlıdır. Kaçınmacı bağlanan kişiler ise duygusal iniş çıkışların yanında yüksek kıskançlıklar yaşamaktadırlar. Bu kişiler, diğer insanlarla yakınlaşma noktasında korku duymaktadırlar (Welch ve Houser, 2010).

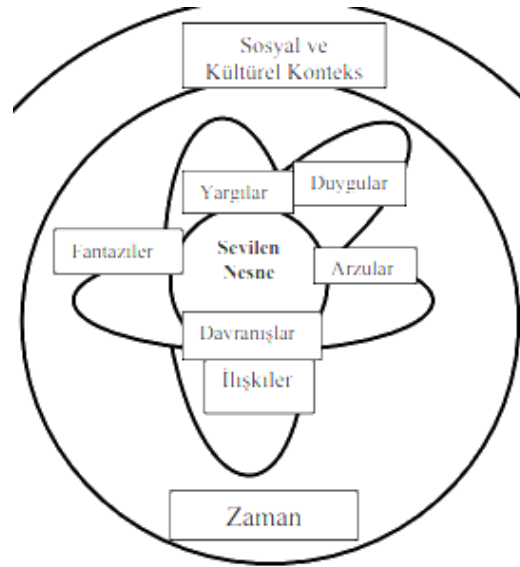
Romantik ilişkilerde bağlanma kavramına dair birçok araştırma yapılmıştır. Bunlar güvenli bağlanmanın doyum ve kalite açısından öneminin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Feeney ve Noller'ın (1990) yaptığı bir araştırmaya göre güvenli bağlanan kişiler, ilişkide daha yüksek derecede özgüvene sahip ve güven verici olmaktadır. Aynı şekilde Simpson (1990) tarafından yapılan araştırmada da güvenli bağlanan kişilerin ilişkisinde olumlu duyguların fazla, olumsuz duyguların az olduğu görülmektedir. Bu durum, kaygılı ve kaçınmacı bağlanan kişilerde geçerli olmamaktadır. Campbell ve diğerleri (2005) tarafından yapılan araştırmada, bu kişilerin ilişkide daha çok stres altında olduğu gözlemlenmiştir.

2.1.3. Romantik Kıskançlığın Tanımı

Birçok tanımı bulunan romantik kıskançlık kavramı Pines (1998) tarafından değer verilen ilişkinin kaybına veya bozulmasına sebep olabilecek bir riskin varlığında ortaya çıkan tepki olarak tanımlanmaktadır. Kıskançlığa yol açan öğeler benlik algısı ve kişinin kimliği ile ilişkilidir. Kıskançlık; kişinin kendisini güçlü ve arzulanan olarak hissettiğine yönelik içsel varsayımlarının bir yansıması olup sevgiden eksik kaldığı gençlik ve çocukluk dönemlerine dayanmaktadır. Buna göre kıskançlık, kişinin küçük düştüğü veya çaresiz kaldığı bir dönemde karşılaştığı duruma vermiş olduğu geç tepki olarak görülmektedir. Şiddetli kıskançlık yaşayan kişilerin genellikle bağımlı, nevrotik, kaygılı, güvensiz, mutsuz, dogmatik, alçakgönüllü, hayatta mutsuz, dış kontrole odaklanan ve olumsuz yargıları bulunan kişiler olduğu ifade edilmektedir. Yoğunluk ve çeşitlilik olarak sürekli varmış gibi görünen kıskançlık, bir birlik illüzyonu yaratmaktadır ancak bölünemeyen ve sürekli bir tutku olmadığı için birbirini takip eden farklı kıskançlıklardan oluşabilmektedir (Curun ve Çapkın, 2014).

Kıskançlığın merkezinde sevilen kişi bulunmaktadır. Arzular, yargılamalar, davranış eğilimleri ve fanteziler; kıskançlık yaratan unsurlardandır. Bunlar ilk önce sevilen kişiye yönlendirilmektedir. Sevilen kişiden başka sözde veya gerçek rakibe karşı da olabilmektedir. İlişkinin yakın bağlamında kıskançlık yaşanmaktadır. Kültürel ve sosyal gerçekler, kıskanç kişi ve eşinde varsayımların ve normların yapılandırılma noktasında önemli olmaktadır

(Mullen, 1990). Kıskançlığın betimlenmesini sağlayan unsurlar aşağıda gösterilmektedir.



Şekil 1. Kıskançlığın Elementleri *Kaynak: (Mullen, 1990)*

Kıskançlık yaşadığında, kişinin sahip olduğu özel şeyi başka birine kaptırdığı hissi, önceden ona ait olana başkasının sahip olmasına yönelik bir düşünce ortaya çıkmaktadır. Bu durum kendini rakiple karşılaştırma endişesi olarak görülmektedir. Fiziksel çekicilik konusunda hassas olan kişilerin ilişkisinde, rakibin çok çekici olması, kıskançlık dozunun artmasını sağlamaktadır. İlişkiye yönelik tehdit ise kişinin partneri ve rakip arasındaki uyumun artmasıyla şiddetini artıracaktır. Örneğin eşinin zeki kişileri arzuladığının bilincinde olan birey, zeki bir rakiple karşılaştığı zaman daha şiddetli bir kıskançlık yaşayacaktır. Kıskançlık yalnızca istenen ilişkinin başka birine kaptırılmasındaki olumsuzluktan kaynaklanmamaktadır. Bu tarz bir olayın gerçekleşme olasılığının olduğu noktada da kıskançlık oluşabilmektedir. Kıskançlıkta yaşanan korku, çoğu zaman gerçek dışı olmaktadır. Kişinin kıskançlığı, hatalı davrandığını fark etmesi durumunda dahi devam edebilmektedir. Ancak genellikle kıskançlığın devam etmesi için tek bir bahane bile yeterli olabilmektedir (Ben-Ze'ev, 2010).

İçsel ve dışsal unsurları içinde bulunduran kıskançlık, kompleks bir tepki olarak görülmektedir. İçsel kıskançlık unsurları çoğunlukla dışarıdan belli olmamakta ve duygu, düşünce ile fiziki belirtileri içermektedir. Kıskançlık; üzüntü, acı,

kızgınlık, keder, korku, aşağılanma öfke gibi duyguların yanında terleme, nefes alamama, uykusuzluk, yüz kızarması, hızlı nabız artışı gibi fiziki şekilde de ortaya çıkabilmektedir. Kıskançlıkta “Bana nasıl böyle yalan söyler?”, “Nasıl oldu da bu kadar kör ve aptal olabildim?” gibi düşünceler ortaya çıkabilmektedir. Dışsal kıskançlık unsurları ise bağırma, alay etme, soruna dair konuşma, şiddete başvurma ve karşılık verme gibi hemen görülebilecek davranışları kapsamaktadır. Kıskanma davranışını engelleyebilmek için içsel ve dışsal unsurlarının bilinmesi gerekmektedir. Kişiler, kıskançlığın içsel unsurlarındansa dışsal unsurlarda kendilerini daha çok kontrol edebilmektedirler. Kişiler kıskançlık yaşadığında duygularını engellemenin zor olacağını düşünmektedirler. Fakat kıskançlık oluşturan fikirlerin değiştirilmesiyle duygular kontrol altına alınabilmektedir (Pines, 1998).

2.1.4. Romantik Kıskançlığı Tetikleyen Unsurlar

Romantik kıskançlıkta birtakım duygular, davranışlar ve bilişsel açıdan normallik düzeyini terk ederek patojenik bir bakış açısı kazanma söz konusudur. Bu durumda içgörünün azalması ve düşüncelerin kişi üzerinde bir dizi olumsuz hissi beraberinde getirmesi beklenmektedir. Belirli bir başlatıcı olay ve bir yatkınlık arasında olan etkileşimin sonucunda romantik kıskançlık oluşmaktadır (Kingham ve Gordon, 2004; Pines, 1992).

Kıskançlığın yoğunluğu ve bileşenleri her kişide farklı olabilmektedir. Ayrıca kıskançlığa neden olan olayın düzeyi de her kişide farklı şekilde ortaya çıkmaktadır. Kıskanma olgusunu olağanüstü düzeyde yakın olan kişilerde, partnerin yanından geçen çekici bir yabancı bile kıskançlığa sebep olabilirken; çoğu zaman partnerin gayrimeşru ilişkilerinin olması gibi ciddi durumlar, kıskançlık yaratabilmektedir. Aynı zamanda kıskanma olgusuna yatkın olmayan bireyler, kıskançlık tepkisini çok az durum karşısında göstermektedir. Araştırmalara göre son dönemde teknolojinin gelişmesiyle ortaya çıkan sosyal ağların kullanımı, kıskançlığa etki eden faktörlerdendir (Pines, 1992; Muise ve ark., 2009).

Romantik kıskanmaya yatkın olma; aile yapısından, aile diziliminden, yaşanan kültürden ve yakın ilişkilerde olan kişisel tecrübelerden etkilenebilmektedir. Bireyde bulunan bu özelliklerin yanında rakibin kişisel özellikleri de romantik

kıskanmada rol sahibidir. Rakip ve partner arasında bir uyum varsa tehlike artmaktadır (Pines, 1992; Ben-Ze'ev, 2010).

Sheets, Fredendall ve Claypool (1997), kıskanmaya neden olan faktörleri dört grupta incelemişlerdir. Buna göre partnerin geçmişte ilişki yaşadığı biriyle iletişim kurması, partnerin başka birine ilgi göstermesi, başka birinin eşi ilgi göstermesi ve eşin muğlak davranışları olması; kıskançlık yaratmaktadır. Bu sınıflandırmada romantik kıskançlık tetikleyicileri, romantik kıskançlık kavramına benzer olarak partnerin kaybedilmesi noktasında korku ve endişeye bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Ze-ev (2010) ise bu düşüncüyü desteklemiş ve romantik kıskançlıkta üç temel bileşen olduğunu ve bunlardan birinin eşi başka birine kaptırmaya dair korku olduğunu belirtmektedir. Kıskanma noktasından ortaya çıkan korkunun temelinde kişinin konumuna başkasının geçmesi ve yetersiz kalma ihtimalidir. Başka bir partnerin tercih edilmesi, kıskançlık durumunda acı oluşturabilmektedir. Diğer iki bileşen ise rakip kişinin başarısı nedeniyle yaşanacak üzüntü ve eşi kaybetme durumunda yaşanacak çöküntüdür.

Çoğu zaman bireyler, partnerini bilerek kıskandırmak için bazı eylemler gerçekleştirmektedir. Sheets ve diğerleri (1997) yaptığı araştırmada katılımcıların %75'i partnerini kıskandırmak için bir eylemde bulunduğunu belirtmişlerdir. Fleischmann, Spitzberg, Andersen ve diğerleri (2005) kişilerin partnerlerini kıskandırma çabası gösterirken bulundukları girişimleri şu şekilde sıralamaktadırlar:

- İlişkisel mesafe koyma; arkadaş ve partneri ayrı tutma, partner olmadan arkadaşlar ile plan yapma gibi eylemleri içermektedir.
- Görünürde flörtleşme; başkasından gelmiş gibi kendine çiçek gönderme, partnerin bulması için gizli numaralarda kendini arama gibi davranışları içermektedir.
- İlişkisel alternatifler; diğerleri ve onların ilişkilerine dair konuşmalar yapma gibi eylemleri içermektedir.

Tüm bu eylemler, ilişkisinde yetersiz olduğunu düşünen bireylerin özsaygı ve özgüveni artırma, intikam alma, ilişkinin dengesinde değişim yapma ve

partnerine hala arzulanabildiğini gösterme gibi amaçlarla yapılmaktadır (Fleischmann ve ark., 2005).

2.1.5. Romantik Kıskançlığa Verilen Tepkiler

Kıskançlık davranışının olumlu/olumsuz veya normal/patolojik olarak sınıflandırılması, tepki yoğunluğu ve kişilerin durumla başa çıkması ile bağlantılı olduğundan kıskançlığa verilen tepkiler önemli olmaktadır (Pines, 1992; Guerrero, 1998).

Guerrero, Andersen, Peter, Spitzberg, ve Eloy'a (1995) göre kıskanma davranışının ifade edilmesiyle ilişkili olan on bir iletişimsel tepki bulunmaktadır. Bunlar iletişim kurma ve iletişimi engelleme çabalarından meydana gelen tepkilerdir. Bu tepkiler şu şekilde sıralanabilmektedir:

- Olumsuz duygulanımların ifadesi; üzüntü, öfke veya engellenmişliğe dair kıskançlık ile bağlantılı olan hislerin sözel olmayan ifadesinden meydana gelmektedir.
- Bütünleştirici iletişim; endişe ve duyguların belirtilmesi gibi problem çözücü girişimlerdir.
- Dağıtıcı iletişim; bütünleştiricinin aksine kaba olma veya partnere bağırma gibi eylemleri içermektedir.
- Kaçınma/inkâr; kıskançlığı inkâr etme ve konuşmayı kapatma gibi eylemleri kapsamaktadır.
- Aktif mesafe koyma; partnere kötü bakma ve soğuk davranma, onu görmezden gelme veya olay yerini sinirle terk etme gibi direkt olmayan saldırgan eylemlerdir.
- Tehdit/şiddetli iletişim; fiziksel şiddet uygulamalarını ve tehdit etme gibi davranışları kapsamaktadır.

Diğer kıskançlığın ifade edilme şekillerinde çoğu zaman partner hedeflenmektedir fakat kıskanan ve kıskanılan bireyler arasında direkt bir iletişim olmamaktadır. Bunlar şu şekilde sıralanabilmektedir:

- İzleme/gözleme davranışı; partnerin nerede olduğunu kontrol etme ve onu gizlice gözetleme gibi davranışları içermektedir.

- Telafi edici yenileme stratejileri; partnere çiçek gönderme veya kendini çekici yapacak eylemlerde bulunma gibi ilişkinin gelişmesini sağlayan davranışları kapsamaktadır.
- Manipülatif girişimler; partneri duygusal açıdan manipüle edecek davranışlarda bulunmaktadır.
- Rakiple irtibat; rakiple iletişime geçerek onun partnerden uzak olması için uyarmaktır.
- Şiddet davranışı; kıskançlıktan dolayı objeleri savurma ve kapıları çarpma gibi davranışlarda bulunmaktadır.

Fleischmann ve arkadaşları (2005) ise kıskanma durumunda ortaya çıkan tepkileri şu şekilde sıralamışlardır:

- Saldırganlık; objeleri savurma, vurma, fırlatma, duvara yumruk atma, tehdit etme, gözetleme, kapıyı çarpma ve hakaret etme gibi eylemleri içermektedir.
- Geri çekilme; sözel iletişimde bulunmama, küçümseyici yorumlar yapma, kaba davranma, sevgi göstermeme, iğneleme, etkilenmemiş gibi görünme ve başkalarıyla ilgilenme gibi davranışları kapsamaktadır.
- İlişkisel telafi girişimi; daha çok ilgi gösterme, mükemmel olmak için uğraşma ve daha çok zaman geçirme gibi eylemleri içermektedir.

Bu tarz iletişimsel cevaplar verilmesi, bireyden bireye değişen bağlanma stillerinin etkisiyle çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Bunun nedeni bağlanma şeklinin temelinde olan zihinsel modellerin, hislerin ifade edilmesi ve tecrübe edilmesine yönelik bir düzenleyici işlevi görmesidir. Bu durum diğerlerine yaklaşma veya kaçınma davranışlarına etki etmektedir. Kaybetme ve ayrılma tehlikesine ilişkin ortaya konan tepkiler, romantik ilişkilerde bağlanmayla direkt olarak ilişkilendirilebilen özellikler dahilinde ele alınmaktadır. Kaybetme ve ayrılma riski, birçok faktör sonucunda ortaya çıkabilmektedir. Ancak temelde başka bir insan için terk edilme olasılığı bulunmaktadır (Sharpsteen ve Kirkpatrick, 1997).

Ruminasyonlar da kıskanma anında ortaya çıkan tepkiler için önemli bir role sahiptir. Ruminasyon ve güven arasında olumsuz bir ilişki bulunmaktadır.

Ancak ruminasyon; denetleme, sahiplenme, izleme, gözetleme, kısıtlama, partnerin ilişki taahhütünü ölçmek için testler yapma, manipülatif davranışlarda bulunma, rakiple iletişime geçme, ilişkiye son vermeyle tehdit etme, şiddet içeren iletişim, dağıtıcı iletişim, nesnelere olan şiddet, inkâr/kaçınma davranışı ve araya mesafe koyma ile olumlu yönde bir ilişki içindedir. Ayrıca negatif duygulanım ifadesi, telafi edici onarma, rakipleri azımsama ve sahiplenme belirtileri gösterme ile ruminasyon arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu tepkiler; partnerden güvence bekleme, partnerin rakiple ilişkisini bitirmesi ve partnerle olan yakınlığı kuvvetlendirme gibi girişimler olmaktadır. Çoğu zaman kişiler, kıskanma anında verdiği tepkiyi, geçmişte partnerinin verdiği tepkiyle kıyaslamaktadır. Ayrıca ilişkide evlilik dışı bir yakınlık olduğunda verilecek tepkilere karşı bazı kurallar geliştirmektedirler (Carson ve Cupach, 2000; Barelds ve Dijkstra, 2007).

2.1.6. Romantik Kıskançlığın Etkileri

Romantik kıskançlık, meydana gelme tarzına ve başa geldiğinde nasıl üstesinden gelindiğine göre pozitif veya negatif olarak değerlendirilebilmektedir. Kıskançlık çoğu zaman bireyi, ilişkisinde risk unsuru olarak görülen duruma karşı ilişkiye sahip çıkmak için hareketlendirebilmektedir (Harris ve Darby, 2004).

Buunk ve Dijkstra'ya (2006) göre romantik kıskançlık üç grupta incelenmektedir. Bunlar; tepkisel, sahiplenici ve kaygılıdır. Tepkisel kıskançlık; aşk ve ilginin bir göstergesi olarak görmüş ve ilişkiye olumlu katkıları olduğunu ileri sürmüşlerdir. Kaygılı kıskançlık, kaybetme korkusundan kaynaklanmaktadır. Kıskançlığın ilişki yakınlığına etkisinin incelendiği bir araştırmada, tepkisel kıskançlığın olumlu, sahiplenici kıskançlığın ise olumsuz olduğu belirtilmiştir. Ayrıca tepkisel kıskançlık ve yakınlık arasında doğru orantı olduğu gözlemlenmiştir. Fakat romantik kıskançlık ilişkide her zaman pozitif etkiler yaratmamaktadır. Kıskançlık olağandışı bir boyuta ulaştığında ilişkideki olumsuz faktörlerden olmakta, evlilikte sorun yaratabilmekte ve boşanmaya neden olabilmektedir. Romantik kıskançlık, gerçek ya da hayali ne şekilde olursa olsun, ilişkiye bilişsel boyutta zarar vermektedir. Ayrıca özgüveni azaltmaktadır. Özellikle sanrısız olarak ortaya çıkan kıskanma durumu,

ilişkinin doyumsuz olmasına sebep olacaktır (Pines, 1992; Barelds ve Dijkstra, 2007).

Romantik kıskançlığın çoğu zaman kişilerde birçok olumsuz duyguya neden olduğu görülmektedir. Bunlar; acı, öfke, üzüntü, kork, keder, haset, küçük düşme, kendine acıma, kendini suçlama, nefret, hiddet, tedirginlik, güvensizlik, hayal kırıklığı, mahcubiyet, utanç, rakiple kendini kıyaslama, talihsizlik ve çaresizliktir (Ben-Ze'ev, 2010; Pines, 1998). Romantik kıskançlık ile ilişkisi olan altı temel his olduğunu saptanmıştır. Bu hisler şu şekilde sıralanabilmektedir (Guerrero, 1998):

- Öfke; kızgınlık, hiddet, nefret ve iğrenme gibi hislerden oluşmaktadır.
- Korku; endişe, kaygı ve üzüntüden meydana gelmektedir.
- Keder; çaresizlik ve depresyonu içermektedir.
- Haset; çekememezlik ve kırgınlık durumudur.
- Cinsel uyarım; arzu ve şehveti kapsamaktadır.
- Suçluluk; utanma ve pişmanlık gibi hisleri barındırmaktadır.

Bazen bu kıskançlık, cinayet ve intihar gibi ölümcül sonuçlar da doğurmaktadır. Romantik kıskançlık, kişilerin cinsel hayatına da negatif etkilerde bulunmaktadır. Bu durum cinsel işlev bozuklukları gibi birçok soruna yol açabilmektedir (Carson ve Cupach, 2000; Silva, 1997).

2.2. Aldatma

2.2.1. Aldatmanın Tanımı

Partnerin rızası olmaksızın üçüncü bir kişi veya kişilerle yaşanan cinsel ya da duygusal birliktelik, aldatma olarak adlandırılmaktadır. Yani kişinin partneri ile arasında olan güvenin, diğer bir kişinin duygusal veya cinsel olarak ilişkiye katılımıyla bozulmasıdır. Duygusal veya fiziksel yakınlık ile aldatma ortaya çıkabilmektedir. Fiziksel aldatma, kişinin cinsel olarak başka biriyle yakınlık kurmasıdır. Duygusal aldatma ise kişinin ilgi, sevgi, dikkat ve zamanını diğer kişiye vermesidir. Çoğu insan eşinin fiziksel aldatmasını kabul edebilmekte ancak duygusal aldatma konusunda katı olmaktadır. Bir ilişkiye en fazla zararı veren aldatma şekli, duygusal birlikteliğin de olduğu uzun süreli, fiziksel ilişkilerdir (Keçe, 2015; Boğda, 2012).

2.2.2. Aldatmanın Sınıflandırılması

Aldatmanın birçok şekilde sınıflandırıldığı, birçok araştırma vardır. Fakat en fazla kabul gören aldatma sınıflandırması dört grupta yapılmıştır. Bu sınıflandırma şu şekilde değerlendirilmektedir:

- Duygusal aldatma
- Tek gecelik aldatma
- Uzun zamanlı aldatma
- Gönül eğlendirme

Bazı araştırmacılara göre aldatma üç grupta incelenmektedir. Bunlar; duygusal, cinsel ve hem duygusal hem cinseldir. Duygusal aldatma, kişinin mevcut ilişkisine rağmen başka birine aşk ve sevgi hissetmesi, onunla özel paylaşımlar yapmasıdır. Cinsel olarak farklı paylaşımlar yapma, cinsel aldatmadır. Mevcut ilişkiye rağmen başka biriyle hem duygusal ve cinsel ilişki içinde olma hem duygusal hem de cinsel aldatma olarak tanımlanabilmektedir (Yeniçeri ve Kökdemir, 2006).

Brown (2001), yaptığı araştırmada aldatmayı beş farklı kategoride incelemiştir. Araştırmada aldatma nedenleri çatışmadan kaçınma, yakınlıktan kaçınma, cinsel bağımlılık, duygusal boşluk ve terk edilen ilişki olarak belirlenmiştir.

- Çatışmadan Kaçınma: Evlilik ilişkisinde eşlerden biri, diğerine göre daha mutsuzdur ve çatışma yaşamamak için partnerine problemlerini anlatmaktan kaçınmaktadır. Kişinin asıl isteği, problem ve isteklerinin kendi anlatmasına gerek kalmadan anlaşılmasıdır. Partnerine karşı “beni anlamalı” şeklinde duyduğu his ile problemleri dile getirmez ve anlaşılmayı bekler. Bu durumda evliliğe dair problemlere neden olmaktadır (Brown, 2001).
- Yakınlıktan Kaçınma: Evli çiftler, duygusal açıdan zarar görmeyi istemediği zaman ortaya çıkan bir aldatma türüdür. Birbirine cinsel ve duygusal olarak yakınlık kuramayan kişilerde çatışmalar görülebilmektedir. Problemlerin artışı ve kavgalar, evlilikte şiddeti artırabilmektedir. Partnerine duymadığı mesajı göndermeye çalışan

kişi, özellikle özgürlüğünün sınırlanmasını istemediği için yakınlıktan kaçmakta ve aldatmaya meyilli olmaktadır (Brown, 2001).

- **Cinsel Bağımlılık:** Kişiler evlendiğinde, ortaya bazı kısıtlamalar çıkmaktadır. Bu kısıtların başında cinsellik vardır. Kişi evlendikten sonra başka bir kişiyle cinsel yakınlık kurduğunda, aldatma ortaya çıkmaktadır. Sürekli aynı kişiyle cinsel ilişki yaşamak, bazen eşlerin sıkılmasına yol açabilmektedir. Cinsel bağımlılık, takdir ve güç arayışını da ortaya çıkarmakta ve daha erkeklerde görülmektedir (Brown, 2001).
- **Duygusal Boşluk:** Aldatma sadece cinsel değil, duygularla da olabilmektedir. Bu aldatmanın temelinde ise kişinin, duygusal açıdan tatmin olmaması ve dışarıya yönelmesi bulunmaktadır. Başka birinde yakalanan tutku, onun partnerinden uzaklaşmasına sebep olmaktadır. Bu tarz aldatmalarda terapilere rağmen ortak bir yol bulunması zordur. Erkeklerin çok fazla tercih ettiği bu aldatmada genelde karşılaşılan cümle “Ailemi korumak istiyorum ama o kadına da aşığım” şeklindedir. Bir ikilem yaşayan iki, bazı zamanlarda bocalamaktadır. İki taraf arasında kimi seçeceğini bilemeyen kişi, aynı anda idare etme davranışına sürüklenir. Bu durum ise evlilikte çatışmalara neden olmaktadır (Brown, 2001).
- **Terk Edilen İlişki:** Bu tarz aldatma türündeki farklılık, çiftlerden birinin ilişkiyi bitirme isteğinde olmasıdır. Bu isteğini belirten kişi, problem çözmeden uzaklaşır ve en küçük problemde bile tartışamaz. Aklında ilişkiyi bitiren kişi, geri dönüşünün olmadığını sürekli olarak dile getirir. Çözüm arayan tarafın isteğini herhangi bir şekilde kabul etmez. Böylece bu evliliğe yardım etmek imkânsızlaşır (Brown, 2001).

2.2.3. Aldatmanın Nedenleri

Aldatma nedenlerine dair literatürde birçok araştırma bulunmaktadır. Sosyolojik ve psikoanalitik açıdan kişilerin ahlak değerleri, cinselliği negatif algılamakta, aşkı ise pozitif algılamaktadır. Bu durum sosyalizasyon ile nesillerce bu şekilde aktarılmıştır. Çocuklar, cinselliği kötü bir şey olarak görmekte ancak bu duyguların gerektiğini de öğrenmektedirler. Çocuklara cinsellik ve aşk farklı şekilde öğretilmekte ve yetişkin dönemde bunları birleştirerek evlenmesi istenmektedir. Ancak her insan, evli olduğu kişiyle

cinsel ilişki yaşamak istemeyebilir ve cinsel isteklerini başka biriyle yaşamak için bir arayışa sürüklenebilir. Weil, kişilerin aşk ve sevgiyi başkasında, cinselliği başka birinde bulma eğilimi içinde olabileceğini belirtmektedir (Kantarıcı, 2009)

Amerika’da evlilik terapisi olan kişilerin %60’ının aldatma sonucunda tedaviye başladığını belirtilmektedir. Araştırmacılara göre bu tarz ilişkiler; evlilik birliği ve bütünlük için sosyal ve psikolojik olarak önemli bir tehdittir (Kantarıcı, 2009). Hovardaoğlu (1995), beraberlikleri ödül ve bedel arasındaki değişime dayandırmaktadır. Ona göre kişiler ödülün çok, bedelin az olduğu ilişkilere yönelmektedirler. Ödülün fazlalığı, kişinin ilişkiyi devam ettirmesini; azlığı ise beraberliğe son vermesini sağlamaktadır. Beraberlikte algılanan eşitlik, aldatmayı açıklamaktadır. Bu tarz birlikteliklerde eşitsizlik, ilişki doyumsuzluğunu artırabilmekte ve yeni ilişki yaşamaya olan meyili artırmaktadır.

Aldatmanın nedenleri arasında ilişkiye yapılan yatırımlar da sayılmaktadır. Bunlar; çocuk sayısı, ilişki yaşanan zaman, üzüntü ve ilişkinin devamı için harcanan süredir. Partnerin maddi durumu, bireyin başka biriyle cinsel ya da romantik ilişki yaşamasına engel olmaktadır. Partnerine bağlılığı az olan kişiler, aldatma davranışına meyilli olmaktadır (Polat, 2006).

Polat (2006), evlilik ilişkisinin aldatma nedenlerinden olduğunu belirtmektedir. Buna göre; ilişkide tatminsizlik olması veya duygusal ve cinsel ilişkilerin düşük kalitede ya da az sayıda olması, aldatmaya neden olabilmektedir. Aldatma davranışına yönelimde en fazla görülen sebep ise evliliğin mutsuz ve çatışma dolu olmasıdır. Yüksek aldatma eğilimi olan kişilerin, çatışma eğilimi de fazla olmaktadır.

Aldatmaya neden olan faktörlerden biri de cinsellik deneyimi ve aldatma tutumlarıdır. Cinselliğe ilgi duyan bireylerin, daha fazla aldattığı gözlemlenmiştir. Cinselliğe değer vermeyen kişilerin ise aldatma davranışına yönelmediği saptanmıştır. Birlikte yaşayan ancak evli olmayan çiftlerin, evlilere oranla daha çok aldatmaya meyilli oldukları görülmektedir (Polat, 2006).

Hollanda'da 15 yıl arayla çalışma yapan Buuk ve Bakker (1995); tutumların, geçmiş davranışların ve normların aldatmaya isteği artırdığını gözlemlemişlerdir. Kişinin çevresinde evlilik dışı ilişkiye destek veren insanların bulunması, aldatma davranışına yönelmesine sebep olmaktadır. Aynı zamanda geçmişte aldatma davranışında bulunan kişilerin, tekrar etme eğiliminde oldukları belirtilmektedir. Erkeklerin genel olarak kadınlardan daha fazla aldatmaya meyilli olduğu saptanmıştır (Polat, 2006).

Yeniçeri ve Kökdemir (2006) tarafından yapılan araştırmada, aldatma sebeplerinde altı boyut bulunmaktadır. Bunlar şu şekilde sıralanabilmektedir:

- Suçlama
- Baştan çıkarma
- Sosyal yapı
- İntikam
- Uyarıcı arayışı
- Cinsellik

2.2.4. Aldatmanın Sonuçları

Aldatma, evlilik sınırlarının ihlali olarak görülmektedir. İlişkide verilen sözün bozulması ve hayallerin yıkılması, aldatma olarak tanımlanabilmektedir. Aldatma, boşanma ve evliliğin bitmesinde önemli bir rol üstlenmektedir. Bazen boşanma ile sonuçlanmamasına rağmen ilişkiye etki eden ve acı verici bir eylemdir (Levine, 2005; Bischoff, 2003; Blow, 2005).

Erkeğin, partneri tarafından cinsel olarak aldatıldığı şüphesi taşıması veya evlilik dışı ilişkinin varlığını öğrenmesi, bazen cinsel zorlamalara ve aile içi şiddete neden olabilmektedir. Saldırgan davranışların yanında aldatma; öfke, üzüntü, intikam, kaygı, utanç, kıskançlık, mahcubiyet ve incinme gibi sıkıntılı hislere de sebep olmaktadır. Aldatılan kişide; ayrılma kaygısı, terk edilme tehdidi ve genellenmiş kaygı gibi hisler ortaya çıkmakta ve eski korkular tekrardan oluşabilmektedir. Bu durum kişide kader kontrolünü sağlayamama hissi uyandırır ve gurur kırıcı olur. Aldatma ile oluşan acı verici hisler, ilk zamanlarda çok yoğun olur. Fakat bazı kişilerde zamanla bitmekte bazılarında ise kalıcı hasarlar bırakabilmektedir. Fakat ne şekilde gerçekleşirse

gerçekleşsin aldatmanın ortaya çıkardığı acı; tamamen silinememekte, geçmişte gizlenmekte ve bununla başa çıkmış görünenlerde bile tetikleyici durumlarda tekrardan ortaya çıkabilmektedir (Levine, 2005; Bischoff, 2003; Blow, 2005).

Aldatmayı öğrenme biçimi, olayın ilişkide oluşturacağı etkide önemli bir role sahiptir. Partnerin aldatma anında yakalanması ve başka birinden gayrimeşru ilişkinin öğrenilmesi, affedilmesi en zor olan ve ilişkide olumsuz sonuçlar doğuran öğrenme şekilleridir. İlişki hakkında soru sorarak aldatmayı öğrenmek, ilişkiye bunlara nazaran daha az zararda bulunmaktadır. Fakat bu öğrenme şekli, aldatanın itirafından daha zarar verici özelliktedir. İlişkiyi en az bitiren öğrenme şekli ise partnerin itiraf etmesidir. Genellikle ilişkinin bitmesine en fazla sebep olan öğrenme şekilleri ise partnerin aldatırken yakalanması ve başka birinden ilişkinin öğrenilmesidir (Afifi ve ark., 2001).

Aldatmanın öğrenilmesi, aldatılanın dışında geniş bir alanda birçok sorunun oluşmasına sebep olabilmektedir. Örnek vermek gerekirse eğer geniş ailede, çocuklarda ve arkadaşlarda aldatma davranışı, önemli sorunlar yaratabilmektedir. Çocuk, aldatmayı bilmeseydi bile ev içindeki havayı fark edebilmekte ve buna yönelik tepkilerde bulunabilmektedir. Aldatma, aldatılanın yanında aldatan kişide de olumsuzluklar oluşturabilmektedir. Aldatan kişi ciddi bir yargılanmayla karşı karşıya kalacağından utanç ve kayıp duygularını hissetmektedir (Levine, 2005; Blow, 2005).

2.3. Mutluluk

2.3.1. Mutluluğun Tanımı

Mutluluğun kelime anlamıyla ele alınması ilk olarak Diener tarafından yapılmıştır. Yunancadaki 'Eudaimonşa' kelimesinden gelen mutluluk esas itibarıyla hayattan alınan tadın bir yansıması ve mevcut durumun oldukça iyi olduğunun bir ifadesidir. Diener'e göre mutluluğun üç temel ögesi bulunmaktadır. Birinci ögede yaşamsal doyumda öznel mutlulukla rasyonel düşünce uyumlu bir birliktelik içerisindedir. Kişiler çeşitli yaşamsal süreçlerinin mutlulukla ilişkilendirilmesinde rasyonel düşünceyi kullanmak ve kimi zaman pragmatist davranmak durumundadırlar. İkinci ögede olumlu duygulanıma

eşlik eden güven, neşe, heyecan, ilgi gibi hisler bulunmaktadır. Üçüncü ögede ise olumsuz duygulanıma eşlik eden suçluluk, kendine acıma, künt afekt, korku, çekingenlik, intikam hissi, üzüntü, özgüvensizlik, öfke gibi duyguların yarattığı yaygın stres ve kaygı söz konusudur (Eryılmaz, 2010). Tarihi açıdan İkinci Dünya Savaşı sonrasında psikoloji bilimi kendisi için insana yönelik geniş bir inceleme alanı yaratmış ve bu incelemeler neticesinde biçimsel açıdan patolojik kalıplar gün yüzüne çıkarılmıştır. Ancak psikoloji için temelde devrim niteliğinde bulunan uygulamalar kişisel düzeyde güçlülüğün ve olumlu duygulanımın da değerlendirilmeye tabi tutulması olmuştur (Seligman, 2002).

Yaşamsal deneyimlerden keyifli sonuçlar çıkarmak mutluluğun kişisel bağlamda önemli bir sonucu biçiminde ortaya çıkmaktadır. İnsanlar mutlu olabilecekleri bir hayatın tasarımını yapmak üzere eğitim, sağlık, sosyal güvence ve yüksek yaşam standardı arayışına girmektedirler. Yapılan çalışmalarda insanların mutluluğu bazı kriterlere endeksli biçimde belirlenmiştir. Kişilerin hayatında çeşitli yönden farklılaşmalar yaratan bu kavram psikolojide bilimsel altyapının inşa edilmesiyle ve psikolojinin başlı başına bir bilim dalı haline gelmesiyle birlikte kapsamlı biçimde irdelenmiştir (Tkach ve Lyubomirsky, 2006).

2.3.2. Mutluluk ve Beklenti

Beklenti seviyelerindeki farklılaşmanın neden olabileceği çeşitli durumlara ilişkin incelemeler beklenti kelimesine karşılık gelen anlamın belirlenmesi önem arz etmektedir. Beklentinin yaşantılarla ve çeşitli formlarda edinilen düşüncelerle, geleceğe yönelik varsayımların gerçekleşmesi üzerine önemi bir etkisi bulunmaktadır. Bu bağlamda beklenti çoklu yaşamsal niteliklerdeki mevcut çeşitlenmelerin en aza indirgenmesini sağlayan bir araç niteliği taşımaktadır. Beklentide esas olan zamanla gerçekleşmiş olaylara ve yaşamsal olgulara endeksli değişimlerin yaşanmasıdır. Teknolojik değişimlere ayak uydurma kabiliyetinde son yüzyılda meydana gelen artışla beraber beklenti bir ihtiyaç niteliği kazanmış ve mutlulukla birlikte ayrılmaz bir ikili olarak ön plana çıkmıştır. Mutluluğun beklentiyle ilişkisi bireysel gereksinimlerin karşılanmasına yönelik girişimlerin beklenti tatmin korelasyonu

açıklanmakta ve beklenti arttıkça sağlanan tatminin mutluluk yaratma düzeyinde yaratacağı artış da artmaktadır (Tuzgöl Dost, 2007). Kişisel ilişkilerin yaşamsal aktivitelere yönelik sağladığı artış beklentiyle eşzamanlı artarken bu doğrultuda gerçekleşen başarılı girişimler mutluluğa ulaşmada önemli bir gereç olmaktadır. Ancak beklentilerin hayal kırıklıklarıyla sekteye uğraması mutluluğun süresiz ertelenmesine ve ilişkilerde oluşacak güvene dayalı problemlere temel teşkil etmektedir (Tuncer, 2011).

2.3.3. Mutluluğun Belirleyicileri

Mutluluğa ulaşmada hayati fonksiyonların yerinde ve ihtiyaca yönelik biçimde gerçekleşmesi önem arz etmektedir. İlişkilerde beklentilerin fazla olması ve kişisel tatmin çıtasının yüksek seviyelerde seyretmesiyle karşılıklı çabaların bir dizi aktiviteye bağlı biçimde gelişim göstermesi mutluluk üzerinde önemli bir belirleyici olarak ön plana çıkmaktadır. Bu doğrultuda yalnızca beklentilerin mutluluk üzerindeki etkisinden bahsetmek olanaksız hale gelmekte ve hedefe yönelik çabaların anlamlı etkileşimi mutluluğu ortaya çıkaran temel bir kaynak niteliği taşımaktadır (Lyubomirsky, 2007). İnsanlar hayatta daha fazla mutlu olmak için tatmin elde etme çabalarını artırırken bu çabalara yönelik ortaya koydukları enerjinin büyüklüğünü de göz önünde bulundurmaktadırlar. Bu doğrultuda düşük performansla sağlanan yüksek tatmin anlayışı haz almaya endeksli bir yaşam biçimi ortaya çıkarmakta ve bu anlayışın yaygınlığı günümüz ilişkilerine şekil vermektedir. Sayar'a (2018) göre bu durum yüksek tatmine uyum sağlamanın emeğe dayalı gelişimsel süreçlere sağlanan uyumdan daha kolay ve anlaşılabilir olmasıyla ilişkilidir. Lyubomirsky (2007) kuramında bu durumu "hedonik adaptasyon" olarak açıklamaktadır. Bu durum her ne kadar sosyokültürel bir özellik olarak ön plana çıksa da çağımızda insan genetiğinin hedonik adaptasyon sağlama üzerine bir evrim geçirdiği yapılan çalışmalarda ortaya konur hale gelmiştir (Lyubomirsky, 2007).

Hayes'in (2014) mutluluğa yaklaşımında hazın ve duygunun uyumlu bir etkileşimi görülmektedir. Mutluluk yaratan çeşitli duyguları ortaya çıkaran tatmin hissi farklı yönlerden bireysel düşüncelere etki etmekte ve düşüncelerin uyumlu etkileşimi hazzı meydana getirmektedir. Bu bağlamda hazzın elde

edilmesi çaba, tatmin ve mutlulukla birlikte yaratılacak gereksinimlere dayalı bir sürecin varlığına işaret eder. Carlson'a göre mutluluk kişisel arayışların bir yansımasıdır ve kişiden kişiye değişkenlik gösteren bir olgudur. Tarhan (2010) mutlulukta içsel etkenlerin önemine dikkat çekmekte ve dış faktörlerin mutluluğa ilişkin herhangi bir etkisinin olmadığını ileri sürmektedir. Bu yaklaşım mutlulukta dış etkiyi yok sayarak mutluluğu kazanmaya ya da kaybetmeye yönelik çabaların içsel süreçlere endeksli olduğunu vurgulamaktadır. Böylece mutluluğun kazanılması ya da kaybedilmesi doğrudan kişiye endekslenmekte ve anı yakalama girişimlerinin bireysel hazzın ortaya çıkışında oynadığı rol önemsenmektedir (Carlson, 2001).

Carlson'a göre mutluluğun anlık hazlara dayalı biçimde ortaya çıkması bilimsel açıdan mutluluğa ilişkin deneyimlerin paylaşımını güçlendirirken mutluluk sonucu oluşan davranışların etkili bir analizini de olanaklı hale getirmektedir. Bu doğrultuda gözlemlenebilen bir olgu olarak mutluluğu ele alan Carlson Tarhan'la çalışmaktadır. Carlson (2001) bireylerin kaygılarına ve öfkelerine set çeken bu duygunun belirli bir süreç dâhilinde incelendiğinde belli sonuçlar doğuracağını varsaymaktadır. Yani mutluluk uğruna verilen emeğin ve neticesinde elde edilen hazzın ölçümlenebileceğini savunmaktadır (Carlson, 2001). Harris (2007) mutluluğun hayatta bir amaç olarak mı yoksa hayatın sürdürülmesini sağlayan bir araç mı olduğu sorusuna yanıt aramıştır. Bu doğrultuda kimi zaman mutluluğun elde edilmesine yönelik yapılan çalışmalar mutluluğa ulaşmak yerine çabalayan kişiyi mutsuzluğa sürükleyebilmektedir. Buna "mutluluk tuzağı" denmektedir. Mutluluk ona ulaşmak için yapılan eylemlerin bir toplamı sayılamamaktadır. Harris'e (2007) göre hayat karşısında edinilen tecrübelerin bir yansıması olarak kişiler tarafından ortaya konan önyargı barındıran hareketler çoğu zaman mutluluk konusunda bazı adımların etkisiz kalmasına neden olmaktadır. Bu doğrultuda evrimsel psikolojiyi yaratmaya ve gerçek mutluluğun ne olduğunu anlamaya ilişkin adımlar atılagelmıştır gelir (Nettle, 2006). Evrimsel psikolojide insanlar düşüncelerini genetik şifreleri yoluyla belirlemektedir (Nettle, 2006). İnsanlar kendilerini tehdit eden durumlardan korkarlar ve bu korku onları mevcut tehditte uzaklaşma davranışına götürür. Neşenin ve sevincin ortaya çıkması ise insanın mevcut durumun içine kendisini duygusal düzlemde yerleştirmesiyle

ilgilidir. Ancak tüm bu faktörler doğrudan doğruya mutluluğun ortaya çıkmasını olanaklı hale getirmemektedir. Yani kişilerde olumlu veya olumsuz duygulanım yaratan nitelikler gibi bir içsel programlanma mutluluk yaratmada yeterli olmamaktadır. Bu doğrultuda zamanın mutluluk yaratma fonksiyonundan bahsedilebilmekte ve sevinç ve kederin mutluluk yaratmaya giden araçlar olabileceği savı kuvvetlenmektedir (Nettle, 2006).

2.3.4. Mutluluk Teorileri

Araştırmacıların mutluluğa ilişkin çok sayıda kavram ortaya attıkları ve bir dizi sistematik süreç dâhilinde mutluluğun keşfedilmesine yönelik kuram çeşitliliğinin artırıldığı görülmektedir. Uyum Kuramında esas itibarıyla hayat boyu süreklilik arz eden belli davranış kalıplarının bulunmadığı ve bu bağlamda mutluluğun sürekli ve kalıcı olamadığı ileri sürülmüştür. Benzer biçimde mutsuzluk da hayat boyu süregelen bazı olaylara endeksli biçimde iniş çıkışlarla seyreden ve istikrarlı bir görünüm sergilemeyen bir dizi nitelik dâhilinde gelişim göstermektedir. İnsanlar karşılaştıkları olay ve durumlara ilişkin iki uç duygu arasında gidiş gelişler sergileyerek uyum sağlamaktadır (Lucas ve ark., 2003).

Erek Kuramında insanların iyi hissetmelerini kendileri için koydukları hedeflere ulaştıklarında elde ettikleri olumlu duygulanıma bağlıdır. Kurama göre insanların ihtiyaçlarını yeterli düzeyde karşılamaları ve hedeflerine ulaşmaları mutluluğu elde etmelerini sağlamaktadır. Etkinlik Kuramında mutluluğa giden yol onu yaratan başat faktör olarak değerlendirilmektedir. Kişi hedeflerine ulaşmada gösterdiği yüksek performansla orantılı olarak mutluluğu yakalamaktadır (Tuzgöl Dost, 2004).

Aşağıdan Yukarı (Top down) ve Yukarıdan Aşağıya (Bottom-up) Kuramlarında mutluluğun bireysel gelişime yönelik duygusal bir oluşum olduğu belirtilmektedir. Buna göre mutluluk hem olumlu hem de olumsuz hayat tecrübelerinin uyumlu bir etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. İnsanlar yoğun mutsuzlukların ardından mutlu hissetmek için daha ufak şeylere ihtiyaç duyarken mutluluk noktasında doyumluğa ulaşmış bireylerin mutlu olması

daha büyük mutluluk kaynaklarının ortaya çıkmasıyla doğrudan ilişkili bir görünüm sergilemektedir (Yetim, 2001). Kişinin mutluluğa ulaşmasında yaşına ve cinsiyetine bağlı biçimde değişen ve yaşam deneyimi etrafından şekillenen birçok farklı kriter etkili olmaktadır (Tuzgöl Dost, 2004). Yukarıdan Aşağıya kuramında mutluluğu ulaşmada dışsal faktörler dışlanmış ve bireysel özelliklere odaklanılmıştır. Yukarıdan aşağı kuramı mutluluğu aşağıdan yukarı kuramının aksine bir sonuç olarak değil neden olarak görmektedir (Saföz Güven, 2008).

Yargı Kuramına göre bireyin kendine özgü yaşamsal kalıpları ile içerisinde bulunduğu hayat koşullarının kıyaslanması söz konusudur. Bu kıyaslama neticesinde belli standartların hangi düzeyde gerçekleştirildiği ile ilişkili biçimde mutluluğun öznel bir ifadesine ulaşılabilmektedir. Bu öznellik belli bir istatistik görünüm sergilendiğinde ise yargı kuramı tanımlanmış olmaktadır (Eryılmaz, 2009).

Uyum kuramı kişileri belli olaylara endeksli biçimde elde ettikleri mutluluk düzeyindeki artışa göre istatistiksel biçimde analiz etmektedir. Bu analizde mevcut verilerin geçmişe yürütülmesiyle objektif değerlendirmelerin elde edilmesi olanaklı hale gelmektedir. Buna göre olayların mutluluğa veya mutsuzluğa endeksli biçimde süreklilik arz etmesi mümkün görünmemektedir. Zaman bu tip duygusal algılamalara yönelik bir sadeleştirme gereci niteliği taşımaktadır (Eryılmaz, 2009a).

2.3.5. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Mutluluğun algılanma düzeyini etkileyen duygusal ve bilişsel süreçlerden söz etmek olanaklı olduğu kadar mutluluğun hissedilmesine yönelik süreçlerin gelişimi dışsal faktörlerle ilişkili biçimde ele alınmaktadır. İnsan beyni zevkin ödüle dayalı biçimde algılanmasına yönelik bir bakış açısı üretmeye programlıdır. Yapılan araştırmalar duyu organlarına ve iç görüyü artırıcı niteliklere sahip biçimde ödüle ve zevke dayalı bilişsel aktivitenin geliştirilmesinde beynin amygdala olarak adlandırılan kısmının etkinliğini ortaya koymaktadır (Plotnik, 2009).

Gündelik alışkanlıkların değiştirilmesi, hedeflenen başarıya ulaşma olanağının kaybedilmesi, üzüntü verici yaşam deneyimlerinin tekrarlanması, sevgi nesnesinin yitimi, yaşam tarzı ve alanının olumsuz biçimde kaybedilmesi gibi etkenlere sağlanan uyum zaman içerisinde mutsuzluğu algılanma düzeyini düşürerek mutluluk için kapı aralama olanağı sunmaktadır. Bu insan beyninin işleyişi ile ilişkili biçimde ikili ilişkilere de yön veren mutluluğa ilişkin bir kurulumun anahtarı niteliği taşımaktadır. Bu kurulumda mutluluğun yaşamsal alternatifler üzerinde yarattığı bir dizi değerlendirmenin kişisel düzlemde ortaya koyduğu ve romantik ilişkilerde sınır koyucu bir çerçevenin oluşmasına olanak sunduğu yaklaşımlar belirlemektedir. Mutluluğun artışı ve azalışı bireysel olduğu kadar toplumsal ve ikili ilişkilerle de dolaylı olarak açıklanabilmektedir (Plotnik, 2009). İnsanlar ikili ilişkilerini belli anlayışlar dâhilinde sürdürmekte ve bu anlayışların şekillenmesi tarihsel deneyimler, aile bağları ve algılanan figürlerle doğrudan ilişkili bir gelişimi içerisinde bulunmaktadır. Romantik ilişkiler kişinin kendi deneyimleri ve aile bağları gerçekliği üzerine kurulu olabilse de çok sayıda içsel yaşanmışlığın tuhaf bir tezahürü olarak kırılma düzeyinde ve bağlanma kaygısında önemli rol oynamaktadır. Kişiler sahip oldukları yaşam anlayışı ve içsel yaşanmışlıkları kadar toplumsal normlara ayak uydurma kabiliyeti doğrultusunda karşı cinsle ilişkilerinde önemli kararlar almakta veyahut yaşamsal gerekliliklerinde duygusal bağ kurmayı arka plana atabilmektedirler (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Mutluluk belirleyici özellikleri itibarıyla çeşitli açılardan değerlendirilmekte olup bu kavramın anlaşılmasına yönelik olarak Lyubomirsky ve arkadaşlarının (2006) yaptıkları çalışmalar meta-analiz bağlamında farklı unsurların bir dizi gelişimsel faktöre endeksli uygulanmasını gerektirmektedir. Bu faktörlerin ayrıntılı değerlendirilmesi ise ruhbilim uzmanlarının insan gelişimiyle ilgili evrimsel nitelikleri mutluluk bağlamında ortaya konan algılama biçimiyle ilişkilendirmektedir (Çötök ve ark., 2013). Evrimin insan doğasına ve kâinatı anlama çabasına ilişkin yarattığı artı değerler içsel deneyimlerden alınan hazzın ve katlanılan üzüntünün seviyesi üzerinde belirleyici bir etki yaratmaktadır. Bu etkinin ölçülmesi ise toplumsal kazanımlardan bireysel gereklilik algısına kadar geniş bir perspektife dayalı biçimde insanların

mutluluğa yönelik adımlarına bir izleme metodu yardımıyla aritmetik değerler verilmesine dayanmaktadır (Bülbül ve Giray, 2011).

Kadınların ve erkeklerin benzer düzeyde mutluluk arayışları oldukları bilinirken bu arayışın altında yatan motive edici unsurların cinsiyetler bağlamında farklılaşması da dikkat çekici bir özellik olarak ön plana çıkmaktadır. Kadınlar kendilerini yaşamsal değerlere ilişkin motive eden duygularla mutluluk arayışına yönelirken erkeklerin daha çok toplumsal normlar ve öz benlik algısını perçinleyen değerlerle mutluluğa ulaşmayı hedeflediği görülmektedir. Dinamik denge kuramı kişilikte mutluluğun tanımlanmasını sağlayan ana hatların belirli bir düzen içerisinde hayat entegrasyonuna katkı sağladığını ileri sürmektedir. Bu doğrultuda belli olaylara endeksli biçimde verilen tepkiler kişilik içerisindeki duygusal davranımların neoafektif yansımalarını oluşturmaktadır. Bu yaklaşım romantik ilişkilerde zamana endeksli uyum artışını tepkisel mekanizmaların dengelenmesi için organize edilmesini sağlamaktadır. Bu organizasyon sürecinde davranışların tutarlı hale gelmesi psikolojik sınırların aşılmasına ve yalnızlık seçiminin ilişkideki diğer bireye yansıtılmasına dayanmaktadır. Bu durum toplumsal yaşamla özel yaşamı birbirinden ayıran derin bir çizgi niteliği taşımaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Kadın ve erkek ilişkilerde üstlendikleri farklı rollerle hem kendilerine hem de karşı tarafa olumlu duygulanım kazandırma amacı taşımaktadır. Tarafların rolleri birbirleri üzerinde tamamlayıcı olduğu kadar kimi zaman da çatışan unsurlar barındırmaktadır. Bu çatışmanın ise makul düzeyde tutulması mutluluğa ulaşmada önemli bir etken olarak ön plana çıkmaktadır. Romantik ilişkiler çiftler arasında maddi kaygıları ve finansal rekabeti kimi zaman artırabilmekte ve bu durum çiftlerden birini ya da her ikisini belli koşullar altında mutluluktan uzaklaştırabilmektedir. Mutluluk onu arayınca değil kaybedince değerli hale gelmekte ve kişiler arası ilişkilerde olduğu gibi romantik ilişkilerde de kimi zaman araçlar amaca dönüşebilmektedir. Romantik ilişkilerde mutluluğun uzun bir döneme yayılması ancak sadakat, anlayış, merhamet ve saygı çerçevesinde olduğunda mümkün hale gelmektedir. Mutluluk anlık bir kavramdır ve insan-insan veya insan-nesne bağlamında daimi bir görünüm

sergilememektedir. Mutluluğun romantik ilişkilerde anlaşılması ancak yeterli uyum ve anlayışın sağlanmasına ilişkin belirli bir zaman diliminin aşılmasına bağlıdır. Romantik ilişkilerde mutsuzluk çiftlerden birinden kaynaklanabildiği gibi dışsal bir nedenle de gerçekleşebilmektedir. İlkinde tarafların ilişkiye son vermesi söz konusu olmakta iken ikinci durum kimi zaman daha yoğun bir ilişki anlayışının gelişmesini sağlayabilmektedir (Furnham, 2014).

Evlilik öznel iyi olma üzerinde önemli etkileri olan ve belirli araştırmalarla mutluluk üzerinde olumlu katkı sağladığı ortaya konan bir olgu biçiminde değerlendirilmektedir. Bu olgunun ilk kez Wilson tarafından ele alındığı görülmektedir. Diener ve Suh (2000) yaptıkları çalışmada evlilik ve öznel iyi olma arasındaki ilişkinin belli başlı sapmalar dışında küresel çapta benzer özelliklere sahip olduğunu vurgulamaktadır.

3. BÖLÜM

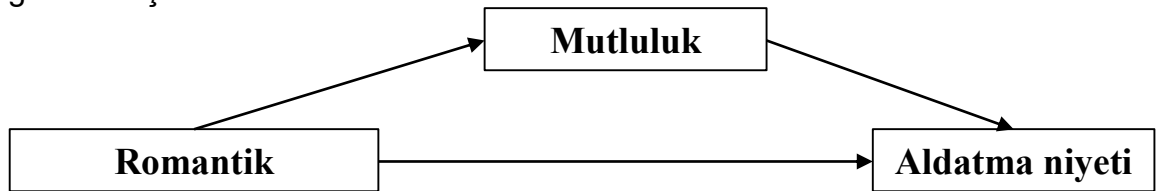
YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, romantik kıskançlık ve aldatma ilişkisinde bireyin mutluluğunun aracı rolünü ortaya koymaktır. Araştırmanın ikincil amaçları sosyodemografik değişkenlere göre ölçek puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelemektir.

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yapılmıştır. Tarama modeli; olaylar, olgular ve durumların oldukları gibi incelenmesi ve bulguların da bu doğrultuda sunulmasına dayalı bir araştırma modelidir. İlişkisel tarama modeli ise iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ya da derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2012). Bu araştırmada da romantik kıskançlık ve aldatma ilişkisinde mutluluğun rolü araştırılmaktadır. Araştırmaya yönelik oluşturulan model Şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 2. Araştırma Modeli

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, Türkiye’de ikamet eden ve romantik bir ilişkisi olan (evlilik, nişanlılık ya da sevgililik) 20-40 yaş grubundaki bireylerden oluşmaktadır. Örneklem ise bu kişiler arasından kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan 200 kişidir. Bu kişilere online anket tekniği ile ulaşılmıştır. Örnekleme ilişkin sosyodemografik bilgiler aşağıda gösterilmektedir.

Tablo 1.

Sosyodemografik Bilgilere İlişkin Frekans Değerleri

	Frekans	Yüzde
Yaş		
20-26	71	35.5
27-33	106	53.0
34-40	23	11.5
Cinsiyet		
Kadın	106	53.0
Erkek	94	47.0
Romantik ilişki durumu		
Romantik ilişkim var, evliyiz	69	34.5
Romantik ilişkim var, nişanlıyız	44	22.0
Romantik ilişkim var	87	43.5
Eğitim durumu		
Lise	40	20.0
Ön lisans	19	9.5
Lisans	105	52.5
Yüksek lisans	31	15.5
Doktora	5	2.5
Meslek		
Kamu çalışanı	27	13.5
Özel sektör çalışanı	109	54.5
Yönetici	22	11.0
İşsiz	12	6.0
Ev hanımı	13	6.5
Öğrenci	17	8.5
Aylık gelir		
0-2000 TL	22	11.0
2001-3500 TL	89	44.5
3501-5000 TL	41	20.5
5001-6500 TL	17	8.5
6501 TL ve üzeri	31	15.5

Tablo 1’de görülen sosyodemografik bilgilere ilişkin frekans analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların %35.5’inin 20-26 yaş arasında olduğu görülürken, %53’ü 27-33 yaş arasında, %11.5’i ise 34-40 yaş arasındadır. Katılımcıların %53’ü kadın, %47’si ise erkektir. Katılımcıların %34.5’i evli iken, %22’si nişanlı, %43.5’inin ise romantik ilişkisi vardır. Katılımcıların %20’si lise mezunu iken, %9.5’i ön lisans mezunu, %52.5’i lisans mezunu, %15.5’i yüksek lisans mezunu, %2.5’i ise doktora mezunudur. Katılımcıların %13.5’i kamu çalışanı iken, %54.5’i özel sektör çalışanı, %11’i yönetici, %6’sı işsiz, %6.5’i ev hanımı, %8.5’i ise öğrencidir. Katılımcıların %11’inin aylık geliri 2000 TL’den azken, %44.5’inin aylık geliri 2001-3500 TL arasında, %20.5’inin aylık geliri 3501-5000 TL arasında, %8.5’inin aylık geliri 5001-6500 TL arasında, %15.5’inin aylık geliri ise 6501 TL üstündedir.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik Bilgi Formu ile araştırmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet, ilişki durumu, eğitim durumu, gelir düzeyi, mesleği gibi kişisel bilgilere ilişkin verilerinin toplanması amaçlanmıştır.

3.4.2. Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği (AYNÖ)

Jones ve diğerleri (2011) tarafından, romantik bir ilişkide kişinin aldatma niyetini ölçmek için geliştirilmiş olan Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği, tek boyutlu bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Toplu-Demirtaş ve Tezer (2013) tarafından yapılmıştır. Yedi maddesi bulunan ölçeğin Türkçeye çevirisi uzmanlar tarafından yapılmış ve İngilizceye yeniden çevrilerek ifadelerin net biçimde Türkçeye çevrildiği teyit edilmiştir. Ölçekte her madde “1=Hiç olası değil”den, “7=Tümüyle olası”ya doğru derecelendirilmiştir. Ölçekteki üçüncü madde ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan ise 49’dur. Ölçekten yüksek puan alınması, aldatma niyetinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Toplu-Demirtaş ve Tezer (2013) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach’s alfa iç tutarlılık katsayısı .82 olarak tespit edilmiştir. Güvenirlik katsayısı ise .85 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise Cronbach’s alfa katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır.

3.4.3. Romantik Kıskançlık Ölçeği (RKÖ)

Pines ve Aronson (1983) tarafından geliştirilen ölçeğin amacı, kıskançlığın farklı boyutlarını ölçmektir. Ölçeğin beş alt boyutu bulunmaktadır: kıskançlık tetikleyicileri, kıskançlık durumunda verilen tepkiler, kıskançlıkla baş etme yöntemleri, kıskançlığın etkileri ve kıskançlığın nedenleri. Toplamda 129 maddesi bulunan ölçek yedili likert tipindedir (1=hiç, 7=çok).

Ölçek Demirtaş (2004) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır ve Cronbach alfa katsayısı .92 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin alt ölçeklerinden biri olan “kıskançlık tetikleyicileri” alt ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın amacı romantik kıskançlık nedenleri ve aldatma ilişkisinde mutluluğun aracı rolünü tespit etmektir. Bu nedenle ölçeğin bu boyutunun kullanılması uygun bulunmuştur. Orijinal kaynakta bu alt boyuttan elde edilen Cronbach’s alfa katsayısı .95’tir. Bu çalışmada da Cronbach’s alfa katsayısı .95 olarak bulunmuştur.

3.4.4. Mutluluk Ölçeği (MÖ)

Demirci (2017) tarafından geliştirilen ölçek, beşli likert tipindedir (1=Bana hiç uygun değil, 5=Bana tamamen uygun). Ölçek tek boyutludur ve altı maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach’s alfa değeri Demirci’nin çalışmasında .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri ise .59 ile .78 arasında sıralanmaktadır. Bu çalışmada ise Cronbach’s alfa katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS 20 programı ile analiz edilecektir. Analizde öncelikle araştırma değişkenlerine yönelik betimsel bulgular gösterilecektir. Değişkenlerin normal dağılım varsayımına uyup uymadığı çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakarak belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ve -1 değerleri arasında olması değişkenlerin normal dağılıma uyum gösterdiğini ifade etmektedir. Yapılan analizler sonucunda değişkenlerin tamamının belirtilen aralıklarda olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2). Bu sebeplerden dolayı değişkenlerin normal dağılıma uyduğu varsayımı kabul

edilmiştir. Değişkenlerin kullanıldığı analizlerde parametrik analiz yöntemleri kullanılacaktır.

Tablo 2.

Araştırma Değişkenlerinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Aldatmaya yönelik niyet	.157	-.96
Romantik kıskançlık	-.700	.560
Mutluluk	- .409	- .371

Analizin alt amaçlarını analiz edebilmek için sosyodemografik verilerin araştırma değişkenleri ile aralarındaki ilişkiler bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi ile incelenecektir. Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyonlar Pearson korelasyon analizi ile incelenecektir. Araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla çoklu regresyon analizi yöntemi kullanılacaktır. Romantik kıskançlığın aldatma niyeti üzerindeki etkisinde mutluluğun aracı rolünü tespit edebilmek için aracı değişken analizi yapılacaktır. Aracı değişken analizinde belirlenen öncüller şu şekildedir.

- 1- Bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki anlamlı olmalıdır
- 2- Bağımsız değişken ve aracı değişken arasındaki ilişki anlamlı olmalıdır.
- 3- Aracı değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki anlamlı olmalıdır.

Bu öncüller sağlandıktan sonra yapılacak olan analizde öncelikle bağımsız değişkenin bağımlı değişkenin üzerindeki etkisine bakılacaktır. Daha sonra modele aracı değişken dahil edilerek, Aracı değişken modele eklendiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki anlamlı olan etkisi anlamsız olursa tam aracılık, anlamlı olan değişken anlamlılığını korur ancak gücü azalır kısmi aracılık olduğu şeklinde yorumlanacaktır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 3'te araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistik değerlerine yer verilmektedir.

Tablo 3.

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

	N	Min	Maks	Ort.	Std. Sapma
Aldatmaya yönelik niyet	200	7.00	36.00	19.02	7.55
Romantik kıskançlık	200	2.62	7.00	5.29	.94
Mutluluk	200	2.67	5.00	4.00	.58

Tablo 3'de görülen araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde katılımcıların aldatmaya yönelik niyet ölçeğinden aldıkları ortalama puan 19.02 ± 7.55 olarak bulunurken, romantik kıskançlık ölçeğinden aldıkları ortalama puan 5.29 ± 0.94 olarak, mutluluk ölçeğinden aldıkları ortalama puan ise 4.00 ± 0.58 olarak bulunmuştur.

Tablo 4'de katılımcıların yaş grupları ve ölçek ortalama puanlarındaki farklılaşmanın incelendiği varyans analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 4.

Yaş Gruplarına Göre Araştırma Değişken Ortalama Puanlarındaki Farklılaşmaya Yönelik Analiz Sonuçları

	Yaş	N	Ort.	SS	F	P
Aldatmaya yönelik niyet	20-26	71	18.39	8.01		
	27-33	106	18.39	7.63	5.602	.004*
	34-40	23	23.87	2.58		
Romantik kıskançlık	20-26	71	5.54	.70		
	27-33	106	5.16	.94	4.207	.016*
	34-40	23	5.08	1.36		
Mutluluk	20-26	71	3.96	.51		
	27-33	106	3.99	.64	1.008	.367
	34-40	23	4.15	.42		

*p<.05, **p<.01

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda katılımcıların yaşları ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır, ($F(2, 197) = 1.008$, $p > .05$). Öte yandan, katılımcıların yaşları ile aldatmaya yönelik niyet ve romantik kıskançlık arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur, (sırasıyla $F(2, 197) = 5.602$; 4.207 , $p < .05$). Bulunan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla Bonferroni Post-hoc testi uygulanmıştır. Buna göre 34-40 yaş arasındaki katılımcıların aldatmaya yönelik niyetlerinin 33 yaş altı katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca 20-26 yaş arasındaki katılımcıların romantik kıskançlık düzeylerinin, 27-33 yaş arasındaki katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha fazladır.

Tablo 5'te araştırma değişkenlerinin cinsiyete göre incelenmesine yönelik t-testi sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 5.

Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	P
Aldatmaya yönelik niyet	Kadın	106	16.92	6.34	-4.370	.000**
	Erkek	94	21.39	8.13		
Romantik kıskançlık	Kadın	106	5.41	.70	1.983	.049*
	Erkek	94	5.15	1.14		
Mutluluk	Kadın	106	3.81	.60	-5.211	.000**
	Erkek	94	4.21	.47		

*p<.05, **p<.01

Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyetleri ile aldatmaya yönelik niyetleri, romantik kıskançlıkları ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla t = -4.370, 1.983, -5.211, p < .05). Buna göre erkeklerin mutluluk düzeyleri ve aldatmaya yönelik niyetleri daha yüksek, kadınların ise romantik kıskançlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 6'da araştırma değişkenlerinin romantik ilişki durumuna göre incelenmesine yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 6.

Araştırma Değişkenlerinin Romantik İlişki Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Romantik ilişki	N	Ort.	SS	F	P
Aldatmaya yönelik niyet	Evli	69	17.94	6.22	2.850	.060
	Nişanlı	44	17.86	8.87		
	Romantik ilişkim var	87	20.46	7.64		
Romantik kıskançlık	Evli	69	5.20	1.22	2.979	.053
	Nişanlı	44	5.59	.52		
	Romantik ilişkim var	87	5.20	.82		
Mutluluk	Evli	69	3.95	.64	.866	.422
	Nişanlı	44	4.09	.59		
	Romantik ilişkim var	87	3.98	.51		

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda katılımcıların romantik ilişki durumları ile aldatmaya yönelik niyetleri, romantik kıskançlıkları ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır (sırasıyla $F(2, 197) = 2.850$, 2.979 , $.866$, $p > .05$).

Tablo 7’de araştırma değişkenlerinin eğitim durumuna göre incelenmesine yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 7.

Araştırma Değişkenlerinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Eğitim durumu	N	Ort.	SS	F	P
Aldatmaya yönelik niyet		40	18.40	7.74	3.628	.014*
		19	24.21	7.90		
	Lisans	105	18.22	6.56		
	Lisansüstü	36	19.31	8.99		
Romantik kıskançlık	Lise	40	5.89	.86	37.598	.000**
	Ön lisans	Lise	5.29	.44		
	Lisans	Ön lisans	5.44	.66		
	Lisansüstü	36	4.14	.97		
Mutluluk	Lise	40	3.65	.44	11.540	.000**
	Ön lisans	19	3.68	.47		
	Lisans	105	4.10	.54		
	Lisansüstü	36	4.25	.63		

*p<.05, **p<.01

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda katılımcıların eğitim durumları ile aldatmaya yönelik niyetleri, romantik kıskançlıkları ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla $F(3, 196) = 3.628; 37.598; 11.540, p < .05$). Bulunan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla Bonferroni Post-hoc testi uygulanmıştır. Buna göre ön lisans mezunu olan katılımcıların aldatmaya yönelik niyetlerinin, lise ve lisans mezunu katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, lise mezunu katılımcıların romantik kıskançlıklarının, ön lisans, lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunurken, lisansüstü mezunu olan katılımcıların romantik kıskançlıklarının lise, ön lisans ve lisans mezunu olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Bunların yanı sıra lisans

ve yüksek lisans mezunu katılımcıların mutluluk düzeylerinin lise ve ön lisans mezunu katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 8'de araştırma değişkenlerinin mesleğe göre incelenmesine yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 8.

Araştırma Değişkenlerinin Mesleğe Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Meslek	N	Ort.	SS	F	P
Aldatmaya yönelik niyet	Kamu çalışanı	27	22.89	8.98		
	Özel sektör çalışanı	109	20.22	6.76		
	Yönetici	22	17.23	7.75	10.287	.000**
	Çalışmıyor	42	14.36	6.10		
Romantik kıskançlık	Kamu çalışanı	27	5.45	.78		
	Özel sektör çalışanı	109	5.22	.88		
	Yönetici	22	4.77	1.40	4.461	.005**
	Çalışmıyor	42	5.61	.77		
Mutluluk	Kamu çalışanı	27	4.40	.47		
	Özel sektör çalışanı	109	3.95	.55		
	Yönetici	22	4.14	.55	7.912	.000**
	Çalışmıyor	42	3.78	.58		

*p<.05, **p<.01

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda katılımcıların meslekleri ile aldatmaya yönelik niyetleri, romantik kıskançlıkları ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur, sırasıyla $F(3, 196) = 10.287, 4.461, 7.912, p < .05$. Bulunan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla Bonferroni Post-hoc testi uygulanmıştır. Buna göre

çalışmayan katılımcıların aldatmaya yönelik niyetlerinin, kamu çalışanı ve özel sektör çalışanı katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha az olduğu bulunmuştur. Ayrıca, çalışmayan katılımcıların romantik kıskançlıklarının, yönetici olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu bulunmuştur. Bunların yanı sıra kamu çalışanı olan katılımcıların mutluluk düzeylerinin çalışmayan veya özel sektör çalışanı olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu bulunmuştur.

Tablo 9'da araştırma değişkenlerinin aylık gelire göre incelenmesine yönelik tek yönlü varyans analizi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 9.

Araştırma Değişkenlerinin Aylık Gelire Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Aylık gelir	N	Ort.	SS	F	P
Aldatmaya yönelik niyet	0-2000 TL	22	14.50	8.39	3.746	.012*
	2001-3500 TL	89	20.36	7.57		
	3501-5000 TL	41	18.98	6.80		
	5001-6500 TL	48	18.65	7.11		
Romantik kıskançlık	0-2000 TL	22	5.51	.81	15.647	.000**
	2001-3500 TL	89	5.68	.64		
	3501-5000 TL	41	4.93	.61		
	5001-6500 TL	48	4.75	1.29		
Mutluluk	0-2000 TL	22	3.67	.40	5.116	.002**
	2001-3500 TL	89	3.94	.52		
	3501-5000 TL	41	4.20	.44		
	5001-6500 TL	48	4.09	.75		

*p<.05, **p<.01

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda katılımcıların aylık gelirleri ile aldatmaya yönelik niyetleri, romantik kıskançlıkları ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla $F(3, 196) = 3.746$; 15.647 ;

5.116, $p < .05$). Bulunan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla Bonferroni Post-hoc testi uygulanmıştır. Buna göre aylık geliri 2000 TL'den az olan katılımcıların aldatmaya yönelik niyetlerinin, aylık geliri 2001-3500 TL arasında olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha az olduğu bulunmuştur. Ayrıca, aylık geliri 3500 TL'den az olan katılımcıların romantik kıskançlıklarının, aylık geliri 5001 TL'den fazla olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu bulunmuştur. Bunların yanı sıra aylık geliri 2000 TL'den az olan katılımcıların mutluluk düzeylerinin aylık geliri 3501 TL'den fazla olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha az olduğu bulunmuştur.

Tablo 10'da araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiye yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 10.

Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Aldatmaya yönelik niyet	Romantik kıskançlık	Mutluluk
Aldatmaya yönelik niyet	1		
Romantik kıskançlık	-.147*	1	
Mutluluk	-.027	-.246**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda romantik kıskançlık ile aldatmaya yönelik niyet ve mutluluk ile romantik kıskançlık arasında anlamlı ve negatif yönlü bir korelasyon bulunmuştur (sırasıyla $r = -.147$; $-.246$; $p < .05$). Bu sonuca göre romantik kıskançlık arttıkça aldatmaya yönelik niyet azalmaktadır. Mutluluk arttıkça romantik kıskançlık azalmaktadır.

Tablo 11'de romantik kıskançlığın aldatma niyeti üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 11.

Romantik Kıskançlığın Aldatma Niyeti Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar			F	R ²
	B	Std. hata	β	T	P		
Sabit	25.276	3.030		8.343	.000		
Romantik kıskançlık	-1.184	.564	-.147	-2.097	.037	4.399*	.022
Bağımlı değişken: Aldatma niyeti							

* $p < .05$

Romantik kıskançlığın aldatma niyetini ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve romantik kıskançlığın aldatma niyeti değişkeninin varyansının %2.2'sini açıkladığı görülmektedir ($R^2 = .022$; $F(1, 198) = 4.399$, $p < .05$). Bulunan sonuçlara göre romantik kıskançlığın, aldatma niyetini anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.147$, $p < .05$). Bir başka ifade ile romantik kıskançlığın artması, aldatma niyetini azaltmaktadır. Bu sonuca göre 1. hipotez kabul edilmiştir.

Tablo 12'de romantik kıskançlığın mutluluk üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 12.

Romantik Kıskançlığın Mutluluk Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar				
	B	Std. hata	β	T	P	F	R ²
Sabit	4.794	.226		21.195	.000	12.779*	.061
Romantik kıskançlık	-.151	.042	-.246	-3.575	.000		
Bağımlı değişken: Mutluluk							

* $p < .01$

Romantik kıskançlığın mutluluğu ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve romantik kıskançlığın mutluluk değişkeninin varyansının %6.1'ini açıklayabildiği görülmektedir ($R^2 = .061$; $F(1, 198) = 12.779$, $p < .01$). Bulunan sonuçlara göre romantik kıskançlığın, mutluluğu anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.246$, $p < .01$). Bir başka ifade ile romantik kıskançlığın artması, mutluluğu azaltmaktadır. Bu sonuca göre 2. hipotez kabul edilmiştir.

Tablo 13'te mutluluğun aldatma niyeti üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 13.

Mutluluğun Aldatma Niyeti Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş katsayılar		edilmiş		
	B	Std. Hata	B	T	P	F	R ²
Sabit	20.455	3.766		5.431	.000	.148	.001
Mutluluk	-.359	.933	-.027	-.385	.701		
Bağımlı değişken: Aldatma niyeti							

Mutluluğun aldatma niyetini ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($R^2 = .001$; $F(1, 198) = .148$, $p > .05$). Bu sonuca göre 3. hipotez reddedilmiştir.

Aracı değişken için belirlenen öncüllerin tamamı sağlanmadığı için aracı değişken analizi yapılamamıştır. Bu durumda mutluluğun, romantik kıskançlık ve aldatma niyeti arasındaki ilişkide aracı rolü olmadığı söylenebilir. 4. hipotez reddedilmiştir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Literatürde romantik kıskançlığın, aldatmaya yönelik niyetin ya da romantik ilişkilerde mutluluğun ele alındığı çok sayıda araştırma yer alsa da romantik kıskançlık ve aldatmaya yönelik niyet arasındaki ilişkide mutluluğun rolünü belirlemeye yönelik herhangi bir araştırmanın bulunmadığı görülmektedir. Aldatmaya yönelik niyetin genellikle evlilik uyumu, çatışma eğilimi, bağlanma stilleri gibi değişkenlerle ele alındığı görülmektedir. Romantik kıskançlık ise genellikle kişisel özellikler ve yine bağlanma stilleri ile beraber ele alınmaktadır. Mutluluk değişkeninin ise romantik ilişkiler bağlamında daha çok evlilik uyumu gibi konular ile beraber çalışıldığı görülmektedir.

Bu çalışmada 34-40 yaş arasındaki katılımcıların aldatmaya yönelik niyetlerinin diğer katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bireylerin %25'inin 40 yaşına geldiklerinde eşlerini aldattıkları belirtilmektedir (Toplu-Demirtaş ve Tezer, 2013). Aldatma niyetinin olması, ilişkide/evlilikte sorun olduğunu göstermektedir. Bu durumda kişilerin yaşla beraber daha farklı ilişkiler tercih etmelerinin etkisi olduğu düşünülmektedir. Bunun da en temelinde, yaşanan ilişkiden doyum alınmaması olabilir. 34-40 yaş grubundaki bireylerin kendilerini daha iyi tanımaya başladığı, ilişkiden beklentileri konusunda daha net oldukları ve karşı tarafla ilgili kriterleri daha çok arttığı için ilişki doyumunun daha düşük olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada katılımcıların yaşlarına göre mutluluk düzeyleri farklılaşmamaktadır. Blanchflower ve Oswald (2004) araştırmalarında mutluluk ve yaş ilişkisinin "U" biçiminde bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuşlardır.

Buna göre birey gençken ve yaşlıyken mutluluk düzeyi orta yaş dönemine göre daha yüksek olmaktadır. Kimi çalışmalarda ise mutluluk ve yaş arasında bir ilişkinin olmadığı ortaya konulmuştur (Suhail ve Chaudhry, 2004). Kalgan (2013), gençlik-yaşlılık dönemlerinde bireylerin orta yaşa göre daha fazla mutlu olduklarını belirtmiştir. Literatüre bakıldığında yaş ve mutluluk ilişkisinde tutarlı sonuçların bulunmadığı görülmektedir (Diener ve Ryan, 2009). Bu çalışmada literatürle çelişkili sonuçlar çıkmamasının nedeni katılımcıların yaş gruplarının farklılığından kaynaklanıyor olabilir. Bu çalışmada katılımcılar 20-40 yaş arasında genç yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Bu örneklemede mutluluğun yaştan bağımsız olarak yaşandığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada 20-26 yaş arasındaki katılımcıların romantik kıskançlık düzeylerinin, 27-33 yaş arasındaki katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Demirtaş (2004), araştırmasında kıskançlık düzeyi ile birçok demografik özellik arasındaki ilişkiyi ele almış ve yaş ile kıskançlık arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Literatürde de benzer bulgulara sahip birçok çalışma mevcuttur (Mathes ve ark., 1982; Mathes, 1992). Bu çalışmada 20-26 yaş grubundaki bireylerin ilişkilerinin daha yeni olması nedeniyle daha yoğun romantik kıskançlık yaşadıkları düşünülmektedir.

Bu çalışmada erkeklerin mutluluk düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkeklerin kadınlara göre daha mutlu olduklarını ortaya koyan araştırmalar literatürde mevcuttur (Wang ve VanderWeele, 2011; Webb, 2009). Bu sonuçların kaynakları erkeklerin duygusal olarak sorunlarını daha az ifade etmeleri, erkeklerin dış dünyada zaman geçirmeksizin daha rahat hareket edebilmeleri ve daha özgür davranabilmelerinin etkileri olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada, erkek katılımcıların aldatmaya yönelik niyetlerinin; kadınların romantik kıskançlık düzeylerinden daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Bulgular literatürle uyumludur (Polat, 2006; Kantarcı, 2009; Kubat, 2012; Tortamış, 2014). Aldatmanın erkeklerde, romantik kıskançlığın ise kadınlarda daha yüksek olduğuna dair sonuçların bizim ülkemizdeki kültürel yapı ile

alakalı olduğu düşünölmektedir. Erkeklerin daha çok aldatmasının sebeplerinden birinin toplumsal yapıda aldatan erkeğin kadına göre daha kabul edilebilir olmasıdır. Bir başka açıdan bakıldığında ise romantik kıskançlığa maruz kalan erkeklerin yaşadıkları baskı ve boğulma hissi nedeniyle aldatmaya niyet edebileceği düşünölmektedir. Kadınlar duygusal ihanetle karşılaştıklarında, erkekler ise cinsel ihanetle karşılaştıklarında kıskançlık yaşadığı ile ilgili bulgular farklı çalışmalarda da ortaya konulmuştur (Güngör-Houser, 2009; Silva, 1997; Zeytinoğlu, 2013; Buunk ve ark., 2011; Dönmez, 2009; Çapkın, 2012). Kadınların romantik kıskançlık düzeylerinin yüksek olması ise erkek egemen bir toplumun parçası olarak kadının zayıf bir konumda olması ya da terk edilmeye karşı duyarlılığının yüksek olması ile ilgili olabileceği düşünölmektedir.

Bu çalışmada ön lisans mezunu katılımcıların diğer katılımcılara göre aldatmaya yönelik niyetlerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında eğitim düzeyi arttıkça kıskançlık düzeyinin azaldığı ve mutluluk düzeylerinin arttığı ortaya konulmuştur. Literatür incelendiğinde eğitim ve mutluluk ilişkisine bakıldığında eğitim düzeyi arttıkça mutluluk seviyesinin de arttığını ortaya koyan çalışmaların olduğu görölmektedir (Blanchflower ve Oswald, 2004; Zagorski vd. 2010; Gaygısız, 2010). Kalkan (2013) araştırmasında eğitim seviyesi arttıkça mutluluğun arttığını ve gençlik-yaşlılık dönemlerinde bireylerin orta yaşa göre daha fazla mutlu olduklarını saptamıştır. Bu durumun eğitimle beraber bireylerin farkındalığının ve olgunluk seviyesinin artması ile ilişkili olduğu düşünölmektedir.

Bu çalışmada çalışmayan katılımcıların aldatmaya yönelik niyetlerinin, kamu çalışanı ve özel sektör çalışanı katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha az olduğu; çalışmayan katılımcıların romantik kıskançlıklarının, yönetici olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha fazla bulunduğu bulunmuştur. Çalışmayan kişilerin aldatmaya yönelik niyetlerinin az olmasında daha az insanla temas etmelerinin etkisinin olduğu düşünölmektedir. Çalışmayan kişilerde romantik kıskançlığın fazla olmasında maddi olarak eşine bağımlı olması ve güçsüz hissetmesinin etkisi olabileceği düşünölmektedir.

Bu çalışmada kamu çalışanı olan katılımcıların mutluluk düzeylerinin çalışmayan veya özel sektör çalışanı olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu bulunmuştur. Kamu çalışanlarının gelecek kaygılarının daha az olmasının ve daha düzenli bir iş hayatına sahip olmalarının mutluluk düzeylerini artırdığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada gelir düzeyi arttıkça aldatmaya yönelik niyetinde arttığı görülmüştür. Atkins ve arkadaşları (2001) araştırmalarında gelir düzeyinin aldatmaya yönelik niyeti etkileyen önemli faktörlerden biri olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu kapsamda araştırma bulguları ile literatürde yer alan sonuçlar paralellik göstermektedir. Gelir düzeyi yüksek kişilerin daha özgür davranabilmeleri ve isteklerini daha rahat elde ettikleri için aldatma eğilimlerinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada aylık geliri 2000 TL'den az olan katılımcıların mutluluk düzeylerinin aylık geliri 3501 TL'den fazla olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha az olduğu bulunmuştur. Gelir ve mutluluk arasındaki ilişkinin anlamlı ve pozitif olduğu ise çok sayıda çalışmayla ortaya koyulmuştur (Wang ve VanderWeele, 2011; Blanchflower ve Oswald, 2004; Yetim, 2001). Gelir düzeyinin artmasının bireylerin sosyal hayatını zenginleştirme imkanı sunduğu için mutluluk düzeyleri de artırdığı düşünülmektedir. İnsanlar istediklerine kolayca ulaştıklarında daha mutlu olmaktadır denilebilir.

Bu çalışmada romantik kıskançlık ile aldatmaya yönelik niyet ve mutluluk ile romantik kıskançlık arasında anlamlı ve negatif yönlü bir korelasyon bulunmuştur. Buna göre romantik kıskançlık arttıkça aldatmaya yönelik niyet azalmaktadır. Benzer şekilde romantik kıskançlık arttıkça mutluluk azalmaktadır. Kublay ve Oktan (2015) ise evlilik uyumu arttıkça bireylerin mutluluk düzeyinin arttığını tespit etmiştir. Aynı biçimde Kaya (2017), araştırmasında evlilik doyumu ve evlilik uyumu arttıkça mutluluk düzeyinin arttığını ortaya koymuştur. Evlilik ve mutluluk ilişkisine bakıldığında, literatürde çok az sayıda çalışmanın evlilik ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit ettiği görülmektedir (Frijters ve ark., 2004; Tiliouine ve ark., 2006). Romantik kıskançlık artınca aldatma niyetinin azalmasının, romantik

kıskançlığın çiftlerin ilişkisini olumlu yönde etkilemesi ve aşkı taze tutması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bununla beraber mutluluğun azalmasının ise kıskançlığa maruz kalan kişinin bir süre sonra baskı altında ve engellenmiş hissetmesi ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Romantik kıskançlıkla aldatma niyeti arasındaki ilişkide mutluluğun herhangi bir aracı rolü araştırılamamıştır. Çünkü mutlulukla aldatma niyeti arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bunun nedeni örnekleme oluşturan genç yetişkinlerin dönemsel özellikleri olabilir. Ölçek ortalama puanlarına bakıldığında aldatmaya yönelik niyet tutum ortalama puanının çok da yüksek olmadığı görülmektedir. Ayrıca bu sonucun ortaya çıkmasında kişilik özelliği gibi farklı bazı değişkenlerin etkili olduğu düşünülmektedir.

6.BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada romantik kıskançlığın aldatma niyetine yönelik etkisinde bireyin mutluluğunun aracı rolü incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda romantik kıskançlığın aldatma niyeti üzerinde negatif bir etkisi olduğu görülmüştür. Buna göre romantik kıskançlığın artması, aldatma niyetini azaltmaktadır. Ayrıca, romantik kıskançlığın mutluluk üzerinde negatif bir etkisi olduğu görülmüştür. Buna göre romantik kıskançlığın artması, mutluluğu azaltmaktadır. Öte yandan mutluluk düzeyinin aldatma niyeti üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte mutluluğun, romantik kıskançlık ve aldatma niyeti arasındaki ilişkide aracı rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada bunun yanı sıra katılımcıların sosyodemografik bilgileri ile aldatmaya yönelik niyetleri, romantik kıskançlıkları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulunan sonuçlar incelendiğinde;

-34-40 yaş arasındaki katılımcıların aldatmaya yönelik niyetlerinin 33 yaş altı katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca 20-26 yaş arasındaki katılımcıların romantik kıskançlık düzeylerinin, 27-33 yaş arasındaki katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha fazladır.

-Erkeklerin mutluluk düzeyleri ve aldatmaya yönelik niyetleri daha yüksek, kadınların ise romantik kıskançlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

-Ön lisans mezunu olan katılımcıların aldatmaya yönelik niyetlerinin, lise ve lisans mezunu katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu bulunmuştur. Ayrıca, lise mezunu katılımcıların romantik kıskançlıklarının, ön lisans, lisans ve lisansüstü mezunu olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde

daha fazla olduğu bulunurken, lisansüstü mezunu olan katılımcıların romantik kıskançlıklarının lise, ön lisans ve lisans mezunu olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha az olduğu bulunmuştur. Bunların yanı sıra lisans ve yüksek lisans mezunu katılımcıların mutluluk düzeylerinin lise ve ön lisans mezunu katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu bulunmuştur.

-Çalışmayan katılımcıların aldatmaya yönelik niyetlerinin, kamu çalışanı ve özel sektör çalışanı katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha az olduğu bulunmuştur. Ayrıca, çalışmayan katılımcıların romantik kıskançlıklarının, yönetici olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu bulunmuştur. Bunların yanı sıra kamu çalışanı olan katılımcıların mutluluk düzeylerinin çalışmayan veya özel sektör çalışanı olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu bulunmuştur.

-Aylık geliri 2000 TL'den az olan katılımcıların aldatmaya yönelik niyetlerinin, aylık geliri 2001-3500 TL arasında olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha az olduğu bulunmuştur. Ayrıca, aylık geliri 3500 TL'den az olan katılımcıların romantik kıskançlıklarının, aylık geliri 5001 TL'den fazla olan katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu bulunmuştur. Bunların yanı sıra aylık geliri 2000 TL'den az olan katılımcıların mutluluk düzeylerinin aylık geliri 3501 TL'den fazla olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha az olduğu bulunmuştur.

Aldatma varsa ilişkide bir sorun vardır, ilişkide uyum varsa aldatma olmaz. Elde edilen sonuçlardan yola çıkarak iki yetişkin kişinin ilişki doyumunun ve sürekliliğinin artması için mutluluğun önemli bir faktör olduğu görülmüştür. Bu anlamda aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- İlişki doyumunun artması için öncelikle çiftlerin bireysel alanlarda yaşam doyumunu artırmasının öneminin vurgulanması
- İlişkinin temelinde güven ve saygının olmasının öneminin vurgulanması
- Kıskançlık ve aldatmanın ilişkiye verdiği zarar konusunda bilgilendirme çalışmalarının yapılması
- Çiftlere yönelik evlilik öncesi ve evlilik terapilerinin yaygınlaştırılması

- MMPI testinde dürtü kontrolü sağlayamayan bireylerin aldatmaya eğilimi yüksek olacağı için bireysel terapiye yönlendirilmesi
- Aldatan ve aldatılan kişilerin kendi iç dünyasında neden bunu yaptıkları ya da maruz kaldıklarına dair içgörü geliştirebileceği nesne ilişkileri odaklı psikodinamik bireysel terapi uygulanması
- Çift terapisine aldatma ve kıskançlık sorunları ile başvuran danışanların bireysel savunma mekanizmalarını anlayarak farkındalık kazanmalarının sağlanması
- Sosyal medya aracılığıyla sağlıklı ve sağlıklı ilişki biçimlerine yönelik bilgilendirme çalışmalarının yapılması
- Halka yönelik verilecek “Evlilik Okulu”, “İlişki Sorunları”, “İlişki Çeşitleri” vs. başlıklı konferanslarla toplumsal bilinçlenmenin sağlanması

KAYNAKÇA

- Afifi, W., Falato, W. ve Weiser, J. (2001). Identity concerns following a severe relational transgression: The role of discovery method for the relational outcomes of infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(2), 291-308.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının İncelenmesi. *Ege Akademik Bakış*(11), 113-123.
- Barelds, D. P. ve Dijkstra, P. B. (2007). Relations between different types of jealousy and self and partner perceptions of relationship quality Psychotherapy. *Clinical Psychology and*, 14(3), 176-188.
- Ben-Ze'ev, A. (2010). Jealousy and Romantic Love. S. L. Hart ve M. Legerstee içinde, *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches* (s. 40-54). USA: Wiley-Blackwell.
- Bischoff, R. J. (2003). Infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 2(4), 73-78.
- Blow, A. J. (2005). Facing it head on: Helping couples move through the painful and pernicious effects of infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 4(2-3), 91-102.
- Boğda,D.K.(2012). *Aldatma*. 04 15, 2018 tarihinde <http://www.psikologdidar.com/makale.aspx?mid=16> adresinden alındı
- Buunk, B. P. ve Dijkstra, P. (2006). Temptations and threat:Extradyadic relationships and jealousy. A. L. Vangelisti ve E. Perlman içinde, *The Cambridge handbook of personal relationships*. New York: Cambridge University.
- Campbell, L., Simpson, J., Boldry, J. ve Kashy, D. (2005). Perceptions of Conflict and Support in Romantic Relationships: the Role of

- Attachment Anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510-531.
- Carlson, R. (2001). *Ne Olursa Olsun Mutlu Olabilirsiniz*. (B. Tümer, Çev.) Ankara: HYB Yayıncılık.
- Carson, C. L. ve Cupach, W. R. (2000). Fueling the flames of the green-eyed monster: The role of ruminative thought in reaction to perceived relationship threat. *Western Journal of Communication*, 64(3), 308-329.
- Curun, F. ve Çapkın, M. (2014). Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. *Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology*, 34(1), 1-22.
- Çötök, N. A., Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2013). Öz-Eleştiri ve Mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Demirci, İ. (2017). Huzurlu ve Mutlu Yaşamın Değerler ve Karakter Güçleri Bağlamında Karma Bir Araştırmayla İncelenmesi. *Doktora Tezi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Demirtaş, H. A. (2004). Yakın İlişkilerde Kıskançlık: Bireysel, İlişkisel ve Durumsal Değişkenler. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirtaş-Madran, H. A. (2008). Duygusal ve cinsel kıskançlık açısından temel cinsiyet farklılıkları: Evrimsel yaklaşım ve süregelen tartışmalar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 300-309.
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Ercan, H. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Aşk Stillerinin Demografik Değişkenler ve Ana Babaya Bağlanma ile İlişkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 25-37.
- Eryılmaz, A. (2009). Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleri ile Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü. *Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Eryılmaz, A. (2010). Developing a Scale about Subjective Well Being Increases Strategies for Adolescents. *Journal of Turkish Psychological Counseling*, 33, 81-88.
- Feeney, J. ve Noller, P. (1990). Attachment Style as a Predictor of Adultromantic Relationships. *Journal of Personalit Yand Social Psychology*, 58(2), 281-291.
- Fleischmann, A. A., Spitzberg, B. H., A., A. P. ve Roesch, S. C. (2005). Tickling the monster: Jealousy induction in relationships. *Journal of Social & Personal Relationships*, 22(1), 49-73.
- Furnham, A. (2014). *Gerçekten Bilmeniz Gereken 50 Psikoloji Fikri*. Ankara: Domingo.
- Gizgir, C. A. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İlişki İnançlarının Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumlarına Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 372-383.
- Guerrero, L. K. (1998). Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 5(3), 273-291.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A., Peter, F., Spitzberg, B. H. ve Eloy, S. V. (1995). Coping with the green-eyed monster: Conceptualizing and measuring communicative responses to romantic jealousy. *Western Journal of Communication*, 59(4), 270-304.
- Harris, C. R. ve Darby, R. S. (2004). Jealousy in adulthood. S. L. Hart ve M. Legerstee içinde, *Handbook of jealousy* (s. 547-571). West Sussex: Wiley Blackwell.
- Harris, R. (2007). *The Happiness Trap*. Australia: Exisle.
- Hayes, S. (2014). *Mutluluk Boş Bir Vaattir*. Nisan 21, 2018 tarihinde <http://www.kemalsayar.com:>
[http://www.kemalsayar.com/KatagoriDetay-Sтивен-HAYES--](http://www.kemalsayar.com/KatagoriDetay-Sтивен-HAYES--Mutluluk-Bos-Bir-Vaattir-42.html)
 Mutluluk-Bos-Bir-Vaattir-42.html adresinden alındı

- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji, Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. Nobel Yayınları.
- Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.
- Hovardaoğlu, S. (1995). Kişiler Arası İlişkiler ve Davranış Bozuklukları. *Kriz Dergisi*, 3(1-2), 4-9.
- Jones, D. N., Olderbak, S. G. ve Figueredo, A. J. (2011). The Intentions towards Infidelity Scale. T. D. Fisher, C. M. Davis, W. L. Yarber ve S. L. Davis içinde, *Handbook of Sexuality-Related Measures* (s. 251-253). New York: Routledge.
- Kantarıcı, D. (2009). Evli Bireylerde Bağlanma Stillerine Göre Aldatma Eğilimleri Ve Çatışma Yönetim Biçimlerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: T. C. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karaosmanoğlu, A., Şaşioğlu, M. ve Azizerli, N. (2016). *İlişkiler: Başlatmak – Sürdürmek – Bitirmek*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Keçe, C. (2015). *Aldatmanın Nedenleri, Türleri*. 04 15, 2018 tarihinde <http://cemkece.com.tr/m-aldatmanin-nedenleri.html> adresinden alındı
- Kingham, M. ve Gordon, H. (2004). Aspects of morbid jealousy. *Advances in Psychiatric Treatment*(10), 207-215.
- Levine, S. B. (2005). A clinical perspective on infidelity. *Sexual and Relationship Therapy*, 20(2), 143-153.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes

- in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Lyubomirsky, S. (2007). *Nasıl Mutlu Olunur*. (G. Göze, Çev.) İstanbul: Mediacat Kitapları.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C. ve Dimatteo, R. (2006). What Are The Differences Between Happiness And Self-Esteem? *Social Indicators Research*(78), 363-404.
- Moss, B. F. ve Schwebel, A. I. (1993). Marriage and romantic relationships: defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*(42), 7-31.
- Muise, A., Christofides, E. ve Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *CyberPsychology & Behaviour*, 12(4), 441-444.
- Mullen, P. E. (1990). A phenomenology of jealousy. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 24(1), 17-28.
- Nettle, D. (2006). *Happiness: The Science Behind Your Smile*. Oxford: Oxford University Press.
- Pines, A. (1992). Romantic jealousy: five perspectives and an integrative approach. *Psychotherapy*, 29(4), 675-683.
- Pines, A. M. (1998). *Romantic jealousy: Causes, symptoms, cures*. New York: Routledge.
- Pines, A. M. ve Aronson, E. (1983). The Jealousy Question Scale. *Psychological Reports*(50), 1143-1147.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Polat, D. (2006). Evli Bireylerin Evlilik Uyumları, Aldatma Eğilimleri Ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Saföz Güven, İ. G. (2008). Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık

Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sayar, K. (2018). *Modern Dünyada İnsanın Mutluluk Arayışı*. Nisan 21, 2018 tarihinde <http://www.pharmetic.org: http://www.pharmetic.org/bilgi-bankasi/modern-dunyada-insanin-mutluluk-arayisi.pdf> adresinden alındı

Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness*. Published Simon and Schuster.

Sharpsteen, D. A. ve Kirkpatrick, L. A. (1997). Romantic jealousy and adult romantic attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(3), 627-640.

Sheets, V. L., Fredendall, L. L. ve Claypool, H. M. (1997). Jealousy evocation, partner reassurance, and relationship stability: An exploration of the potential benefits of jealousy. *Evolution and Human Behaviour*, 18(6), 387-402.

Silva, P. (1997). Jealousy in couple relationships: Nature, assessment and therapy. *Behavioral Research Therapy*, 35(11), 973-985.

Simpson, J. (1990). Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships. *Journal of Personality And Social Psychology*, 59(5), 971.

Sumbas, E. ve Durmuş, E. (2018). Romantik Yakınlığı Başlatmanın Yordayıcısı Olarak Cinsiyet ve Romantik İlişki İnançları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(55), 716-720.

TDK. (2019). *Güncel Türkçe Sözlük*. Türk Dil Kurumu Web Sitesi. www.tdk.gov.tr.

Tarhan, N. (2010). *Mutluluk Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Terzi, S. ve Özbay, Y. (2016). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(13).

- Tkach, C. ve Lyubomirsky, S. (2006). How do People Pursue Happiness?: Relating Personality, Happiness-Increasing Strategies, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7(2), 183-225.
- Toplu-Demirtaş, E. ve Tezer, E. (2013). Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 37-45.
- Tuncer, M. (2011). Yükseköğretim Gençliğinin Gelecek Beklentileri Üzerine Araştırma. *Electronic Turkish Studies*, 6(2), 935-958.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. *Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Welch, R. ve Houser, M. (2010). Extending the Four-category Model of Adult Attachment: An Interpersonal Model of Friendship Attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 351-366.
- Yeniçeri, Z. ve Kökdemir, D. (2006). University Students' Perceptions Of, and Explanations For, Infidelity: The Development Of The Infidelity Questionnaire (INFQ). *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34(6), 639-650.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

EKLER

Ek-1. Anket Formu

BÖLÜM I. SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz?

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız?

☐ 20-26 ☐ 27-33 ☐ 34-40

3. Romantik ilişki durumunuz?

☐ Romantik ilişkim var, evliyiz

☐ Romantik ilişkim var, nişanlıyız

☐ Romantik ilişkim var

☐ Romantik ilişkim yok

4. Eğitim durumunuz (Son mezun olduğunuz okul)?

☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Ön lisans

☐ Lisans

☐ Yüksek lisans ☐ Doktora

5. Mesleğiniz?

☐ Kamu çalışanı ☐ Özel sektör çalışanı ☐ Yönetici

☐ İşsiz ☐ Ev hanımı ☐ Öğrenci ☐ Çalışmıyor (iş aramıyor)

6. Aylık geliriniz?

☐ 0-2000 TL ☐ 2001-3500 TL ☐ 3501-5000 TL ☐ ()

5001-6500 TL

☐ 6501 TL ve üzeri

BÖLÜM II. ALDATMAYA YÖNELİK NİYET ÖLÇEĞİ (AYNÖ)

Sorularda belirtilenleri ne derecede yapabilme olasılığınız olduğunu, aşağıdaki derecelendirmeyi kullanarak, her sorunun karşısında verilen skaladan işaretleyiniz.

Hiç Olası Değil 1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5 ---- 6 ---- 7 Tümüyle olası

No.		1	2	3	4	5	6	7
1	Yakalanmayacağınızı bilseydiniz, birlikte olduğunuz kişiyi aldatma olasılığınız ne kadar olurdu?							
2	Birlikte olduğunuz kişiye onu aldattığınız konusunda yalan söyleme olasılığınız ne kadardır?							
3	Birlikte olduğunuz kişiyi aldatırsanız bunu ona söyleme olasılığınız ne kadardır?							
4	Birlikte olduğunuz kişiyi aldatırsanız, bu durumdan kolayca sıyrılabilme olasılığınızın ne kadar olduğunu düşünüyorsunuz?							
5	Yeni tanıştığınız çekici bir kişiden kendi yakın ilişkinizi saklama olasılığınız ne kadardır?							
6	Gelecekte birlikte olacağınız kişileri aldatma olasılığınız ne kadardır?							
7	Gelecekte kocanızı veya karınızı (partnerinizi) aldatma olasılığınız ne kadardır?							

BÖLÜM III. ROMANTİK KISKANÇLIK ÖLÇEĞİ (RKÖ)

Maddeleri dikkatlice okuyunuz ve aşağıdaki skala yardımıyla ifadelerin karşısındaki boşlukları işaretleyiniz.

Hiç

Orta Düzeyde

Çok

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

	Aşağıdaki koşullar altında ne kadar kıskançlık yaşarsınız?	1	2	3	4	5	6	7
1	Birlikte olduğunuz kişi bir partide bir başkasıyla flört ediyor ve uzunca bir süre onunla oldukça yakın dans edip kışkırtıcı bir biçimde davranıyor.							
2	Birlikte olduğunuz kişi bir partide uzunca bir süre bir başkasıyla dans ediyor.							
3	Birlikte olduğunuz kişi bir partide uzunca bir süre bir başkasıyla sohbet ediyor.							
4	Birlikte olduğunuz kişi bir partide uzunca bir süre ortalıktan kayboluyor.							
5	Birlikte olduğunuz kişi bir partide bir ara ortadan kayboluyor.							
6	Telefonu çalıyor ve arayan kişi açar açmaz telefonu yüzünüze kapatıyor.							
	Birlikte olduğunuz kişinin aşağıda belirtilen kişiyle cinsel ilişki yaşadığını öğrenirseniz ne kadar kıskanırsınız?	1	2	3	4	5	6	7
7	Kişisel olarak tanımadığınız ve hakkında çok az bilgi sahibi olduğunuz biri ile							
8	Kişisel olarak tanımadığınız ve hakkında hiçbir şey bilmediğiniz biri ile							
9	Ailenizden biri ile							
10	Kişisel olarak tanımadığınız ve hakkında çok şey bildiğiniz biri ile							
11	Kişisel olarak tanıdığınız ve güvenmediğiniz biri ile							
12	Tanıdığınız ve size benzediğini düşündüğünüz biri ile							
13	Tanıdığınız, güvendiğiniz ve arkadaşınız olduğunu düşündüğünüz biri ile							
14	En iyi arkadaşınız, sırdaşınız ile							
15	Tanıdığınız ve gıpta (imrendiğiniz) ettiğiniz biri ile							

16 Kıskanç biri olduğunuzu düşünür müsünüz? Evet

Hayır

17	Sizce ne kadar kıskançsınız?	1	2	3	4	5	6	7
-----------	-------------------------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

	Birlikte olduğunuz kişi ile ilgili olarak, aşağıdaki durumlardan her birinde ne kadar kıskançlık duyardınız/duydunuz?	1	2	3	4	5	6	7
18	Bir başka sevgili bulduğunda							
19	Sizin cinsiyetinizden yalnız ve sevgili olabileceği biriyle yakın arkadaşlık kurduğunda							
20	Yalnız ve sevgili olarak düşünebileceği kişilere arkadaşça yaklaştığında							
21	Tesadüfen tanıştığı birine beğenisini gösterdiğinde							
22	Bir film ya da televizyon yıldızını beğendiğini belirttiğinde							

BÖLÜM IV. MUTLULUK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan “1= Bana Hiç Uygun Değil” ile “5= Bana Tamamen Uygun” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.

(1) Bana Hiç Uygun Değil

(2) Bana Uygun Değil

(3) Bana Biraz Uygun

(4) Bana Oldukça Uygun

(5) Bana Tamamen Uygun

No.		1	2	3	4	5
1	Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.					
2	Hayatta mutlu hissettiğim anlar					
3	Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.					
4	Çoğu zaman canlı/enerjik hissederim.					
5	Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter.					
6	Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli					

Ek-2. Ölçek İzinleri

a. AYNÖ kullanım İzni



b. RKÖ Kullanım İzni**Andaç Demirtaş Madran**

Siz kişisine

Dün

...

Sayın Önder, ölçeği çalışmanızda kullanmanız uygundur. Az sonra bir e-posta yönlendireceğim. Başarılar dilerim...

Doç. Dr. Andaç Demirtaş Madran
Başkent Üniversitesi İletişim Fakültesi
Bağlıca Kampusu 06810
Etimesgut/Ankara

samet önder <samet.onder@hotmail.com>, 28
Oca 2019 Pzt, 21:48 tarihinde şunu yazdı:

c. Mutluluk Ölçeği Kullanım İzni**İbrahim DEMİRCİ**

Siz kişisine

21:20

...

Merhaba,

Ölçeği tabi ki kullanabilirsiniz. Memnuniyet duyarız. Ölçeğe toaddan ulaşabilirsiniz. Atıf için makaleyi de kullanın lütfen.

İyi çalışmalar dilerim.

Dr. İbrahim DEMİRCİ

Sinop Üniversitesi

Eğitim Fakültesi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim

Dalı

Tel: [+90 368 271 55 26](tel:+903682715526) - 2095

e-posta: ibrahimdemircipdr@gmail.com ve

idemirci@sinop.edu.tr

İNTİHAL RAPORU

samet

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

4%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

14%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

Submitted to Bahcesehir University

Student Paper

4%

2

Submitted to Istanbul Gelisim University

Student Paper

2%

3

Submitted to The Scientific & Technological
Research Council of Turkey (TUBITAK)

Student Paper

1%

4

Submitted to Istanbul Aydin University

Student Paper

1%

5

Submitted to Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Student Paper

1%

6

Submitted to Beykent Üniversitesi

Student Paper

1%

7

acikerisim.ticaret.edu.tr

Internet Source

1%

8

Submitted to Ege Üniversitesi

Student Paper

1%

9

Submitted to TechKnowledge Turkey

ETİK KURUL ONAYI



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

17.04.2019

Sayın Samet Önder

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2019/379 proje numaralı ve **“Romantik Kıskançlık, Aldatmaya Yönelik Niyet ve Mutluluk”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.