

Görünmez Sınırlar: Mikro Aldatma ve Romantik İlişkilerdeki İnce Çizgiler

Invisible Boundaries: Micro-cheating and the Sensitive Lines in Romantic Relationships

Ali Karpuz^{1*} - Gizem Çelik Özkan²

¹ Öğr. Gör. Dr., Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Gölpazarı Meslek Yüksekokulu, Reklamcılık Programı, Bilecik/Türkiye, <https://ror.org/00dzfx204>, <https://orcid.org/0000-0002-3881-753X>, ali.karpuz@bilecik.edu.tr
Lecturer Doctor, Bilecik Seyh Edebali University, Vocational School of Gölpazarı, Advertising Programme, Bilecik/Türkiye, <https://ror.org/00dzfx204>, <https://orcid.org/0000-0002-3881-753X>, ali.karpuz@bilecik.edu.tr

² Doç. Dr., Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Bilecik/Türkiye, <https://ror.org/00dzfx204>, <http://orcid.org/0000-0001-6775-0525>, gizem.celik@bilecik.edu.tr
Associate Professor, Bilecik Seyh Edebali University, Faculty of Health Sciences, Department of Social Work, Bilecik/Türkiye, <https://ror.org/00dzfx204>, <http://orcid.org/0000-0001-6775-0525>, gizem.celik@bilecik.edu.tr

* Corresponding author

Araştırma Makalesi

Süreç

Geliş Tarihi: 05.01.2024

Kabul Tarihi: 24.06.2024

Yayın Tarihi: 30.06.2024

Benzerlik

Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal yazılımı ile taranmıştır.

Değerlendirme

Ön İnceleme: İç hakem (editörler).

İçerik İnceleme: İki dış hakem/Çift taraflı kòrleme.

Telif Hakkı & Lisans

Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

Etik Beyan

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. Ali Karpuz – Gizem Çelik Özkan

Etik Bildirim

turkisharr@gmail.com

Çıkar Çatışması

Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

Finansman

Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.

Yayıncı

Published by Mehmet ŞAHİN Since 2016-Akdeniz University, Faculty of Theology, Antalya, 07058 Turkey.

Yazar Katkıları

Yazar-1 (% 50)

Yazar-2 (% 50)

Atıf

Karpuz, A. – Çelik Özkan, G. (2024). Görünmez sınırlar: mikro aldatma ve romantik ilişkilerdeki ince çizgiler. *Turkish Academic Research Review*, 9/2, 188-204, <https://doi.org/10.30622/tarr.1415530>

Öz

Romantik ilişkiler, insanların duygusal bağlar kurduğu, sevgi, sadakat ve güven gibi temel unsurların hüküm sürdüğü önemli bir sosyal bağlamdır. Ancak, romantik ilişkilerde gerek bireysel gerekse çevresel faktörlerden kaynaklı çok çeşitli sorunlar yaşanabilmektedir. Romantik ilişkilerde karşılaşılan bu zorluklardan biri de aldatma olgusudur. Romantik ilişkilerde karşılaşılan bu zorluklardan biri de aldatma fenomenidir. Aldatma, bir partnerin güvenini ihlal ederek, cinsel, duygusal veya sanal boyutlarda başka bir kişiyle ilişkiye girmesi veya bağlantı kurması durumunu ifade etmektedir. Bu tür bir davranış, çiftler arasında aksi kararlaştırılmamışsa, başka bir ifadeyle açık ilişki yaşama kararı verilmemişse, ihanet, sadakatsizlik ve aldatma olarak nitelendirilmekte; ilişkilerde derin yaralar açabilmekte ve ilişkinin sonlanmasına varacak düzeyde ciddi sonuçlara neden olabilmektedir. Romantik ilişkilerde aldatma konusunu anlamak, incelemek ve kesin bir sonuca varmak oldukça zordur. Çünkü süreç, çok boyutlu değişkenlerin olduğu farklı bağlamlarda, farklı algı ve motivasyonlarla yapılmakta, sürdürülmekte, değerlendirilmekte ve sonuçlandırılmaktadır. Partnerlerin bireysel özellikleri, aldatma algıları, davranış niyeti, biçimi ve sonucu, davranışın tekrarlanma sıklığı gibi unsurlar aldatma konusunun hassas ve girift yapısını göstermektedir. Aldatma, tarih boyunca var olan ve günümüzde de hala devam eden evliliklerin ve romantik ilişkilerin önemli bir sorunudur. Teknolojik gelişmelerin, dijital iletişim araçlarının yaygınlaşmasının ve sosyal medyanın etkisiyle, tüm ilişki biçimlerinde olduğu gibi, aldatma davranışları da yeni boyutlar kazanmıştır. Aldatma davranışındaki bu değişim, çiftlerin ilişki biçimlerini etkilediği gibi, ilişkilerin sonlanması sürecinde tarafların birbirleri üzerinde yasal hak taleplerinde bulunma ve bunları elde etme durumlarını da etkilemiştir. Öyle ki, artık aile mahkemelerinde görülen boşanma davalarındaki aldatma konuları daha gizli bir içerikte seyreden ve yasaların aldatma tanımını zorlayan nitelikte bir yapıya büründüğünden karar vericilerin yasaları yorumlamalarına yeni bir boyut eklemelerini gerekli kılmaktadır. Özellikle güncel bir kavram olarak mikro aldatma, bu alanda yeni tartışmaların yapılması gerektiğini göstermektedir. Çağlar boyunca ele alınan aldatma olgusunun hangi bağlamlarda hangi davranışları kapsadığı konusunda genel-geçer bilgilere ulaşmak mümkündür. Bu anlamda cinsel/fiziksel aldatma, duygusal aldatma ve sanal aldatmadan bahsetmek mümkündür. Klasik aldatma tanımı dahilinde değerlendirilebilecek bu davranışların dışında kalan davranışlar ise tartışmalı bir noktada yer almakta ve kategorize edilmeleri kadar tanımlanmaları da güç olabilmektedir. Bu noktada mikro aldatma kavramı ön plana çıkmaktadır. Flörtöz mesajlaşmalar, gizli iletişim veya sosyal medya beğenileri ve yorumları aracılığıyla başka kişilerle kurulan flörtöz etkileşimler gibi küçük ölçekli, dolaylı veya gizli sadakatsizlik eylemlerini içeren mikro aldatma, çok yeni bir kavramdır. Keşfedildikten hemen sonra tam teşekküllü bir sadakatsizlik davranışı olarak tanımlanamayan ancak içeriği itibarıyla ilişkiye zarar veren ve aldatmaya evrilebilecek potansiyel güven ihlali içeren davranışları kapsamaktadır. Konuya dair alan yazında yer verilen bilimsel makale sayısı şu an için son derece azdır. Yeni yeni tartışılmaya başlanan mikro aldatmanın tanımı ve içeriğine dair bilgilerin çoğunlukla gazete röportajlarında ya da sağlığa dair internet sayfalarında ele alındığı görülmektedir. Bu makale, romantik ilişkilerde aldatma konusunu daha derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Amacımız, aldatmanın türleri, yaygınlığı, nedenleri ve sonuçları hakkında genel bir anlayış sunmak ve özelde mikro aldatmanın romantik ilişkiler üzerindeki yeri ve etkilerini değerlendirmektir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, aldatma konusunda bilgi ve farkındalığı arttırmak ve gelecekteki araştırmalar için bir temel sağlamaktır.

Anahtar Kelimeler: Sosyoloji, Romantik ilişkiler, İlişki sorunları, Aldatma/Sadakatsizlik, Mikro aldatma

Research Article

History

Received: 05.01.2024

Accepted: 24.06.2024

Date Published: 30.06.2024

Plagiarism Checks

This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

Peer-Review

Single anonymized-One internal (Editorial Board), Double anonymized-Two external.

Copyright & License

Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the **CC BY-NC 4.0**.

Ethical Statement

It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited. Ali Karpuz – Gizem Çelik Özkan

Complaints

turkisharr@gmail.com

Conflicts of Interest

The author(s) has no conflict of interest to declare.

Grant Support

The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.

Published

Published by Mehmet ŞAHİN Since 2016-Akdeniz University, Faculty of Theology, Antalya, 07058 Turkey.

Author Contributions

Author-1 (%50)

Author-2 (%50)

Cite as

Karpuz, A. – Çelik Özkan, G. (2024). Invisible boundaries: micro-cheating and the sensitive lines in romantic relationships. *Turkish Academic Research Review*, 9/2, 188-204, <https://doi.org/10.30622/tarr.1415530>

Abstract

Romantic relationships are an important social context in which people establish emotional bonds and where basic elements such as love, loyalty and trust prevail. However, romantic relationships can encounter a variety of problems due to both individual and environmental factors. One of these difficulties in romantic relationships is the fact of infidelity. Infidelity refers to the situation where a partner violates the trust and enters into a sexual, emotional or virtual relationship or connection with another person. Such behaviour, unless otherwise agreed between the couples or otherwise decided to live an open relationship, is characterized as betrayal, disloyalty and deceit; it can cause deep wounds in the relationship and serious consequences to the extent that the relationship ends. In romantic relationships, it is quite difficult to understand, study, and reach a definitive conclusion about infidelity. Because the process is carried out, sustained, evaluated and concluded in different contexts with multidimensional variables, with different perceptions and motivations. Factors such as the individual characteristics of partners, perceptions of deception, intent, form and result of behavior, frequency of repetition of behavior, indicate the delicate and intrusive structure of the subject. Infidelity is an important problem in marriages and romantic relationships that has existed throughout history and still continues today. With the influence of technological developments, the spread of digital communication tools and social media, infidelity behaviors have gained new dimensions, as in all forms of relationships. This change in infidelity behavior has affected the relationship styles of couples, as well as the ability of the parties to make legal claims on each other and obtain them during the termination of the relationship. So much so that, since the issues of infidelity in divorce cases heard in family courts have become more confidential and challenge the definition of infidelity in the law, it is necessary for decision-makers to add a new dimension to their interpretation of the laws. Micro-cheating, especially as a current concept, shows that new discussions need to be made in this field. It is possible to obtain general information on the context in which the phenomenon of infidelity, which has been discussed over the centuries, covers what behaviors. In this sense, it is possible to talk about sexual/physical cheating, emotional cheating and virtual cheating. Behaviors other than those that can be judged under the classical definition of infidelity are controversial and can be difficult to categorize. At this point, the concept of micro-cheating comes to the fore. Micro-cheating, which involves small-scale, indirect or covert acts of disloyalty, such as flirtation messages, secret communication, or flirtative interactions established with others through social media likes and comments, is a very new concept. It covers behaviors that, immediately after being discovered, may not be described as deliberate unfaithful behavior, but contain a potential breach of trust that is detrimental to the relationship in terms of its content and may evolve into infidelity. The number of scientific papers on the subject is very small at the moment. Information about the newly debated definition and content of micro-cheating is often discussed in newspaper interviews or on health-related internet pages. This article aims to delve deeper into the topic of infidelity in romantic relationships. Our aim is to provide a general understanding of the types, prevalence, causes and consequences of infidelity, and specifically to evaluate the place and effects of micro infidelity on romantic relationships. In this context, the aim of the study is to increase knowledge and awareness about infidelity and provide a basis for future research.

Keywords: Sociology, Romantic relationships, Relationship problems, Cheating/Infidelity, Micro cheating

Giriş

Aldatma farklı alanlarda, durumlarda ve şekillerde gerçekleşebilen bir olgudur. En basitinden, güvene dayalı olarak aldatma kapsamına dahil edilecek bir yığın davranışı saymak mümkündür. Bu çalışmanın konusunu oluşturan romantik aldatmaların kapsamını anlamak için farklı aldatma tanımlarını ele almak gereklidir. Farklı tanımlar aynı zamanda farklı dayanak noktaları kullanmakta; bu ise aldatmanın kapsamını daha da genişletmektedir. Aldatmanın tanımı ve kapsamı nasıl olursa olsun, aldatmanın tartışıldığı durumda ortada bir sorun olduğu açıktır. Romantik ilişkiler bazında ele alındığında bu sorun ilişkinin devamlılığının sekteye uğraması ya da sağlıklı yapısını kaybetme ihtimalidir. İlişkiler homojen olmadığı kadar, inşaları da tek tip değildir. Bu ise aldatmaya neden olan motivasyonların çeşitliliğini arttırmakta ve aldatma nedeni olarak ortaya koyulabilecek unsurları çoğaltmaktadır. Aldatma nedenleri çeşitlendikçe beraberinde getirdikleri etki ve sonuçlarda da farklılaşma görülmektedir. Romantik ilişkilerde her ne kadar aldatmalar kategorize edilse bile, her bir ilişkiyi bireysel bir olgu olarak ele almak ve kendi özel dinamiklerini keşfetmek aldatmanın nedenlerini anlamakta önemlidir. Aldatmanın nedenlerini öğrenmek bu nedenleri meşru kılmayı değil, etkilerini ve sonuçlarını tahmin edebilmeyi ve gerekli noktalarda önlemler alabilmeyi hedeflemektedir.

Romantik ilişkilerde ilişkinin türü ne olursa olsun, herhangi bir partnerin bulunduğu durumlar kastedilmektedir. Partnerler arasındaki ilişkinin niteliğine, kişilerin özelliklerine ve beklentilerine dayalı olarak ilişkide yaşanabilecek aldatma türleri değişebilmektedir. Cinsel ya da duygusal boyutta yaşanabilecek aldatmalardan bahsetmek ve bunları daha özel türlere indirgemek mümkündür. Aldatma türlerinin netleştirilmesi bu alanda çalışan araştırmacılara, olayın hukuksal boyutu ile ilgilenenlere ve aldatma durumunun doğrudan tarafı olarak kişilere karşılaştıkları olayları nitelendirmede ve tepkilerini yönlendirmede yardımcı olacaktır.

Romantik ilişkilerin sağlıklı yapılarının korunması ve devamlılıklarının sağlanması, partnerlerin bilinçli olmasına dayanmaktadır. Farklı aldatma türleri ve isimlendirmeleri için kabul görmeye başlayanlardan biri de mikro aldatma anlayışıdır. Bu çalışmada, aldatma konusunda muğlak kalan birçok olayı net bir düzleme koymaya izin veren mikro aldatmanın kapsamı ile farklı boyutlarına dair açıklamalara yer verilmektedir.

1. Aldatmanın Tanımı ve Temel Özellikleri

Aldatma, en genel ifadeyle, romantik ilişkilerde bir partnerin güvenini istismar ederek, başka bir kişiyle duygusal ve/veya fiziksel olarak ilişki kurması veya bağlantı kurması olarak tanımlanmaktadır (Johnson ve Leone, 2005). Bu durum, çağlar boyunca birçok kültürde mevcut ilişkiye sadakat göstermeme veya sadakat ihlali anlamına gelmektedir. Aldatma, çiftler arasındaki temel güvenin sarsılmasına, duygusal yıkımlara ve ilişkilerin geleceği üzerinde ciddi sonuçlara yol açabilmektedir. Konunun bu sarsıcı özelliği ve aldatmaya ilişkin ahlaki görecelik yaklaşımı gibi boyutlar göz önüne alındığında, psikoloji başta olmak üzere birçok alanda farklı çalışmaların yürütüldüğünü görmek mümkündür.

Özkul (2008), Blow ve Hartnett (2005) gibi araştırmacılar, ilişki dinamiklerinin tahmin edilen ya da beklenilenden çok daha karmaşık olduğunu vurgulayarak aldatmayı tanımlamanın oldukça zor ve aldatma algısının da -hangi davranışların aldatma sayılacağı konusunun- karmaşık olduğunu belirtmektedir. Cinsiyet, din ve eğitimin aldatmayla önemli ölçüde ilişkili olduğu görülmüştür (Gono, 2024, s. 11). Çiftlerin yaşam tecrübelerindeki farklılıklar, farklı ilişki deneyimleri, ilişki beklentileri ya da süreç içinde değişen düşünce, beklenti ya da umutları, kişilik yapıları, bağlanma biçimleri ya da çevresel faktörler gibi pek çok unsur, bu anlamda sürece etki etmekte; aldatma algısını biçimlendirdiği gibi aldatma davranışını ve aldatma davranışına karşı verilen tepkiyi de biçimlendirmektedir. Bu anlamda, farklı türden ilişkilerin farklı güven temelleri

olduğundan ve farklı türden ilişkiler farklı güven beklentileri gerektirdiğinden (Mayer, Davis ve Schoorman, 1995; Shackelford ve Buss, 1996), bir eylemin aldatma olarak kabul edilip edilmediği ilişki bağlamında analiz edilip değerlendirilmelidir.

Bu bilgilerden yola çıkarak aldatma türlerine ve temel özelliklerine bakılacak olursa, farklı gruplandırmaların yapıldığı görülmektedir. Bu gruplandırmalardan biri ve bu makalenin aldatma konusunu açıklamadaki ana omurgasını oluşturan yaklaşım, Chan (2009) tarafından “kişilerarası aldatma modeli” olarak ifade edilen modelde ortaya çıkan gruplandırmadır. Chan (2009) modelinde aldatmayı “güvenen kişinin (güvenen) güvendiği kişi (güvence veren) tarafından, karşılıklı olarak bilinen temel beklentileri kasıtlı olarak ihlal etmesi ve güvenenin refahını tehdit edebilme potansiyeline sahip olması” (Elangovan ve Shapiro, 1998, s. 548) olarak ele almaktadır. Bu anlamda kritik olan husus, ilişki içindeki beklentilerin ihlal edilmesidir. Örneğin “açık ilişki” biçimini kabul etmiş çiftlerin ilişkilerinde ilişkiye üçüncü veya dördüncü bir kişinin katılımı aldatma olarak tanımlanmayabilecektir.

Aldatma konusunda yapılan alan yazın incelemesinde ortaya çıkan temel özelliklerden biri, çoğu kültürde aldatmanın ahlaki açıdan “uygunsuz” ve “affedilemez” kabul edilmesine rağmen deneyimlenenlerin bunların tersi oluşudur. Başka bir ifadeyle, çiftler romantik ilişkilerinde aldatmanın bir sorun olduğunu ifade ediyor olsa da hem aldatma davranışını sergileyen hem de aldatma davranışına maruz bırakılan çiftlerin yaşanmışlık sonrası düşünce ve tutumları ilk söylemlerinden farklı olabilmektedir. Bu durum da konunun girift yapısının niteliğini pekiştirmektedir. Bu bakımdan aldatmayla ilgili belli boyutlar devreye girmektedir. Bunlardan ilki, aldatmanın motivasyon ve niyetine ilişkin boyutudur. Buna göre, tesadüfi ve kasıtlı olmak üzere iki tür aldatma söz konusudur. Tesadüfi aldatmada, aldatma eyleminde bulunan kişinin amacı karşısındakine zarar vermek değildir ve başka amaçlar peşinde koşarken kurbanın temel güven beklentisini ihlal ettiğinde ortaya çıkmaktadır (Heider, 1958; Jones ve Davis, 1965; akt. Chan, 2009, s. 264). Kasıtlı aldatmada ise aldatma eyleminde bulunan kişinin amacı karşısındakine zarar vererek mağdurun kritik güven beklentilerini ihlal etmektir. Dolayısıyla aldatmanın türü eylemin içeriğine değil, aldatma eyleminde bulunan kişinin niyetine veya güdüsüne dayanmakta ve aldatılan kişinin aldatma algısını ve vereceği tepkiyi biçimlendirmektedir.

Diğer bir boyut, zarar veren aldatma davranışının ne olduğu, sıklığı, gerçekleştiği sosyal bağlam ve sonucun ciddiyetidir. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar (Örn. Bradbury ve Fincham, 1988; Robbenolt, 2000) bir olayın sonucu ne kadar olumsuz veya şiddetli olursa, kişinin aldatma eyleminde bulunan kişiye yüklediği sorumluluğun da o oranda büyük olduğunu; başka bir ifadeyle, aldatma eyleminde bulunan kişiyi daha fazla suçlama eğiliminde olduğunu göstermektedir. Romantik ilişkiler odağında düşünüldüğünde örneğin kişinin partnerine yönelik cinsel sadakatsizliği (tarafklar arasında aksi bir beklenti söz konusu olmadığında), diğer türden gerçekleşen aldatma eylemlerine (tutulmayan sözler, duygusal bağ geliştirme, sosyal medya üzerinden mesajlaşma gibi) göre daha ciddi değerlendirilebilmektedir. Çünkü eylemin sonucunda ortaya çıkabilecek durumlar, tarafların ciddi sorunlarla (cinsel yolla bulaşan hastalıklar, gebelik, duygusal bağlanma gibi) karşı karşıya kalmasına yol açabilecek potansiyele sahiptir. Bu noktada literatürde özellikle heteroseksüel romantik ilişkilerdeki cinsiyet farkı, önemli bir faktör olarak öne sürülmektedir. Yapılan açıklamalarda bir kadının cinsel yönden partnerini aldatması gebelik ihtimali oluşturabilecek bir durum olduğundan bu durumla karşı karşıya kalan aldatılan kişinin, kendisinden farklı genetik özelliklere sahip bebeğin varlığını kabul etme, bebeği sahiplenme ve büyütme gibi önemli sorumluluklarla yüz yüze gelmesinin aldatma eyleminin önemli bir sorun olarak algılanmasına yol açan bir unsur olduğu belirtilmektedir (Cramer, Abraham, Johnson ve Manning-Ryan,

2001). Fincham ve May (2017) aldatma konusuna dair tolerans seviyelerini biraz daha detaylandırarak, duygusal aldatmanın kadınlar için daha büyük bir tehdit olarak algılanabildiğini bu anlamda kadınların partnerini “aileda tutmak” istediğini; erkeklerin ise evrimsel olarak soyun devamının sağlanması sorumluluğu ve biyolojik olarak kadınlardan farklı olmaları dolayısıyla ve pek tabii ki eril sosyo-kültürel nedenlerden ötürü kadının baskılanması nedeniyle erkeklerin aldatmayı kendilerine adeta bir “hak” olarak görebildiklerini ifade etmektedir.

Aldatmayı anlama ve açıklamada dikkat edilmesi gereken bir diğer boyut, aldatma eylemine maruz kalan kişi ile bağlantılı konulardır. Bunlar; aldatma eylemine maruz kalan kişinin özellikleri ve aldatan partnerinin güvenilirliğine ilişkin algısıdır. Robinson, Rousseau ve Kraatz (1994, s. 568), güveni "bir tarafın diğer tarafa bağımlı olduğu ve bağımlılık altındaki tarafın risk almaya istekli olduğu bir ilişki durumu" olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre, güven bir tarafın diğer tarafa güvenerek risk almaya istekli olduğu bir durumu ifade etmektedir. Benzer şekilde Mayer ve diğerleri (1995, s. 712) de, güveni "bir tarafın diğer tarafın niyetlerine bağlı olarak kendi kaynaklarını riske atmaya istekli olması durumu" olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre güven, bir tarafın diğer tarafa duyduğu inanç ve beklentiler doğrultusunda kendi kaynaklarını tehlikeye atma eğilimini ifade etmektedir. Yani bir ilişkideki güven düzeyi, güvenen kişinin güvenme eğilimi ve güvenilen kişinin algılanan güvenilirliğinin bir kombinasyonundan etkilenmektedir (Chan, 2009, s. 269).

Güven, bir ilişkide temel bir unsur olarak kabul edilmektedir. Bu anlamda güven; karşılıklı anlayış, samimiyet, sadakat ve beklentilerin karşılanacağına dair bir inanç olarak tanımlanmakta (Rempel, Holmes ve Zanna, 1985) ve zamanla gelişen bir süreç olarak ilişkide oluşan deneyimler, karşılıklı paylaşım ve tutarlılık ile artmakta (Simpson, 2007); ayrıca ilişkilerdeki memnuniyet, bağlılık, duygusal yakınlık ve uyum gibi önemli faktörlerin güveni olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Larzelere ve Huston, 1980). Hiç kuşkusuz, yaşanacak herhangi bir aldatma eylemi sonrası en hafif ifadeyle ilişkideki güven duygusu zedelenmekte; ya yeni bir inşa sürecine girilmekte ya da ilişki sonlandırılmaktadır. Aldatma eyleminin etki, sonuç ve eyleme yönelik tepkilere bir sonraki başlıkta değinilmektedir.

Aldatma eylemine maruz kalan kişinin kişilik özellikleri ele alınırken aldatma eyleminde bulunan kişinin de özelliklerine değinmekte yarar olabilir. Chan (2009), kişilerarası aldatma modelinde aldatma eylemine maruz kalan kişinin (onun ifadesiyle mağdurun) özelliklerini iki boyutta ele almaktadır; bilişsel işleme sınırları ve kişilik. Chan'a göre (2009) insanlar her zaman tüm ilgili bilgileri işlemek için bilişsel kapasiteye ve motivasyona sahip olmayabilmektedir. Bilişsel işleme sınırı olarak ifade edilen bu durumun nedenleri arasında olay hakkında eksik bilgiye sahip olma, tüm olası alternatifleri düşünmek için zaman ve/veya bilişsel kapasiteye sahip olmama ve doğru çıkarımlar yapma konusunda yeterince motive olmama gibi nedenler bulunmaktadır; böylesi bir süreç içinde bulunan kişinin öznel yanılığa uğrayarak kendi içsel özelliklerine bağlı kalarak ve durumsal özellikleri göz ardı ederek değerlendirmede bulunabilmesi muhtemel olmaktadır (Gilbert ve Malone, 1995; Ross, 1977; akt. Chan, 2009, s. 267). Aldatma konusunda bu durum, aldatma eylemine maruz kalan kişinin (mağdurun) aldatma eylemini muhtemelen eylemi gerçekleştiren kişinin (failin) sebep olduğunu düşünmesine ve durumu değil faili sorumlu tutmasına işaret etmekte; ayrıca mağdur failin içsel özelliklerini atfettiği için kendi kendine bencil bir ihanet yaşadığı sonucunu çıkarabilmektedir.

Kişilik özelliklerinin aldatma eylemi ile ilişkisine dair yapılan açıklamalarda “düşük düzeyde aldatma ile yumuşak başlılık ve öz disiplin/sorumluluk arasında evrensel bir ilişki olduğu ve dışadönüklük ve nörotizm ile aldatma arasında negatif ilişki olduğu (Schmitt, 2004), erkeklerde dışadönüklük ile aldatma arasında pozitif; sorumluluk ile aldatma arasında negatif yönde bir ilişki olduğu (Shaye, 2009)” belirtilmektedir (akt., Şatıroğlu,

2017). Kişilik özellikleri odağında konu ele alındığında, bireylerin genel olarak olaylara ve süreçlere bakış açısının aldatma eylemini tanımlama ve eyleme ilişkin verilen tepkileri oluşturmada etkili olduğu görülmektedir. Öyle ki olumsuz duygulanıma sahip bireyler, sosyal etkileşimlerde düşmanlık niyeti algılama eğiliminde olduklarından herhangi bir aldatma eylemine maruz kaldıklarında bu eylemi kişisel algılamaları daha muhtemelken, kendini koruyucu duygulanıma sahip bireyler bilgiyi kendi benlik saygısını koruyan ve arttıran şekilde işleme eğiliminde olduklarından eylemin sorumluluğunu eylemi gerçekleştiren kişiye yöneltme eğiliminde olmaktadır (Chan, 2009, s. 267).

Kişilik özellikleri temelinde öne çıkan bir diğer husus da kişilerin bağlanma örüntüleriyle ilgilidir. Bireyin bir başkasına yönelik duygusal bağlılığı olarak ifade edilen bağlanma, bebeklik döneminde kurulan ilişkilerle yapılanmakta ve geçen sürede, bireyin ilişkilerinin doğasını biçimlendiren içgüdüsel bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 2013). Bowlby'in güvenli, kaygılı, kaçınmacı bağlanma örüntüleri bağlamında romantik ilişkilerdeki süreçlere bakılacak olursa, güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin romantik ilişkilerinde daha olumlu deneyimler yaşama eğiliminde oldukları söylenebilmektedir. Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireyler, güvende hissetme ve yakın ilişkilerde açık iletişim kurma yeteneğine sahip olduklarından ilişki biçimlerine dair konuşma (açık-kapalı ilişki isteme ya da ilişkiyi sonlandırmak istediğini belirtme gibi) konusunda daha net olabildiklerinden aldatma riskleri azalmakta ve daha tatmin edici bir ilişki içinde bulunma olasılıkları artmaktadır. Bu konuda yapılmış bir çalışmada (Fricker, 2006; akt. Kaya Örk, 2021, s. 258) güvenli bağlanma gerçekleştiren bireylerin aldatma eğilimlerinin düşük olduğu görülmüştür.

Tersine, kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireyler, romantik ilişkilerde daha fazla endişe ve kıskançlık deneyimleme eğiliminde olabilmekte; partnerin bağlılığına ilişkin sürekli bir şüphe içinde olma hali ilişki içindeki stresi arttırarak aldatma riskini yükseltmektedir. Son olarak kaçınmacı bağlanma örüntüsüne sahip bireyler ise yakın ilişkilerden kaçınma eğiliminde olabilmekte ve duygusal bağlarını sıklıkla engellemektedirler. Bu da romantik ilişkilerde sorunlara yol açabilmekte; partnerlerini duygusal olarak ihmal etme eğilimi gösterebilmekte ve ilerleyen süreçte aldatma davranışının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Konuyla ilgili yapılan araştırmalardan bazılarında kaçınan ve korkulu bağlanma stilindeki kişilerin aldatma eğilimlerinin daha yüksek olduğu; ilişkilerindeki güvensizlik hissi sebebiyle aldatmaya yönelebilecekleri sonucuna varılmıştır (Kaya Örk, 2021, s. 258). Ancak diğer bazı çalışmalarda bağlanma örüntüleri ile aldatma eğilimi puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı gösterilmekte ve yetişkin bağlanma örüntülerinin aldatma eğilimi üzerindeki etkilerini belirlemek için bu konuda daha fazla kontrollü çalışmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir (Çavuşoğlu, 2011, s. 57).

2. Aldatmanın Nedenleri, Etki ve Sonuçları

Çağlar boyunca ve birçok kültürde romantik ilişki içinde olan çiftler arasındaki önemli sorunlardan biri olarak kabul edilmiş ve edilmekte olan aldatmanın nedenlerini tartışmak aslında konuyu mantıklı bir zemine oturtturarak makul gerekçelerle haklı bulmak ya da belli davranışlarda bulunulmazsa, belli özellikler ve süreçler sergilenmezse sanki aldatma eylemi gerçekleşmemiş gibi bir anlayışa yol açabilmektedir. Ancak konu hem o kadar basit değildir hem de süreç öyle ilerlememektedir. Perel (2017), aldatma konusundaki güncel görüşlerin çoğunun eksiklik modeline dayandığını, bu anlamda partnerlerden biri aldatıyorsa ilişkide ya da aldatan kişide bir sorun olduğuna inanıldığını; başka bir ifadeyle, aldatan partnerin bencil, olgunlaşmamış, narsistik ya da güvensiz bağlanmış; diğer yandan sadık partnerin ise bağlılık içinde ve ilişkisine adanmış biri olarak tanımlandığını; aldatma eylemi yaşanmayan ilişkilerde çiftlerin her türlü ihtiyaçlarının ilişki içinde karşılandığı,

dışarı açılmak için hiçbir nedenlerinin olmadığına empoze edildiği; bunun da aslında bir anlamda yanlış ve eksik olduğu belirtilmektedir.

Aldatma konusunda yapılan araştırmalar aldatma nedenlerine ilişkin farklı odaklarda gruplandırmalar yapabilmektedir. Örneğin Lusterman (1998) ilişki içinde duygusal ihtiyaç hissetmek, duygusal ilişkiyi anlamamak, duyguları ve ihtiyaçları anlatmada yetersizlik, sorun çözmede sözel becerilere sahip olmamak, başkasının ihtiyaç ve ilgileriyle uzlaşmayı başaramamak, partnerini gerçekten tanımamak, kültürel ve etnik farklılıklarla baş edememek, ilişkiye dair gerçekçi olmayan beklentiler içinde olmak, çiftlerin aynı gelişim döneminde olmamasına bağlı hayal kırıklığı yaşamak, cinsel merak ve cinsel bağımlılık, can sıkıntısı/bıkkınlık, romantik ilişki içinde yaşanan heyecan ve eğlence duygusunun kaybı ve günlük sorumluluklara yetişmeye çalışırken partneri göz ardı etmek gibi nedenleri sıralarken; Yeniçeri ve Kökdemir (2006) ise suçlama, sosyal yapı, baştan çıkarma, cinsellik, intikam ve uyarıcı arayışından bahsetmektedir (akt., Şatıroğlu, 2017).

Genel hatlarıyla bakıldığında en temelde beş boyuttan bahsetmek mümkündür. Bunlar; ilişki memnuniyetsizliği, bağlanma sorunları, ilgi ve çekicilik arayışı, hâlihazırda ilişki içindeki duygusal ve cinsel tatminsizlik ve diğer bireysel faktörlerdir. Mark, Janssen ve Milhausen (2011) ilişki memnuniyetsizliğinin aldatmanın en yaygın nedenlerinden biri olduğunu belirterek çiftlerin ilişkilerinde tatminsizlik yaşadıklarında veya duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadığını hissettiklerinde aldatmaya daha yatkın olabildiklerini belirtmektedir.

Bir diğer neden güven eksikliği, düşük bağlanma güvenliği ve duygusal istikrarsızlığın, bireyleri dış ilişkilere yönlendirebildiği ve aldatmaya yol açabildiğidir. Çavuşoğlu (2011, s. 57) güvenli bağlanan kişilerin, güvensiz bağlanan kişilere göre aldatma eğilimlerinin daha düşük olduğu sonucuna varmış, ancak yetişkin bağlanma stillerinin aldatma eğilimi üzerindeki etkilerini belirlemek için bu konuda daha fazla kontrollü çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu belirtmektedir.

Aldatma nedenleri arasında yer alan ilgi ve çekicilik arayışı, adından da anlaşılacağı üzere romantik ilişki içinde bulunulan partnere duyulan ilginin ve onun çekici olduğuna ilişkin hissin azalması ve ilginin başkasına yönelmesini ifade etmektedir. Meltzer, McNulty, Jackson ve Karney (2014) erkeklerin kadınlara kıyasla bir partnerde fiziksel çekiciliğe daha fazla önem verdiğini ancak bunun genellikle uzun vadeli ilişkiler üzerinde yapılan çalışmalarda ortaya çıkabileceği; bu bağlamda yaptıkları araştırmada erkeklerin çekici bir eşe sahip olduklarını belirttikleri evliliğin başlangıcında çok memnun oldukları ve bu durumun geçen dört yıl boyunca memnun kalmaya devam ettiği; aynı durumun kadınlarda daha fazla ya da daha az memnuniyet yaratmadığı ve partnerin fiziksel çekiciliğinin erkeklerin memnuniyetini daha fazla, kadınların memnuniyetini ise daha az tatmin ettiği sonucuna varılmıştır.

Benzer bir şekilde duygusal ve cinsel tatminsizlik de aldatma nedenleri arasında ifade edilebilmektedir. İlgi, tutku ve cinsel çekicilik arayışı, bazı insanları aldatmaya itebilmekte ve mevcut ilişkilerinden kaçmalarına yol açabilmektedir. Bireyler, birincil ilişkilerinden alamadıkları duygusal ve cinsel doyumun kendilerini, aldattıkları partnere yakınlaştırdığını belirtmektedir (Allen ve Rhoades, 2008; akt. Özkul, 2018). Treas ve Giesen (2000; akt. Şatıroğlu, 2017) cinsellikle daha çok ilgilenen kişilerin partnerlerini daha çok aldattığı bulgusuna ulaşmıştır. Ancak burada vurgulanması gereken nokta, aldatmanın çoğu zaman “arzu” ile ilgili olduğudur (Perel, 2017). Başka bir ifadeyle, özel hissetme, görülme, onaylanma isteği kısaca arzulanma arzusu (Özkul, 2018) romantik ilişki içindeki partnerleri aldatma eylemine yönlendirebilmektedir.

Son olarak, bireysel faktörlerden bahsedilebilmektedir. Bireyin kişilik özellikleri, değerleri, tutumları, öz yeterlilik inancı, ilişki anlayışı ve çevresel etki unsurları gibi özellikler aldatma eyleminde bulunmasını etkileyebilmektedir. Düşük sorumluluk duygusu, düşük empati, yüksek risk alma eğilimi gibi kişisel özellikler aldatma davranışına yol açabilmektedir. Bunların yanı sıra yüksek sorumluluk, iç güdümlü dindarlık, insani ve ahlaki değerlere vb. sahip olmak ise aldatma davranışını azaltabilmekte veya engelleyebilmektedir.

Aldatmanın ilişkiler üzerinde özellikle de romantik ilişkiler üzerinde yıkıcı etki ve sonuçları olduğu söylenebilir. Bu etki ve sonuçlara özellikle aldatılan partner üzerinden bakılacak olursa duygusal etkilerden (öfke, kırgınlık, hayal kırıklığı gibi), partnere güvenin zedelenmesi ve buna bağlı ilişki bozulmasından hatta boşanmadan (Amato ve Previti, 2003), depresyon, anksiyete, post-travmatik stres bozukluğu ve/veya somatik bozukluklar gibi sağlık sorunlarından (Hall ve Fincham, 2009), aldatılan partnerin özsaygı ve özgüven azalmasından, içsel çatışmalar yaşaması ve toplum tarafından etiketlenmesinden (ne oldu da aldatıldı gibi söylemler üretilmesi) bahsedilmektedir.

Aldatma eyleminin çiftlere ve ilişkiye zarar veren doğası, aldatma eylemi sonrası verilen tepkilerin de çeşitlenmesine yol açmaktadır. En yaygın tepkiler içinde misilleme/intikam alma, partnere güvenin azalması, genel bir güvensizlik veya şüphe duygusunun gelişmesi, partneri izlemeye artış, öfke, hayal kırıklığı, tükenmişlik gibi olumsuz duygularda artış, ilişkinin kalitesinde bozulma ve hatta ilişkinin sona ermesi, ilişkinin toparlanması için gösterilen çabanın ve iş birliğinin geri çekilmesi ve kişilerarası güvenin yerine geçecek daha yasal güven biçimlerine yönelik taleplerde artış gibi süreçler yaşanabilmektedir (Chan, 2009, s. 262).

3. Aldatma Türleri

Aldatma farklı alanlarda gerçekleşebilmektedir. Bu durum aldatmanın doğrudan farklı türlerinin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. İlişkilerde, ekonomide, eğitim hayatında, iş hayatında, akademik çalışmalarda ve benzeri alanlarda aldatmalara rastlanabilmektedir. Bu çalışmanın amacına uygunluğu nedeniyle burada yalnızca romantik ilişkilerde gerçekleşen aldatma türleri ele alınmaktadır. Romantik ilişkilerde gerçekleşen aldatmalar üzerine farklı ayrımlar yapıldığı görülmektedir. Bu kategorilendirmeleri birbirinden ayıran, ölçüt aldıkları olgular ve durumlardır. Söz konusu aldatma türleri çoğunlukla hem evli hem de evli olmayan bireylerin yaşadığı ilişkilerde görülebilmektedir.

Aldatmayla ilgili yer verilecek kategorilendirmelerden ilki, daha önce yukarıda bahsedilen ve açıklamalarına yer verilen tesadüfi aldatma ve kasıtlı aldatma türleridir. Buradaki ayırım ölçütleri, kişinin motivasyonu ve niyetidir. Blow ve Hartnett (2005, s. 185) aldatma literatürü üzerine gerçekleştirdikleri çalışmalarında, aldatma türlerine ilişkin temel ayırım olarak cinsel ve duygusal boyutu temel almaktadır. Cinselliği ölçüt olarak alan bir diğer sınıflandırmada Levine (1998, s. 208) aldatma türlerini aşk, cinsellik, idare etme ve hayali eş ilişkisi şeklinde dört grup altında ele almaktadır. Aldatmaya duygusallık ve süre ölçütleri açısından bakan Subotnik ve Harris (2005, s. 175, 176) ise aldatmayı, aldatma serisi, kaçamak, romantik aşk aldatması ve uzun süreli aldatma şeklinde yine dört kategoride sınıflandırmaktadır. Amidon (2008, s. 12) ise cinsel ve duygusal aldatmanın bir arada bulunduğu bir türün de yer aldığı; cinsel, duygusal hem cinsel hem duygusal ve anonim şeklinde aldatma türlerinin bulunduğu bir sınıflandırmaya gitmiştir. Söz konusu aldatma türlerine aşağıda detaylı olarak yer verilmektedir.

Fiziksel/Cinsel Aldatma: Bir partnerin duygusal olarak bağlı olduğu bir ilişki dışındaki cinsel etkileşimini içermektedir. Er, Bal ve Faraji (2020, s. 597) başka bireyler ile cinsel aktivitede bulunmayı cinsel aldatmaya örnek olarak göstermektedir. Cinsel aldatma evli olan ya da olmayan bireylerin partnerlerini fiziksel şekilde bir

başka bireyle aldatmaları şeklinde gerçekleşmektedir. Buradaki fiziksel ilişkinin niteliği, kişilerin anlayışlarına göre davranışın aldatma olarak adlandırılmasını etkileyebilmektedir. Yalnızca bir dokunuş ya da öpüşme ile doğrudan cinsel ilişki arasında yaşanacak tüm fiziksel temaslar cinsel aldatmaya yol açabilir niteliktedir.

Bunların yanı sıra, bireyin bir başkasını düşünerek ya da izleyerek kendini tatmin etmesi de cinsel aldatma olarak yorumlanabilecek davranışlardan biridir. Heteroseksüel ilişkilerde sadakatsizlik üzerine yapılan araştırmalar, erkeklerin yaklaşık üçte biri ve kadınların yaklaşık dörtte birinin hayatlarında en az bir kez partnerleri dışındaki bireylerle cinsel ilişkiye girdiğini göstermektedir (Kinsey, Pomeroy ve Martin, 1948; Kinsey, Pomeroy, Martin ve Gebhard, 1953; akt. Mark ve diğerleri, 2011, s. 971). İlişki içerisindeki bireyin partneri ile yaşadığı cinsel uyumsuzluk ya da tatmin olamama durumunun bu aldatma türünün arkasındaki en temel sebep olduğu belirtilmektedir.

Duygusal Aldatma: Bir partnerin duygusal bağlantılar kurarak başka biriyle romantik veya duygusal bir ilişki yaşamasıdır. Kaya Örk (2021, s. 254) duygusal aldatmayı, mevcut bir ilişki içindeyken başka bir kişiyle duygusal paylaşımında bulunmak olarak ifade etmektedir. Birçok araştırma, duygusal aldatmanın yaygın bir sorun olduğunu ortaya koymaktadır.

Er ve diğerleri (2020, s. 597) duygusal aldatmanın arkasında, ilişki sürecinde bireylerin yaşadığı mutsuzluk, heyecan arayışı içinde olmak vb. sebeplerin bulunabileceğini belirtmektedir. Kişinin partneri dışında biriyle kaliteli vakit geçirmek amacıyla gizlice görüşmesi, dolaşması, bu anlardan ve o kişinin arkadaşlığından keyif alması, onunla duygusal bir bağ geliştirmesi duygusal aldatmaya örnek olarak gösterilebilmektedir (Pour, Ismail, Jaafar ve Yusop, 2019, s. 3). Bu durumda kişi cinsel ilişkiye girmese ya da fiziksel bir temasta bulunmasa dahi partneri dışındaki kişinin varlığından keyif almakta ve bunu partnerinden gizlemektedir.

Duygusal aldatmayı aşk ile özdeşleştiren Harris ve Christenfeld'e göre (1996, s. 365) kadınların duygusal aldatmadan rahatsız olma oranı erkeklere göre daha yüksektir. Evrimsel açıdan bakıldığında bunun sebebi; erkeğin cinsel ilişki aracılığı ile birden fazla kadın ile eşleşebilmesine rağmen, kadın için bu eşleşmenin biyolojik açıdan yalnızca bir erkek ile sınırlı olmasıdır. Bu noktada kadın tek kişiye bağlanma sırasında duyguya daha fazla önem vermektedir.

Levine' in belirttiği aldatma türleri aşk, cinsellik, idare etme ve hayali eş ilişkisi idi. Aşk isimli aldatma türü duygusal aldatmaya benzemekte; farklı olarak cinsel ilişki ile sonuçlanabilmektedir (Levine, 1998, s. 208). Cinsellik, cinsel aldatma ile benzerdir ve duygudan yoksun bir aldatma türü olarak tanımlanmaktadır. İdare etme ise yine bir cinsel aldatma türü olmakla birlikte kişilerin daha iyi birini bulana kadar yaşadıkları bir aldatmadır (Şatıroğlu, 2017, s. 15). İdare etme adından da anlaşılacağı gibi geçici bir aldatmayı ifade etmektedir. Hayali eş ilişkisi ise, kişinin bireysel olarak yaşadığı bir aldatma deneyimidir. Kişinin kendi kendini tatmin etmesine dayanan bu türde karşıda sanal bir partner olsa dahi fiziksel temas söz konusu değildir. Aldatmayı gerçekleştiren kişi internet ya da farklı medya araçları üzerinden fotoğraf, video vb. içeriklere ulaşarak, zihninde çeşitli imajları canlandırarak ya da fiziksel temas olmaksızın başka biri ile cinsel içerikli bir iletişim kurarak kendini tatmin etmektedir (Levine, 1998, s. 208, 209).

Subotnik ve Harris'in (2005) belirttiği aldatma türleri ise aldatma serisi, kaçamak, romantik aşk aldatması ve uzun süreli aldatma idi. Subotnik (2007, s. 175) aldatma serisini, tek gecelik ilişkiler dizisi, birbirini takip eden birden fazla ilişki ya da hayat kadınlarına sürekli olarak gitme şeklinde, aldatmanın gerçekleştiği kişiler ile aldatan arasında herhangi bir duygusal bağın bulunmadığı bir tür olarak açıklamaktadır. Birbirine duygusal açıdan tarz olarak benzeyen kaçamak ve romantik aşk aldatması türlerinden kaçamak; duygusal bağın düşük

olduğu, romantik aşk aldatması ise fiziksel bir yakınlık olmadan duygusal ilişkinin olduğu aldatma türlerini ifade etmektedir (Şatıroğlu, 2017, s. 14). Uzun süreli aldatma ise çift arasında ilişkinin sonucuna ilişkin bir karara varılamaması nedeniyle ilişkinin uzun süreli bir hal aldığı aldatma türüdür (Subotnik, 2007, s. 176). Uzun süreli aldatmada duygusal ve cinsel yakınlaşmalar yaşanabilmektedir.

Amidon' un belirttiği aldatma türleri ise cinsel, duygusal hem cinsel hem duygusal ve anonim aldatma türleri idi. Cinsel ve duygusal aldatma türleri yukarıda değinilenler ile benzerlik göstermektedir. Bu nedenle burada ayrıca ele alınmamıştır. Hem cinsel hem duygusal aldatma türü ise, aldatma ilişkisinde duygusal ve cinsel ilişkinin bir arada olduğu türü ifade etmektedir. Anonim aldatma türü ise kişinin tek başına kendini tatmin ettiği, ulaşılamaz kişiler ile ilgilendiği, striptiz kulübü vb. cinsel içeriklerin olduğu mekanlara gittiği, tanımadığı kişiler ile rastgele cinsel deneyimler yaşadığı davranışları barındırmaktadır (Amidon, 2008, s. 118). Buradaki anonim olma durumu karşıdaki kişiyi tanımama, karşıdaki kişi tarafından tanınmama ya da karşıdaki kişinin aldatan kişiden haberi olmaması nedenlerinden kaynaklanmaktadır.

Sanal Aldatma: Yukarıdaki aldatma türlerinden bağımsız olarak karşımıza çıkan bir diğer aldatma türü ise sanal aldatmadır. Sanal aldatma, modern teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte artan bir davranış biçimi haline gelmiştir. İnternet veya diğer dijital platformlar aracılığıyla gerçekleştirilen flörtöz veya cinsel etkileşimleri ifade etmektedir (Schneider, 2000). Bu etkileşimler, flört etmek, erotik içerik paylaşmak, cinsel ilişki simülasyonu yapmak veya çevrimiçi ilişkiler kurmak gibi faaliyetleri içerebilmektedir (Whitty, 2003). Sanal aldatmanın etkileri oldukça karmaşıktır. İletişimdeki gizlilik ve sanal dünyanın anonimliği, sanal aldatmanın keşfedilmesini zorlaştırabilmekte ve dolayısıyla ilişkide daha derin bir güven sorunu yaratabilmektedir.

Bireyler sanal aldatma sırasında gerçek benliklerinin bir parçasını dışa vurmaktadır (Turanlı ve Fidan, 2022, s. 320). Sanal aldatmada çizilen dijital profiller kimi zaman fiziksel benlikten uzak gözükse de aslında bireyler farklı bir benlik tasarımı sırasında fiziksel benliklerinin bir yönünü açığa çıkarmaktadırlar. Bu ise sanal dünyanın bireylere sağladığı gizlilik imkânı ile mümkün olmaktadır. Buradaki ironi, bireylerin sanal dünyada gizlilik imkânından faydalanarak, fiziksel benliklerinde gizlediklerini sanal dünyada ortaya dökmesidir. Gerçek hayatta yapılamayacak olanlar sanal hayatta yapılabilmektedir. Yeni medya olan internetin yaygınlaşması ve sosyal medya platformlarının çoğalması sanal aldatma konusunda eğilimi olan bireylere sürekli olarak yeni imkânlar sunmaktadır. Farklı platformlar üzerinden hareket etme, birbirinden farklı profiller yaratma, takip edilmeyi ve arkada iz bırakmayı zorlaştıran bağlantı türleri kullanma bu imkânlardan bazılarıdır.

4. Aldatmanın Yeni ve Gizemli Yüzü: Mikro Aldatma

Aldatma türlerinde değinilen sınıflandırmalar klasik aldatma tanımının dışında kalan davranışları da aldatma adı altında kategorize edebilmek için bize yardımcı olmaktadır. Aldatma konusundaki bu tür tartışmalı davranışları bir konuma yerleştirebilmek için kullanılan yeni anlayışlardan biri de mikro aldatmadır. Konuya dair alan yazında yer verilen bilimsel makale sayısı şu an için son derece azdır. Yeni yeni tartışılmaya başlanan mikro aldatmanın tanımı ve içeriğine dair bilgilerin çoğunlukla gazete röportajlarında ya da sağlığa dair internet sayfalarında ele alındığı görülmektedir.

Çok yeni bir kavram olan mikro aldatma, küçük ölçekli, dolaylı veya gizli sadakatsizlik eylemlerini örneğin flörtöz mesajlaşmalar, gizli iletişim veya sosyal medyada beğeniler ve yorumlar aracılığıyla başka kişilerle kurulan flörtöz etkileşimleri içermektedir. Timm ve Hertlein (2020, s. 344) mikro aldatmayı “başlangıçta tam teşekküllü sadakatsizlik olarak kabul edilmeyebilecek, ancak ilişkilere zarar verebilecek ve

belki de daha önemli bir ihanete yol açabilecek potansiyel güven ihlalleri olan faaliyetler” olarak ifade etmektedir.

Bu tür faaliyetleri adlandırmak için mikro aldatma kavramını ilk defa kullanan psikolog Melanie Schilling’dir (López, 2022). Mikro aldatma “bir kişinin duygusal veya fiziksel olarak ilişkinin dışındaki birine odaklandığını gösteren bir dizi görünüşte küçük eylem” olarak açıklanmaktadır (Dunn, 2018). Bu mikro aldatma anlayışlarında öne çıkan ilginin partner dışında birine yönelmesi ve ilişkinin potansiyel dahi olsa güvenilirliğinin zarar görmesidir. Buradan hareketle mikro aldatma türüne giren davranışların belirlenmesinde kişilerin sınırları ön plana çıkmakta ve bu sınırlar kişiden kişiye, ilişkiden ilişkiye farklılık gösterebilmektedir. Schilling aşağıdaki bazı davranışların mikro aldatmaya örnek olabileceğini belirtmektedir:

- “Eski sevgili ile ilgili bilgiler öğrenmek
- Partner dışında, çekici bulunan biriyle sürekli etkileşim halinde olmak
- Diğer kişinin ilişkisi olup olmadığını öğrenmeye çalışmak
- Gerçek ilişkiyi minimize etmek
- Diğer kişiyle uzlaşmacı sohbetler yapmak
- Diğer kişiye gizli bir isim takmak” (López, 2022).

Mikro aldatma davranışında bulunmaya ya da buna maruz kalmaya ilişkin farklı işaretler bulunmaktadır. Mikro aldatma davranışını gerçekleştiriyor olmaya ilişkin 5 işaret aşağıdaki gibidir:

- “Çekici bulduğunuz kişilerin dikkatini çekmek veya onlardan ilgi görmek amacıyla internette, telefonunuzda, sosyal medyada bulunma konusunda takıntılısınız.
- Kendinizi çevrimiçi ortamda veya gerçek hayattaki durumlarda bekar olarak tanıtıyorsunuz.
- Partnerinizin arkasından hoşlandığınız insanlarla buluşma alışkanlığınız var.
- Eski sevgilinizle veya hoşlandığınız kişiyle konuşuyorsunuz ve bunu partnerinizden gizlemek için telefonunuzda uydurma bir isimle listelenmesini sağlayabilirsiniz.
- Bu tür davranışları ve bunların ana ilişkiniz üzerindeki etkilerini en aza indirme eğilimindediniz.” (Antonatos, 2022).

Mikro aldatma davranışına maruz kalmaya ilişkin 5 işaret ise aşağıdaki gibidir:

- “Partneriniz düzenli olarak eski sevgilisiyle veya daha önce hiç bahsetmediği belirli bir kişiyle iletişim kuruyor.
- Özel kişinin dikkati dağılmış veya duygusal açıdan kopuk görünüyor ve ilişkinizi ihmal ediyor.
- Sosyal medya ve iletişim uygulamaları konusunda gizlidirler.
- Partneriniz sizden sosyal medyada, işte, arkadaş çevresinde vs. bahsetmiyor.
- Bu endişelerden herhangi birini gündeme getirdiğinizde savunmaya geçerler, küçümserler veya sizi gaza getirirler.” (Antonatos, 2022).

Glass (2003) mikro aldatmaya konu olabilecek bir davranışın olup olmadığını anlamak için kişinin kendisine aşağıdaki üç soruyu yöneltmesi gerektiğini belirtmektedir:

- “Davranışın etrafında bir gizlilik var mı?
- Duygusal yakınlık var mı?
- Cinsel kimya var mı?”

İlk soru söz konusu davranışa ilişkin iken, ikinci ve üçüncü sorular ise kişinin partneri dışındaki diğer kişi ile kurduğu ilişkiye yöneliktir. Eğer kişi, bu sorulardan herhangi birine “evet” yanıtını veriyorsa bunun

potansiyel bir uyarıyı içerdiğini; eğer üçüne de “evet” yanıtını veriyorsa büyük ihtimalle mikro aldatmaya neden olan bir davranışın söz konusu olduğunu belirtmektedir (akt., Timm ve Hertlein, 2020, s. 345).

Aldatmanın tesadüfi ya da kasıtlı olması Glass’ın (2003) belirttiği üç sorunun sorulmasında farklı şekillerde gerçekleşmektedir. Aldatmada bir kasıt varsa kişi kendisine bu soruları sormaya gerek duymayacaktır. Tesadüfi bir aldatmada ise kişinin davranışının ve sonuçlarının farkında olması işin rengini değiştirmektedir. Farkındalığın bulunduğu durumda potansiyel olarak aldatmayı gerçekleştiren kişi bu soruları kendine sorarak herhangi bir mikro aldatma davranışında bulunup bulunmadığına karar verebilmekte; eğer ilişkide önceden çizilmiş sınırlar varsa bu sınırları aşıp aşmadığını görebilmektedir. Farkındalığın bulunmadığı durumda ise kişi davranışlarını sorgulama ihtiyacı hissetmeyeceği için bu soruları kendisine sormaya gerek duymamaktadır. Tersine aldatılan kişi açısından bakılacak olursa aldatılan, aldatan kasıtlı olsun ya da olmasın, partnerinin şüpheli davranışına ilişkin bu soruları sorarak, mikro aldatılmaya maruz kalıp kalmadığına dair fikir sahibi olabilmekte ve ilişkide önceden belirlenmiş sınırlar varsa bu sınırların aşıp aşılmadığını kontrol edebilmektedir.

Mikro aldatma hem fiziksel hem de sanal olarak gerçekleşebilmektedir. Fiziksel olarak gerçekleşmesi günlük yaşam alanlarında meydana gelirken, sanal olarak gerçekleşmesi için ise internet üzerinden meydana gelmesi gerekmektedir. Fiziksel mikro aldatma sırasında kişinin ilgisi partneri dışındaki birine herhangi bir internet bağlantısı ve sanal bir ortam kullanmadan yöneltilmektedir. Bu durumda mikro aldatma, yüz yüze iletişim, aynı ortamda bulunma vb. şekillerde bir başkası ile kurulan iletişim ve etkileşim yoluyla gerçekleşmektedir. Fiziksel mikro aldatmanın daha doğrudan bir iletişim ve etkileşim imkânı sunması nedeniyle etkisi açısından avantaj sağlasa da gizliliğin korunması zor olacağından güvenlik açısından dezavantajlıdır.

Telefon bir sesli iletişim aracı olduğu için aynı fiziksel ortamda bulunmayı ya da yüz yüze olmayı gerektirmediği ve internet bağlantısı olmadan da çalışabildiği için -akıllı telefon kategorisi dışında kalanları- onu fiziksel mikro aldatma aracı olarak kabul etmenin daha doğru olduğu belirtilmektedir. Telefona ilişkin bir diğer unsurda ise, akıllı telefonun sadakatsizlik kanıtı sunabileceği için gözetlenmesini ve gerekirse hacklenmesini meşru bir hak olarak görenler karşımıza çıkmaktadır (Foster, Omapang ve Johson-Zafiris, 2023, s. 3). Telefona ilişkin durumların yanı sıra, romantik ilişki içinde olunan partnerin dışındaki kişilerden, aynı iş yerinde çalışılan ve çekici bulunan biriyle yakın masalarda oturmaya çalışmak, eğitim alınan bir kurumda çift şeklinde yapılan projelerde çekici bulunan biriyle eşleşmeye uğraşmak vb. davranışlar fiziksel mikro aldatmaya örnek olarak gösterilebilir.

Sanal mikro aldatma sırasında ise iletişim ve etkileşimin gerçekleşebilmesi için bir internet bağlantısına veya sanal bir ortama ihtiyaç duyulmaktadır. Böylece kişi, partneri dışındaki kişiye ilgisini internet üzerinden yöneltmektedir. Özellikle sosyal medya platformlarının gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla sanal mikro aldatma daha da kolay hale gelmiştir. İlişkilerde sosyal medya kullanımına ilişkin araştırmalar, romantik bir partneri çevrimiçi olarak izlemek veya kıskançlık uyandıran etkileşimlere girmek gibi etkinliklerin mikro aldatma türleri olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir (Arikewuyo, Lasisi, Abdulbaqi, Omoloso ve Arikewuyo, 2020). Bu tür davranışlar ilişkide tatminsizliğe ve çatışmaya yol açabilir (Arikewuyo, Efe-Özad, Dambo, Abdulbaqi ve Arikewuyo, 2020, s. 1).

Sanal aldatmaların yaşanma sebeplerinden biri, sosyal medyanın vermiş olduğu “bilinmezlik” özelliğidir (Şentürk Dızman, 2019, s. 549). Farklı sosyal medya platformları kullanma, farklı hesaplar açma, VPN uygulamaları kullanma, misafir hesap açma vb. yöntemler sayesinde sanal ortamlarda fark edilmemek, takip edilmemek ve iz bırakmamak, fiziksel ortamlara göre daha kolaydır. Bu durum, aldatma davranışında bulunacak

kişi açısından gizlilik sağladığından sanal mikro aldatmayı, fiziksel mikro aldatmaya göre daha cazip kılmaktadır. Sanal ortamların eksikliği olan fiziksel iletişim ve etkileşim ise, her gün artan sanal gerçeklik teknolojileri ve farklı iletişim teknikleri ile telafi edilmeye çalışılmaktadır. Bu durum sanal mikro aldatmanın fiziksel mikro aldatma karşısında “fiziksel olmama” dezavantajını azaltmaktadır.

Romantik ilişki içinde olunan partner dışında çekici bulunan birini, bilinen sosyal medya hesaplarından takip etmek, yine sosyal medya platformlarında partnerden gizli anonim hesaplar açarak çekici bulunan diğer kişiler ile iletişim kurmak vb. sanal mikro aldatmaya örnek olarak gösterilebilmektedir.

İster fiziksel isterse sanal olarak gerçekleşsin, mikro aldatmanın karakteristiği partner dışında başka bir birey ile cinsel ilişki yaşanmamasıdır. Bu açıdan bakıldığında mikro aldatma fiziksel/cinsel aldatma dışında kalan tüm aldatma türleri için kapsayıcı alternatif bir isimlendirme sunmaktadır. Cinsel ilişki olmadan da yaşanabilen, duygusal aldatma, aşk aldatması, hayali eş ilişkisi, romantik aşk aldatması gibi farklı şekilde ifade edilen türlerin tümüne birden mikro aldatma demek mümkündür. Bu şekilde, farklı sınıflandırmalar ile gerçekleşen kafa karışıklıklarının önüne geçilebilmektedir. Kişinin partneri dışında başka birini düşünerek ya da ona ilgi duyarak, cinsel ilişki olmaksızın, kendisini cinsel olarak tatmin etmesi de daha önce fiziksel/cinsel aldatma altında da ele alınmış olmasına rağmen, çiftlerin bakış açıları, ilişkide konulacak sınırlar ve ilişki karakteristiğine uyması açısından bir mikro aldatma davranışı olarak düşünülebilmektedir.

Mikro aldatmaya ilişkin yukarıdaki görüş ve verilerin yanı sıra, daha temkinli yaklaşımların da var olduğu görülmektedir. Del Russo'ya göre (2018) bir instagram paylaşımını beğenmek, başka birini düşünmek ve eski sevgilinin sosyal medyasını kontrol etmek gibi küçük etkileşimler rahatsız edici olmakla birlikte partnerin aldattığı anlamına gelmemektedir. Del Russo, aldatmaya yönelik daha geleneksel bir anlayışla yaklaşmakta ve ilişkileri koruyucu bir tavır takınmaktadır. Mikro aldatmaya eleştirel bir şekilde yaklaşan Stubbs ise bu tür etkileşimlerin tümünün aldatma olarak etiketlenmesi ile kişinin partnerine belirli bir şekilde davranması konusunda, duygusal tacize varabilecek derecede baskı yaptığını ileri sürmektedir (akt., Del Russo, 2018). Stubbs'a göre tüm davranışların mikro aldatma olarak algılanması ilişkide gizliliğin önüne geçilmesi sırasında, kıskançlığa yol açabilmekte ve bireysel özgürlüğün önünde engel olabilmektedir. Bu ise ilişkinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesini tehlikeye sokmaktadır.

Temkinli ya da eleştirel açıdan bakıldığında da önemli olanın bireylerin kişisel algıları olduğu görülmektedir. İlişki içindeki çiftlerden her birinin hangi davranışı aldatma hangi davranışı ise mikro aldatma olarak algıladığı karşılaşılabilecek durumların ne şekilde ifade edileceğini belirleyecektir. Algılar sonucunda bazı ilişkilerde kimi bireyler tarafından mikro aldatma olarak kabul edilebilecek bir davranış, farklı ilişkilerde ya da farklı bireyler tarafından görmezden gelenebilecek ya da tam tersi şekilde geleneksel aldatma kapsamında dahi değerlendirilebilecektir. Mikro aldatma da dahil olmak üzere tüm aldatma durumlarından korunmak için, ilişki içindeki partnerlerin yapması gereken, ilişki başlangıcında sınırları net olarak belirleyerek karşılıklı olarak ifade etmek, ilişki süresince ise gizlilikten kaçınarak her durumda birbirlerine karşı dürüst olmaktır. Hiç kuşkusuz böyle bir yaklaşım her türlü ilişkinin daha sağlıklı bir şekilde ilerlemesine yardımcı olacaktır.

Sonuç

Aldatmanın farklı boyutlarına ve kişilerin sahip oldukları nedenlerin yelpazesine göre çeşitli aldatma türleri görülebilmektedir. Farklı türdeki aldatmalar, farklı etki ve sonuçlara sahip olmakla birlikte, genellikle romantik ilişki içindeki partnerler arasında ilişkinin güvenilir yapısının bozulmasına ve kimi zaman ilişkinin sonlanmasına neden olmaktadır. Nadiren de olsa kişiler tavırlarının ve davranışlarının bir tür aldatma kapsamına

girdiğinden habersiz olmakta; bu ise aldatmadan kaynaklı potansiyel bir sorun olarak ilişkinin içinde varlığını sürdürmektedir. Aldatmaya söz konusu olan tüm durumlarda önemli olan partnerlerin aldatmanın kapsamı konusunda bilinçli olması, sınırlarını buna göre belirlemesi ve beklentilerini ilişkinin başında birbirleriyle net bir şekilde paylaşmasıdır. Bu amaca yönelik olarak akademik çalışmalar ise aldatma türlerini hem ilişki sahibi kişiler hem de bu ilişkilerde yaşanan kırılma anlarında çeşitli kararlar vermek zorunda olan makamlardaki görevliler için aldatmanın niteliklerini, kapsamını ve türlerini ortaya koymak zorundadır.

Literatürde aldatma türlerine ilişkin değişik sınıflandırmalar bulunmaktadır. Aldatmanın kasıtlı olup olmamasına göre, tesadüfi ya da kasıtlı aldatmadan bahsetmek mümkündür. Cinselliği ölçüt alan bir sınıflandırmada en temel şekilde cinsel ve duygusal aldatma türleri görülmektedir. Diğer sınıflandırmalarda ise cinselliği ölçüt alan daha spesifik kategorilere, duygusallık ve süre ölçütlerini aynı anda kullanan farklı bir sınıflandırmada ise daha değişik kategorilere rastlamak mümkündür. Tüm bunlara çalışmanın içinde detaylı olarak yer verilmiştir. Bu tür farklı kategorilerin olması bir yandan aldatmanın kapsamını genişletip, hangi davranışların aldatma sayılabileceği konusunda kafa karışıklığını azaltırken, diğer taraftan ise farklı hangi davranışın, hangi tanım altında, hangi aldatma türüne dahil edileceği konusunda ise kafa karışıklığını artırmaktadır. Buradaki kafa karışıklığı konusunda yardımcı olabilecek yeni bir anlayış olarak mikro aldatma öne çıkmaktadır.

Mikro aldatma oldukça yeni bir anlayıştır. Klasik aldatma tanımına uymayan davranışların muğlaklığının giderilmesi amacıyla bu anlayış geliştirilmiştir. Aldatmaya ilişkin tanımlamaların oldukça güç olması gibi mikro aldatmayı keskin sınırlar içine yerleştirmek güçtür. Mikro aldatma kapsamına giren davranışlar belirgin ve öne çıkanların aksine daha küçük ve arka planda kalmış davranışlardır. Gizli mesajlaşmalar, flörtöz hareketler, küçük beğeniler, partner dışında başka birini düşünmek, ortak bir alanda beğenilen kişinin yakınında oturmak vb. mikro aldatmaya örnek olarak gösterilebilmektedir. Bir davranışın mikro aldatmaya yol açıp açmadığında en önemli kriter davranışın gizlilik içerip içermediğidir. Bu noktada ilişkiden diğer partnerden gizlenen bir durum söz konusu ise ve bunu duygusal ya da cinsel bir yakınlık da takip ediyorsa, orada mikro aldatma söz konusudur denilebilir.

Mikro aldatmayı geleneksel aldatmanın dışında kalan diğer spesifik aldatma türlerinden ayıran, farklı ölçeklere dayanan sınıflandırmaları da kapsamıdır. Mikro aldatma duygusal yakınlığı da cinsel kimyayı da içermektedir. Romantik etkileşimler de mikro aldatmanın kapsamına girebilmekte; küçük fiziksel temaslar da. Kısa süreli yaklaşımlar da mikro aldatma altında ele alınabilmekte; orta ve uzun süreli yaklaşımlar da. Tüm bunlar düşünüldüğünde mikro aldatma geleneksel aldatmanın dışında kalan ve aldatma şüphesi barındıran tüm davranışların yer alabileceği bir çatı anlayış imkânı sunmaktadır. Bu ise farklı tanımlamalar ve sınıflandırmalardan kaynaklanacak kafa karışıklıklarının önüne geçerek ve hem çiftler hem de çiftlerin yaşadığı sorunlarda karar verici makamda bulunan yetkili kişiler için daha net bir hareket alanı yaratacaktır.

Romantik ilişkilerde hem sağlıklı ilişkinin gelişmesi hem de aldatma davranışının önlenmesi için partnerler arası açık iletişim biçiminin kurulması önemlidir. Bunun yanı sıra, herhangi bir aldatma davranışı sonucunda bozulması muhtemel ilişkinin partnerlerin ortak rızasıyla yeniden inşasında güvenin oluşturulması ve aldatılan kişinin duygusal sağlığının korunması ve yeniden sağlanmasında profesyonel yardım ile duygusal iyileşme sürecine katkı sağlanabilir.

Kaynakça | References

Allen, E. S., & Atkins, D. C. (2012). The Association of Divorce and Extramarital Sex in a Representative U.S.

- Sample. *Journal of Family Issues*, 33(11), 1473–1493. <https://doi.org/10.1177/0192513X12439692>.
- Amato, P. R., & Previti, D. (2003). People's Reasons for Divorcing: Gender, Social Class, the Life Course, and Adjustment. *Journal of Family Issues*, 24(5), 602–626. <https://doi.org/10.1177/0192513X03254507>
- Amidon, A. D. (2008). Intimate Relationships: Adult Attachment, Emotion Regulation, Gender Roles, and Infidelity (PhD Thesis). The University of Texas at Austin.
- Antonatos, L. A. (August 15, 2022). "What Is Micro Cheating? Examples, Signs, & How to Move Forward." *Choosing Therapy*. <https://www.choosingtherapy.com/micro-cheating/>, Erişim Tarihi 26.05.2024.
- Arikewuyo, O. A., Lasisi, T. T., Abdulbaqi, S. S., Omoloso, A. I., & Arikewuyo, H. O. (2020). Evaluating the use of social media in escalating conflicts in romantic relationships. *WILEY*, 1-10. <https://doi.org/10.1002/pa.2331>.
- Arikewuyo, O. A., Efe-Özad, B., Dambo, T. H., Abdulbaqi, S. S., & Arikewuyo, H. O. (2020). An examination of how multiple use of social media platforms influence romantic relationships. *WILEY*, 1-12. <https://doi.org/10.1002/pa.2240>.
- Blow, A. J., & Hartnett, K. (2005). Infidelity in Committed Relationships I: A Methodological Review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(2), 183–216. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01555.x>.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma*. (Çev.: Tuğrul Veli Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1988). Individual difference variables in close relationships: A contextual model of marriage as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 713–721. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.54.4.713>.
- Chan, M.E. (2009). "Why did you hurt me?" Victim's interpersonal betrayal attribution and trust implications. *Review of General Psychology*, 3, 262–274. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0017138>.
- Cramer, R. E., Abraham, W. T., Johnson, L. M., & Manning-Ryan, B. (2001). Gender differences in subjective distress to emotional and sexual infidelity: Evolutionary or logical inference explanation? *Current Psychology*, 20, 327–336. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1015-2>.
- Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). Bağlanma stilleri evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Del Russo, M. (March 14, 2018). "What is 'micro-cheating'? Could it be good for your relationship?" *The Washington Post*. <https://www.washingtonpost.com/news/soloish/wp/2018/03/14/what-is-micro-cheating-could-it-be-good-for-your-relationship/>, Erişim Tarihi 02.08.2023.
- Dunn, B. S. (January 11, 2018). "Are you being unfaithful without even realising? Psychologist explains why micro-cheating is on the rise-and how to spot a cheater." *Daily Mail Australia*. <https://www.dailymail.co.uk/femail/article-5257227/Psychologist-explains-micro-cheating-rise.html>, Erişim Tarihi 17.07.2023.
- Elangovan, A. R., & Shapiro, D. L. (1998). Betrayal of trust in organizations. *Academy of Management Review*, 23, 547–566. <https://doi.org/10.2307/259294>.
- Er, K., Bal, F., & Faraji, H. (2020). Aldatma Eğilimi Sebepleri Ölçeği. *International Journal of Disciplines Economics & Administrative Sciences Studies*, 6 (22), 596-608. <https://doi.org/10.26728/ideas.314>.
- Fincham, F. D. & May, R. W. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 70-74. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.008>.
- Foster, M. E., Omapang, A. K. B., & Johnson-Zafiris, M. (2023, Ocak). *Is It (Micro)Cheating? How Social*

- Media Confound Assumptions In Romantic Relationships*. Selected Papers of #AoIR2023: The 24th Annual Conference of the Association of Internet Researchers, Philadelphia, PA, USA.
- Gono Jr., E. R. (2024). Model Of Cheating in a Romantic Relationship. *European Journal of Social Sciences Studies*, 9(5), 11-24. DOI: 10.46827/ejsss.v9i5.1650.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2009). Psychological distress: Precursor or consequence of dating infidelity? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(2), 143–159. <https://doi.org/10.1177/0146167208327189>
- Harris, C. R., & Christenfeld, N. (1996). Gender, Jealousy, and Reason. *Psychological Science*, 7(6), 364-366. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00390.x>.
- Johnson, M. P., & Leone, J. M. (2005). The differential effects of intimate terrorism and situational couple violence: Findings from the national violence against women survey. *Journal of Family Issues*, 26 (3), 322–349. <https://doi.org/10.1177/0192513x04270391>.
- Kaya Örk, E. (2021). Bağlanma kuramı çerçevesinde aldatma ve boşanma. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 248- 263. <https://doi.org/10.21733/ibad.850705>.
- Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 971–982. <https://doi.org/10.1007/s10508-011-9771-z>
- Mayer, R., Davis, J., & Schoorman, F. D. (1995). An integrative model of organizational trust. *Academy of Management Review*, 20, 709–734. <https://doi.org/10.2307/258792>.
- Meltzer, A. L., McNulty, J. K., Jackson, G. L., & Karney, B. R. (2014). Sex differences in the implications of partner physical attractiveness for the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(3), 418-428. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0034424>.
- Levine, S. B. (1998). Extramarital sexual affairs. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 24(3), 207-216. <https://doi.org/10.1080/00926239808404934>.
- López, I. E. F. (2022). “Mikro İhanetler Nasıl Gerçekleşir?” <https://sagligabiradim.com/mikro-ihayetler-nasil-gerceklesir/>, Erişim Tarihi 17.07.2023.
- Lusterman, D. D. (1998). *Infidelity: A survival guide*. New Harbinger Publications, Inc.
- Özkul, K. (2018). Hastalıkta, sağlıkta, birbirimizi aldatana dek: Romantik ilişkilerde sadakatsizlik üzerine bir inceleme. *Pivolka*, 8 (26), 6-9.
- Pour, M. T., Ismail, A., Jaafar, W. M. W., & Yusop, Y. M. (2019). Infidelity in marital relationships. *Psychology & Psychological Research International Journal*, 4(2), 1-14. <https://doi.org/10.23880/pprij-16000200>.
- Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 95–112. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.95>.
- Robbennolt, J. K. (2000). Outcome severity and judgments of “responsibility”: A meta-analytic review. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 2575–2609. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02451.x>.
- Robinson, S. L., Rousseau, D. M., & Kraatz, M. S. (1994). Changing obligations and the psychological contract: A longitudinal study. *Academy of Management Journal*, 37(1), 137-152. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/256773>.
- Schneider, J. P. (2000). Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention*, 7(1-2), 31–58.

<https://doi.org/10.1080/10720160008400206>.

- Shackelford, T. K., & Buss, D. M. (1996). Betrayal in mateships, friendships, and coalitions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1151–1164. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/01461672962211006>.
- Simpson, J. A. (2007). Psychological Foundations of Trust. *Current Directions in Psychological Science*, 16(5), 264–268. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00517.x>
- Subotnik, R. B., & Harris, G. G. (2005). *Surviving Infidelity: Making Desicions, Recovering from the Pain*, 3rd Edition, Adams Media, Massachusetts, United States of America.
- Subotnik, N. (2007). “Cyber-Infidelity”, Peluso, P. R. (Ed.), *Infidelity: A Practitioner’s Guide to Working with Couples in Crisis*, USA, New York, Taylor & Francis Group, 169-190.
- Şatıroğlu, G. (2017). Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kişilik Özellikleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Şentürk Dızman, Z. (2019). Sosyal medyanın boşanmaya etkileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 6 (4), 548-555.
- Timm, T. M., & Hertlein, K. (2020). “Affair Recovery in Couple Therapy”, Wampler, K. S. (Ed.), *The Handbook of Systemic Family Therapy*, USA, Hoboken, John Wiley & Sons Ltd, 343-361.
- Turanlı, A., & Fidan, Z. (2022). Sanal aldatma ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 317-328.
- Whitty, M. T. (2004). Pushing the Wrong Buttons: Men's and Women's Attitudes toward Online and Offline Infidelity. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*. 6. 569-79. <https://doi.org/10.1089/109493103322725342>.