



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
DOKTORA TEZİ

BELİREN YETİŞKİNLERDE ÇEVİRİM İÇİ ROMANTİK İLİŞKİ
KALİTESİ VE PSİKO-SOSYAL DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN YAPISAL EŞİTLİK MODELİYLE İNCELENMESİ

HAZAL ŞİMŞEK ÖZKAN

İzmir
2024

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
DOKTORA TEZİ

**BELİREN YETİŞKİNLERDE ÇEVİRİM İÇİ ROMANTİK İLİŞKİ
KALİTESİ VE PSİKO-SOSYAL DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN YAPISAL EŞİTLİK MODELİYLE İNCELENMESİ**

HAZAL ŞİMŞEK ÖZKAN

DANIŞMAN

Prof. Dr. Diğdem Müge SİYEZ

JÜRİ ÜYESİ

Prof. Dr. Diğdem Müge SİYEZ

JÜRİ ÜYESİ

Doç. Dr. Hatice Zekavet TOPÇU KABASAKAL

JÜRİ ÜYESİ

Doç. Dr. Erol ESEN

JÜRİ ÜYESİ

Doç. Dr. Elif ULU

JÜRİ ÜYESİ

Prof. Dr. Dilek Yelda KAĞNICI

İzmir

2024

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Doktora tezi olarak sunduğum “Beliren Yetişkinlerde evrim içi Romantik İlişki Kalitesi ve Psiko-Sosyal Değişkenler Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi” adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eylül niversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

11/06/2024

Hazal şİMşEK ÖZKAN



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih: 08/07/2024

Tez Başlığı:

Beliren yetişkinlerde çevrim içi romantik ilişki kalitesi ve psiko-sosyal değişkenler arası ilişkinin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 109 sayfalık kısmına ilişkin, 08/07/2024 tarihinde **tez danışmanım tarafından** Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin **benzerlik oranı % 25 dir**.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz Programı

Kullanım Kılavuzunu okudum ☒

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15) ☐

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30) ☒

☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☐ Kaynakça hariç, ☐ Alıntılar dâhil, ☐ Altı (8) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.	☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☒ Kaynakça dâhil, ☒ Alıntılar dâhil.
EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. ☒	
EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd içinde. ☐	

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : Hazal ŞİMŞEK ÖZKAN

Öğrenci No :

Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Statüsü : Yüksek Lisans ☐ Doktora ☒

ÖĞRENCİ

DANIŞMAN

(Adı Soyadı, İmza, Tarih)
Hazal ŞİMŞEK ÖZKAN

(Unvan, Adı Soyadı, İmza, Tarih)
Prof. Dr. Diğdem Müge SİYEZ

08/07/2024

08/07/2024

Açıklamalar

1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu (☐) işaretleyerek doldurunuz.

Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine başvurunuz.

2: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formu tezin ciltlenmiş ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.

3: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.

4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak **tez başlığının tamamı**, Yazar Adı (author's first name) olarak **öğrencinin adı**, Yazar Soyadı (author's last name) olarak **öğrencinin soyadı** bilgisini yazınız.

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca beni destekleyen, kendisinden çok şey öğrendiğim, emeğini hiçbir zaman esirgemeyen, umudumun olmadığı zamanlarda bile sağladığı motivasyonla tekrar başlamama vesile olan değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Diğdem Müge SİYEZ'e çok teşekkür ederim.

Tez izleme komitesinde yer alarak önemli geri bildirimleriyle tezime katkıda bulunan Doç. Dr. Erol ESEN'e ve Doç. Dr. Hatice Zekavet TOPÇU KABASAKAL'a teşekkür ederim. Değerli görüşleriyle tezime katkı sunan Prof. Dr. Dilek yelda KAĞNICI'ya ve Doç. Dr. Elif ULU'ya teşekkür ederim.

Veri toplama sürecinde yardımcı olan Duygu ARICI'ya ve Emre ZENGİN'e teşekkür ederim. Ölçek geliştirme sürecinde çalışmama sunduğu destekten dolayı Kıvanç ÖZKAN'a teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca yanımda olan, beni destekleyen başta Bülent Okan İlkokulu idarecileri olmak üzere tüm çalışma arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Doktora eğitimim boyunca hep yanımda olan sevgili annem Kibar ŞİMŞEK'e ve kardeşim İlke ŞİMŞEK'e teşekkür ederim. Tez sürecimde beni destekleyen sevgili eşim Övünç ÖZKAN'a teşekkür ederim. Bana zaman yönetimini öğreten canım oğlum Uras ÖZKAN'a çok teşekkür ederim.

İçindekiler

ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç ve Önem	5
1.3. Hipotezler	6
1.4. Sınırlılıklar.....	7
1.5. Varsayımlar	7
1.6. Tanımlar	7
BÖLÜM II.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	
.....	9
2.1. Beliren Yetişkinlerin Gelişimsel Özellikleri.....	9
2.2 Romantik İlişkiler ve Çevrim içi Romantik İlişkiler.....	13
2.2.1 Beliren Yetişkinlikte Romantik İlişkiler	17
2.2.2. Bağlanma ve Romantik İlişkiler.....	19
2.2.3 Duygu Düzenleme ve Romantik İlişkiler.....	25
2.2.4. Özerklik ve Romantik İlişkiler.....	26
2.3. İlgili Araştırmalar.....	28
2.3.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	28
2.3.1.1. Yurt Dışında Romantik İlişkiler ve Bağlanma ile İlgili Yapılan	
Araştırmalar.....	28
2.2.1.2. Beliren Yetişkinlik ve Romantik İlişkilerle ilgili Yapılan Araştırmalar	
.....	31
2.2.1.3. Özerklik ve Duygu düzenlemeyle ilgili Yapılan Araştırmalar	36
2.3.2 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	37
2.3.2.1. Yurt İçinde Romantik İlişkiler ve Bağlanma ile İlgili Yapılan	
Araştırmalar.....	37

2.3.2.2. Beliren Yetişkinlik ve Romantik İlişkiler ile ilgili Yapılan Araştırmalar	38
2.3.2.3 Özerklik ve Duygu Düzenlemeyle ilgili Yapılan Araştırmalar	42
BÖLÜM III	44
YÖNTEM.....	44
3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni	44
3.2. Evren / Örneklem / Katılımcılar.....	44
3.3. Veri Toplama Araçları	46
3.4. Veri Toplama Süreci:	49
3.5. Verilerin Analizi.....	49
BÖLÜM IV	56
BULGULAR	56
BÖLÜM V	75
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	75
5.1. Tartışma.....	75
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	80
5.2.1 Sonuç.....	80
KAYNAKÇA.....	83
EKLER.....	94
1.7. EK 1.....	94

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Katılımcılara ait sosyo-demografik özellikler	45
Tablo 2 Çarpıklık ve basıklık değerleri.....	50
Tablo 3 Box M testi sonuçları.....	52
Tablo 4 Değişkenler arasındaki korelasyon değerleri.....	53
Tablo 5 Referans alınan uyum iyiliği değerleri.....	55
Tablo 6 Yol analizi sonucunda görülen doğrudan dolaylıve toplam etkiler	68



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Saçılma diyagramı	51
Şekil 2. Gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı.....	56
Şekil 3. Düzeltmeden sonra-gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı	57
Şekil 4. Gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı.....	59
Şekil 5. Düzeltmeden sonra-gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı	60
Şekil 6. Gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı.....	62
Şekil 7. Düzeltmeden sonra-gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı	63
Şekil 8. Gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı.....	65
Şekil 9. Düzeltmeden sonra-gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı	66
Şekil 10. Yol analizi sonucunda görülen doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler	69
Şekil 11. Düzeltmeden sonra-gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı	70
Şekil 12. Gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı.....	72
Şekil 13. Düzeltmeden sonra-gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı	73

ÖZET

BELİREN YETİŞKİNLERDE ÇEVİRİM İÇİ ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ VE PSİKO-SOSYAL DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN YAPISAL EŞİTLİK MODELİYLE İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlerde bağlanma stilleri ve çevrim içi romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve özerkliğin aracı rolünün incelenmesidir. Nicel araştırmalar içerisinde yer alan yordayıcı araştırma deseninin kullanıldığı bu çalışmada 1508 (820 kadın, 663 erkek, 25 belirtmeyen) üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Çevrim içi Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği, Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-2 ve Kişisel Bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre kaçınan bağlanma bağımsız değişkeni ile çevrim içi kıskançlık bağımlı değişkeni arasında bireysel farkındalık aracı değişkeninin tam aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma bağımsız değişkeni ile çevrim içi kıskançlık bağımlı değişkeni arasında bireysel farkındalık aracı değişkeninin kısmi aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Araştırmanın diğer bağımlı değişkenleri olan çevrim içi samimiyet, çevrim içi kontrol, çevrim içi arkadaşlık uygulamaları, çevrim içi müdahaleci davranış ve duygusal iletişim stratejileri için yapısal eşitlik modeli doğrulanmamıştır.

Elde edilen bulgular alan yazın ışığında tartışılarak, öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beliren Yetişkinlik, Çevrim içi Romantik İlişkiler, Duygu Düzenleme, Bağlanma, yapısal eşitlik modellemesi.

ABSTRACT

INVESTIGATING RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY OF ONLINE DATING AND PSYCHO-SOCIAL VARIABLES WITH STRUCTURAL EQUATION MODELING ON EMERGING ADULthood

The purpose of this study is to examine the mediating role of emotion regulation and autonomy in the relationship between attachment styles and online romantic relationship quality in emerging adults. In this study, which uses a predictive research design within quantitative research, data were collected from 1508 university students (820 women, 663 men, and 25 missing). The data collection tools used in the study were the Cyberdating Q-A, Emotion Regulation Scale, Self Determination Scale, Experiences in Close Relationships Inventory-2, and a Personal Information Form. Structural equation modeling was used in the analysis of the data.

According to the findings of the study, it was found that individual awareness fully mediated the relationship between the independent variable of avoidant attachment and the dependent variable of online jealousy. It was also found that individual awareness partially mediated the relationship between the independent variable of anxious attachment and the dependent variable of online jealousy. The structural equation model was not confirmed for other dependent variables of the study, which include online intimacy, online control, cyberdating practices, online intrusive behaviors, and emotional communication strategies.

The findings were discussed in light of the literature, and recommendations were provided.

Keywords: Emerging Adulthood, Online Romantic Relationships, Emotion Regulation, Attachment, Structural Equation Modeling.

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi ile alt problemler bulunmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Gelişim görevlerini yerine getirmek bir sonraki gelişim dönemini olumlu etkilemekte ve döneme uyumu kolaylaştırmaktadır. 18-30 yaş aralığında beliren yetişkinliği kapsayan dönemde ise en önemli gelişimsel görev eş ve iş seçimidir (Santrock, 2011). Arnett (2004), da bu dönemde eş ve iş seçimi gibi konularda kimlik araştırmasının yapılması ve ergenlikle yetişkinlik arasında bir geçiş aşaması olması sebebiyle bu dönemin diğer dönemlerden farklılaştığını söylemektedir.

20'li yaşların başları bireylerin seçenekleri araştırdığı ve nasıl bir partner istediğine ilişkin kendisini tanıdığı bir dönemdir. Bu dönemde bireyler farklı ilişkiler deneyerek evliliğe hazırlanmaktadır (Arnett, 2004). Sanayileşmenin başlamasıyla birlikte evlilik yaşı gelişmekte olan ülkelerde artmış ve evlenmek yerine kişinin farklı kimlik konularında kendisini tanıdığı bir dönem olan beliren yetişkinlik kavramı ortaya çıkmıştır (Atak ve Çok, 2010).

Bireyler, "Ben kimim ve hayatım boyunca bana en uygun partner kim olabilir?" gibi temel kimlik sorularını araştırırken, çeşitli insanlarla etkileşime girmektedirler. Bu süreçte, kendilerini çekici kılan niteliklerin yanı sıra, rahatsız edici buldukları özellikler hakkında da bilgi edinmektedirler. Aynı zamanda, başkalarının kendilerini nasıl değerlendirdiğini de gözlemleyerek, dış dünyadan gelen algılarını anlamaya çalışmaktadırlar (Arnett, 2022).

Romantik ilişkilerin başlamasında mekansal yakınlık, insanların bir araya gelmelerini, tanışmalarını ve paylaşımda bulunmalarını sağladığı için önemli görülmektedir. Ancak, teknolojik gelişmelerin etkisiyle, insanlar zaman ve mekan sınırlamalarını aşarak dünyanın farklı bölgelerindeki kişilerle saniyeler içinde etkileşim kurabilme yeteneğine sahip hale gelmişlerdir. Günümüzde internet, insanların romantik ilişkiler kurduğu ve sürdürdüğü bir alan haline gelmiştir. Yüz yüze iletişimde aradıklarını bulamayan birçok insan, fiziksel mesafeye rağmen internet aracılığıyla başlattıkları romantik ilişkileri sürdürmektedir (Mckenna, 2008).

Çevrim içi flört platformları, genç yetişkinlerin yeni ilişkiler kurma sürecinde kayda değer bir rol oynamaktadır. Ancak, teknolojinin ilerlemesiyle gelişen çevrim içi flört uygulamaları, temel olarak büyük bir değişim sunmamaktadır. Bu platformlar, günlük yaşamda karşılaşılabilecek potansiyel partnerlere kıyasla daha geniş bir seçenek yelpazesi sunmaktadır. Ancak, profillerde verilen bilgiler her zaman gerçeği yansıtmamakta, birçok kişi kendini daha çekici ve kusursuz göstermek istemektedir. Bu nedenle, internet üzerinden kurulan ilişkilerin çoğu, başlangıçta büyük umutlar taşısa da, çoğunlukla hayal kırıklığıyla sonuçlanabilmektedir (Arnett, 2022). Teknoloji ve internetin yaygın kullanımı, çiftlerin tanışma yöntemlerini de değiştirmiştir. 2005-2012 yılları arasında Amerika'da evli çiftlerle yapılan bir araştırma, katılımcıların %34.95'inin ilişkilerinin çevrim içi ortamda başladığını göstermektedir. Araştırma bulguları, çevrim içi tanışan çiftlerin evlilik doyumlarının, geleneksel yöntemlerle tanışan çiftlere kıyasla çok az bir farkla daha yüksek olduğunu ve boşanma oranlarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Çevrim içi tanışma sitelerinde tanışanların oranı %45.01 iken, sosyal ağlarda tanışan çiftlerin oranı %20.87 olarak bulunmuştur (Cacioppo, Cacioppo, Gonzaga, Ogburn ve VanderWeele, 2013). Romantik ilişkilerle yapılan çalışmalar (Hamarta, 2004; Öztekin, 2016; Sümer ve Güngör, 1999) ebeveyn çocuk arasındaki bağlanma stili ile romantik ilişkiler arasında bir paralellik olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak alan yazında çevrim içi davranışların romantik ilişkiye yansımaları değerlendirilen araştırma sayısı yok denecek kadar azdır. Dolayısıyla da çevrim içi romantik ilişkiyle, bağlanma stilleri, duygu düzenlemeleri gibi kişisel özelliklerin ilişkisinin incelenmesi önleme çalışmalarının yapılması açısından önemli görülmektedir (Sanchez, Munoz Fernandez ve Ortega Ruiz, 2015).

Hazan ve Shaver (1987), yetişkin romantik ilişkilerine bağlanma kuramı perspektifinden yaklaşarak yeni bir bakış açısı sunmuşlardır. Yetişkinlikte bağlanma ilişkilerinin oluşum sürecinin, bebeklik dönemindeki bağlanma süreciyle benzerlik gösterdiği düşünülmektedir. Bu süreç, yakınlık arayışı, güvenli sığınak arayışı ve güvenli bir üs oluşturma gibi aşamalardan oluşmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Hazan ve Shaver (1987), yetişkin bağlanma davranışları üzerine yaptıkları çalışmalarında çocukluk dönemi bağlanma stillerini yetişkin bağlanmasına uyarlayarak üç temel yetişkin bağlanma stili tanımlamışlardır: "Güvenli", "Kaygılı-Kararsız" ve "Kaygılı-Kaçınan".

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler: Güvenli bağlanan bireyler, kendilerini sevgiye ve desteğe layık görmektedir. Yakın ilişkilerinde kendilerini rahat ve güvende hissetmektedir. Yakın ilişkiler kurmakta zorluk çekmemekte, ilişkilerindeki çatışmaları çözmekte daha isteklidirler.

Kaygılı-Kararsız bağlanma stiline sahip bireyler: Yakın ilişkilerinde reddedilme ve terk edilme korkusu yaşadıklarından dolayı kıskançlık ve yoğun duygu inişçıkışları yaşamaktadırlar. Kaygılı-kararsız bağlanan bireyler, yakınlığa ve sevgiye çok ihtiyaç duymaktadır. İlişkilerinde sürekli onay ve güvence aramaktadır.

Kaygılı-Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler: Kendilerini açmaktan rahatsız olup, yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmaktadırlar. Kaygılı-kaçınan bağlanan bireyler, İlişkilerde soğuk ve mesafeli davranabilmektedir. Duygusal yakınlık kurmakta zorluk yaşamakta ve duygularını ifade etmekten çekinmektedirler.

Bartholomew ve Horowitz (1991), Hazan ve Shaver'ın geliştirdikleri yetişkin bağlanma modelini geliştirerek dört bağlanma stili olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu modelde iki boyut bulunmaktadır. Kişinin kendisi ve diğerleri. Bu modele göre *güvenli bağlanan* yetişkinler, kendileri ve diğerleri hakkında olumlu bakış açısına sahip olup, kendilerinin sevilebilir olduğunu düşünürken başkalarının da kabul edici ve saygılı olmalarını beklememektedir. Kendilerini yakınlık kurmada ve özerk olmada rahat hissetmektedir. *Kaygılı bağlananlar* ise kendisi hakkında olumsuz başkaları hakkında olumlu bakış açısına sahiptirler. Bu bağlanma stilinde kişi kendini kabul edebilmek için diğerlerinin kendisini onaylamasını beklemektedir. Üçüncü bağlamda stili ise *korkulu bağlanmadır*. Bu bağlanma stilinde kişi kendisini değersiz hissetmekte ve sevilebilir olduğunu düşünmemektedir. Başkalarını ise güvenilmez ve reddedici bulmakta, böylelikle diğerleriyle yakın ilişki kurmaktan kaçınmaktadır. Son olarak *kaçınan bağlananlar* kendilerini sevilebilir ve değerli hissederken başkalarına karşı olumsuz tutuma sahiptir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise hayal kırıklığına uğramamak için yakın ilişki kurmaktan kaçınmaktadır. Kendi bağımsızlıklarını önemsemektedirler. Strackert ve Bursik (2003), 17-28 yaş aralığındaki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin romantik ilişkilerinde ilişki tatmininin, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip bireylerden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Romantik ilişkilerle ilişkili olduğu düşünülen bir diğer değişken ise duygu düzenlemedir. Eisenberg ve arkadaşları (2000), duygu düzenlemeyi, bireyin hedeflerine ulaşmasına hizmet etmek amacıyla içsel duygu durumlarının ve duyguyla ilişkili fizyolojik süreçlerin ortaya çıkışını, yoğunluğunu veya süresini başlatma, sürdürme, düzenleme veya değiştirme süreci olarak tanımlamaktadır. Duyguların etkili biçimde ifade edilmesi romantik ilişki kalitesini artıran bir unsurdur (Makon, 2005). Romantik ilişki süresince yaşanan duygular zamanla değişmektedir. Romantik ilişkinin başlangıcında, durumun yeniliği ve belirsizliği nedeniyle

heyecan duygusu yaygın olarak görülmektedir. İlişkinin ilerlemesiyle birlikte partnerlerden her biri olumsuz duygularını göstermekte daha rahat hale gelmektedirler. Pozitif ve negatif duygular arasındaki oran dengeli olduğu sürece ilişki istikrarlı biçimde sürdürülmektedir. Bu dengenin kaybolması durumunda ilişki memnuniyeti azalmakta ve ilişkinin sona erme olasılığı artmaktadır (Guerrero ve Andersen, 2000). Bununla birlikte ilişkilerinde mutsuz olan çiftlerin olumlu duygulardan çok olumsuz duygularını ifade ettikleri bilinmektedir (Makon, 2005).

Romantik ilişkilerle ilişkili olduğu düşünülen bir diğer değişken ise özerkliktedir. Romantik ilişkide özerk olmak, bireyin kendisini zorlanmış veya suçlu hissetmeden olduğu gibi ilişkide kalabilmesidir (Knee, Lonsbary, Canavello ve Patrick, 2005). Özerklik sağlıklı ve uyumlu ilişkilerin gelişmesini sağlamaktadır (Blais, Sabourin, Boucher ve Vallerand, 1990). Özerk bireyler ilişkide çatışma yaşandığı durumlarda savunmacı yaklaşmak yerine çatışmayı partnerlerini daha iyi anlama fırsatı olarak görmektedir (Knee ve ark., 2005). İlişkide özerk olmak takım gibi hareket etmek ve iş birliği yapmak gibi uyumlu davranışlarını da beraberinde getirmektedir (Blais ve ark., 1990). Ayrıca özerk bireyler partnerleriyle daha fazla empati kurdukları için partnerlerine ilgi göstermekte ve partnerlerinin ihtiyaçlarını dikkate almaktadır. Ayrıca ilişki sürdürme konusunda baş etme becerileri de özerklikle birlikte artmaktadır (Hadden, Rodriguez, Knee ve Porter, 2015).

Çevrim içi romantik ilişkilerin yaygınlaşmasıyla birlikte insanların online ortamda nasıl tanıştıkları, online flörtün nasıl olduğu, çiftlerin online ortamda nasıl iletişim kurdukları ve tüm bunların romantik ilişki kalitesini nasıl etkilediği araştırma konusu haline gelmiştir (Goodcasea, Nalbonea, Heckera ve Latty, 2015). Teknolojinin kullanılması partnere kolay ulaşımı sağlasa da güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler için farklı problemleri de beraberinde getirmektedir. Kaygılı bağlanan bireylerde ilişkide çatışma eğilimini artarken kaçınan bağlananlarda ise partnerin yazışmalarını görmezden gelme veya geç cevap verme gibi imkanlar sebebiyle tercih sebebi olabilmektedir (Morey, Gentzler, Creasy, Oberhauser ve Westerman, 2013). Goodcasea ve arkadaşlarının, (2015) yaptıkları araştırmaya göre online ortamda tanışan çiftlerden güvensiz bağlanma stiline sahip olanların ilişki kaliteleri düşük bulunmuştur. Alanyazına bakıldığında Alikılıç, Alikılıç ve Özer (2019) romantik ilişkide sosyal medyadaki kıskançlığı ve kontrol davranışlarını araştırmışlardır. Romantik ilişkilerle ilgili çok sayıda araştırma yapılmasına karşın Çevrim içi romantik ilişkilere yönelik alanyazının görece yeni olduğu söylenebilir.

1.2. Amaç ve Önem

Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlerde bağlanma stilleri ve çevrim içi romantik ilişki arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve özerkliğin aracı rolünün incelenmesidir.

Sosyal medya günümüzde kullanılması kaçınılmaz bir araç haline gelmiştir. Sosyal ağlar bireylere sosyal ağlar kurma ve devam ettirme gibi günlük hayatta yapabilecekleri aktiviteleri online ortamda yapma fırsatı sunmaktadır (Boyd, 2017). Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2023) verilerine göre bireylerin en fazla kullandıkları sosyal medya uygulaması %84.9 oranla WhatsApp olurken, Youtube % 69, Instagram ise %61.4 oranında kullanılmıştır. Şimşek Özkan ve Siyez (2023) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada WhatsApp'ın % 99.4, Instagram'ın %98.9, Youtube'un ise % 93.7 kullanımıyla ilk sıralarda yer aldığını belirtmişlerdir. Üniversite öğrencilerinden sosyal medyada 3 saat geçirenlerin oranı % 25 iken, 4 saat ve üzerinde sosyal medya kullananların oranı % 29.3 olarak bulunmuştur. Sosyal medya kullanımının yaygınlaşması sebebiyle sosyal medya kullanımının romantik ilişkilere etkisi de araştırma konusu haline gelmiştir. Stöven ve Herzberg (2023), (Chen, Hu, Shu ve Chen (2019), Hart, Nailling, Bizer ve Collins (2015) bağlanma stilleriyle sosyal medya davranışları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Türkçe alan yazında bağlanma ile çevrim içi romantik ilişkilerin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca bağlanma kuramını özerklik ve duygu düzenleme gibi değişkenlerle birlikte araştırılmasının kültüre özgü kuramsal bir bakış açısı kazandıracağı düşünülmektedir.

Türkiye'deki bireyler, ekonomik ve kültürel faktörlerin etkisiyle daha sınırlı bir grup içerisinde beliren yetişkinlik dönemini yaşamaktadır. Bu döneme geçişle birlikte Türkiye'deki beliren yetişkinlerin ebeveyn kontrolünün azalmasıyla birlikte kendi benliklerine odaklanma eğiliminde artış gözlemlenmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Atak ve Çok (2008) tarafından yapılan bir araştırma, üniversite öğrencilerinin %58'inin kendilerini arada kalmış hissettiğini ortaya koymuştur. Parmaksız (2008) ise yaptığı çalışmada, 18-24 yaş arasındaki bireylerin beliren yetişkinlik dönemi özelliklerini en fazla sergileyen kesim olduğunu bulmuştur (Atak, 2020). Beliren yetişkinlik dönemi Türkiye'de az çalışılmış bir kavram olduğu için sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Atak ve Çok, 2010). Bu nedenle araştırmanın Türkiye'de görece az çalışılmış bir dönem olan beliren yetişkinlik dönemiyle ilgili olmasının alanyazına katkısı olacağı düşünülmektedir.

Türkiye'de romantik ilişkilerle ilgili yapılan çalışmalarda genellikle küçük örneklemeler kullanılmıştır. Bu araştırmanın örnekleminin büyük olması istatistiki olarak önemli

görülmektedir. Ayrıca verilerin analizinde yapısal eşitlik modeli (YEM) kullanılması da araştırmanın önemini artırdığı düşünülmektedir. YEM analizlerinde ölçüm hataları dikkate alınarak modeller test edildiği için gerektiğinde model üzerindeki sorunlar düzeltilebilmektedir. Ayrıca yapısal eşitlik modellemesinde farklı ilişkilerin olduğu bir modelin verilerle doğrulanıp doğrulanmadığı uyum iyiliği değerleriyle kontrol edilebilmektedir (Gürbüz, 2021).

Beliren yetişkinlik döneminde karşı cinsle ilişki kurmanın ve kendini tanımanın önemli bir gelişimsel görev olduğu bilinmektedir. Teknolojinin günümüzde giderek yaygınlaşması, ilişki kurma yöntemlerini de etkilemektedir. İnternet yoluyla flört etme tercih edilen bir yöntem haline gelmiştir. Türkiye'deki araştırmalar incelendiğinde, romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin ve başka değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir (Hamarta, 2004; Öztekin, 2016; Sümer ve Güngör, 1999). Fakat çevrim içi romantik ilişkilerle ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın bağımlı değişkeninin de çevrim içi romantik ilişkiler olması nedeniyle araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sanchez ve arkadaşları, (2015) tarafından geliştirilen çevrim içi romantik ilişki davranışlarını ölçen bir ölçme aracının Türkçe'ye uyarlanmış olması da bu çalışmanın önemine katkı sağlamaktadır. Böylece çevrimiçi romantik ilişkilerle ilgili daha fazla araştırmanın yapılmasının mümkün olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın az çalışılmış bir kavram olan beliren yetişkinlik dönemiyle ilgili olması sebebiyle önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca çevrim içi romantik ilişkiler konusunda herhangi bir araştırmanın yapılmamış olması dolayısıyla çalışmanın özgün olduğu düşünülmektedir.

1.3. Hipotezler

1. Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile çevrim içi romantik ilişki kalitesinin alt ölçeği olan çevrim içi samimiyet arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve özerkliğin aracı rolü vardır.
2. Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile çevrim içi romantik ilişki kalitesinin alt ölçeği olan çevrim içi müdahaleci davranış arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve özerkliğin aracı rolü vardır.
3. Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile çevrim içi romantik ilişki kalitesinin alt ölçeği olan çevrim içi kontrol arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve özerkliğin aracı rolü vardır.

4. Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile çevrim içi romantik ilişki kalitesinin alt ölçeği olan çevrim içi çevrim içi kıskançlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve özerkliğin aracı rolü vardır.
5. Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile çevrim içi romantik ilişki kalitesinin alt ölçeği olan duygusal iletişim stratejileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve özerkliğin aracı rolü vardır.
6. Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile çevrim içi romantik ilişki kalitesinin alt ölçeği olan çevrim içi arkadaşlık uygulamaları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve özerkliğin aracı rolü vardır.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırmanın bulguları, araştırmanın yürütüldüğü gruba benzer özellikteki gruplara genellenebilir.

Bu araştırmada bağlanma stili, çevrim içi romantik ilişki kalitesi, özerklik ve duygu düzenleme becerisi ilgili ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Varsayımlar

Öğrencilerin veri toplama araçlarına içten ve doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.

Araştırma kapsamında öğrencilerin veri toplama araçlarını gönüllü olarak doldurdıkları varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Beliren Yetişkinlik: Beliren yetişkinlik 18-25 yaşları arasını kapsayan ergenlik ve yetişkinlik arasında bir gelişim dönemidir (Arnett, 2000).

Duygu düzenleme: Duygu düzenleme gündelik hayattaki olaylara esnek biçimde farklı duygularla tepki verebilme ve bazı tepkileri de erteyebilme becerisidir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Başka bir deyişle kişinin amacına uygun biçimde duygusal tepkilerinin ve duygularının gelip geçici olduğunun farkında olarak onları değerlendirip düzenleyebilme becerisidir (Thompson, 1994).

Özerklik: Bireyin kendisinin ve başkalarının düşünce, isteklerinin ve ihtiyaçlarının farkında olması ve yeni durumları yönetebilme kapasitesine sahip olmasıdır (Koemans, Vroenhoven, Karreman, ve Bekker, 2015).

Romantik İlişki: Fiziksel, entellektüel ve duygusal yakınlık ve bağlanmadan oluşan karşılıklılığa dayalı bir yakın ilişki olarak tanımlanmaktadır (Moss ve Schwebell, 1995)

Kaygılı bağlanma: Kaygılı bağlanma, bir kişinin yakın ilişkilerde sürekli reddedilme ve terk edilme korkusu yaşadığı bir bağlanma stilidir (Hazan ve Shaver, 1987).

Kaçıngan bağlanma: Yakınlık kurmaktan ve duygusal bağlılıktan kaçınma eğilimi ile karakterize edilen bir bağlanma stilidir (Hazan ve Shaver, 1987).



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE / KAVRAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde beliren yetişkin dönemi, bağlanma, romantik ilişkiler ve çevrim içi romantik ilişkiler, duygu düzenleme, özerklik konularına ilişkin araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Beliren Yetişkinlerin Gelişimsel Özellikleri

İnsanlar onlu yaşlarının sonlarına ve yirmili yaşların başlarına ulaştıklarında ergenliğin fizyolojik değişikliklerine uyum sağlamış ve bilişsel, sosyal olarak daha sofistike bir yapı kazanmaktadırlar. Bu yıllarda bazı gençler anne babalarıyla, bazıları yalnız, bazılarıysa partnerleriyle yaşamaktadır. Benzer şekilde bazı gençler eğitimlerine devam etmekten, diğerleri ise tam zamanlı işlerde çalışmaktadırlar. Bazı gençler evlenmekten kaçınırken, bazıları ise birlikte yaşamakta, evli veya ebeveynlik yapmaktadırlar (Stacker ve Bursik, 2002).

Beliren yetişkinlik sosyal trendlerle bireysel insan gelişiminin yaşam boyu etkileşimini göstermektedir. Beliren yetişkinlik kavramı, sosyolojik ve psikolojik trendlerin etkisiyle oluşan bir kavram olarak görülmektedir. Tarihsel olaylar geleneksel rollere geç adapte olma, seçicilik gibi bazı kişisel özellikler beliren yetişkinlik kavramının ortaya çıkmasını etkilemiştir (Reifman, 2011).

Beliren yetişkinlik dönemi insan hayatında az yapılandırılmış bir dönemdir. Beliren yetişkinler bir taraftan kendilerini yeterli hissederken, diğer taraftan masraflarının ebeveynleri tarafından ödenmesi gibi durumları eziyetli bulmaktadırlar. Yetişkinlik hayatını ise durgun, donuk ve spontanlığın bitmesi gibi algılamaktadırlar (Arnett, 2007). Arnett (2020) bu döneme ait 5 özelliği tanımlamıştır. Bunlar;

1. Kimlik arayışı: ‘Ben kimim?’ sorusunu yanıtlama ve özellikle aşkta ve işte farklı yaşam seçeneklerini deneme
2. İstikrarsızlık (aşkta işte ve ikamet yerinde)
3. Kendine odaklanma
4. Arada hissetme (ergenlikle yetişkin olma arasında)
5. Olanaklar/iyimserlik: Yaşamlarını şekillendirmek için benzersiz fırsatlara sahip olma

Çoğu genç, yetişkin bağlantılarına, özellikle evlilik ve ana babalık gibi ciddi sorumlulukları üstlenmeye yönelik düşünce süreçlerine, eğitimlerini tamamlamadan önce odaklanmamaktadır. Bu durum, gençlerin bu tür bağlantıları en azından yirmili yaşların sonlarına kadar ertelemelerine sebep olmaktadır. 1960'lardan cinsel normlarda daha esnek bir anlayışın benimsenmesi ile birlikte gençlerin evlenmeden önce cinsel ilişki yaşamama zorunluluğu algısı zaman içinde değişmiştir ve geniş bir toplumsal kabul görmüştür. 1960'lı yıllarda, bugünün gençlerini etkileyen kadın hareketinin etkisiyle genç kadınların yaşamlarındaki seçenekler, özellikle yetişkin yükümlülüklerine erken yaşta katılma zorunluluğunu azaltarak, geçmişe kıyasla daha çeşitli hale gelmiştir. 1960'ların genç kadınları toplumsal baskılara maruz kalmışlardır. Bekar kalmak o dönemde bir kadın için kabul edilebilir bir toplumsal statü değilken, günümüzde kadınlar için eğitim olanakları genişlemiş ve kariyer seçenekleri artmıştır. Kadınlar artık hukuk, işletme ve tıp gibi alanlarda erkeklerle eşit konumda olduğu görülmektedir. Toplumun genç kadınların evlenme ve çocuk sahibi olma konusundaki baskısında da belirgin bir azalma gözlenmiştir (Arnett, 2022).

19. Yüzyılın ilk yarısından sonra beliren yetişkinlik kavramı ortaya çıkmıştır. Gençlerin çoğu ebeveynlerinden ayrı evde yaşamaya başlamış, en azından ekonomik açıdan kısmi olarak bağımsızlaşmış, kişisel gelişimlerine katkıda bulunacak geniş deneyimler edinmiş, olasılıkları değerlendirmeye başlamışlardır. 19. yüzyılın ilk yarısı yaşam dönemleri, çocukluk ergenlik ve yetişkinlik şeklindeyken, 20. Yüzyılın ikinci yarısı çocukluk ergenlik, genç yetişkinlik ve yetişkinlik şeklinde değişmiştir. Bu değişiminde ekonomik değişimle birlikte eğitim imkanlarının artması ve bununla birlikte kültürdeki değişimlerin etkisi olmuştur. Beliren yetişkinlik dönemine dair benzerlikler konuşulsa da aslında bu dönem çeşitlilikleri içermektedir. 10'lu yaşların sonu ve 20'li yaşların başında bazıları aile olmayı ertelerken, bazıları birlikte yaşama gibi denemeler yapmakta, bazıları ebeveynliğe adım atmaktadır. Birlikte yaşam, aile yaşamına geçiş yolu olarak görülmektedir (Fincham ve Cui, 2011).

Evlilik yaşının artması ve toplumsal değişimlerle birlikte yaşam oranlarında da artış gözlenmektedir. Birlikte yaşama, mevcut masrafları azaltmak ve olası bir boşanmadan kaçınmak için mantıklı bir strateji olarak görülmektedir. Ancak, birlikte yaşama konusunda da çeşitlilik söz konusudur. Yaygın olarak karşımıza çıkan üç farklı birlikte yaşama biçiminden bahsetmek mümkündür. Bunlar;

Evlilik Öncesi Birlikte Yaşama: Bu tür ilişkilerde, çiftler evlenme konusunda planlar yapmaktadır. Bu birlikte yaşama biçimi, çiftlerin evlilik hayatına hazırlanmasına yardımcı olmakta ve gelecekteki evliliklerinin sağlam temeller üzerinde olmasını amaçlamaktadır.

Beklentisiz Birlikte Yaşama: Bu türde, iki yetişkin, bağlılık sözü vermeden birlikte yaşamaktadır. Taraflardan biri, ilişkinin evliliğe dönüşmesini umut edebilir, ancak bu durum birlikte yaşamanın evlilikle sonuçlanacağı anlamına gelmemektedir.

Adanmış Birlikte Yaşama: Partnerler birbirlerine derin bir bağlılık duymakta ve istikrarlı bir ilişki içinde olmalarına rağmen evlenmeyi düşünmemektedirler. Adanmış birlikte yaşama, evliliğin yerini almakta ve partnerler için uzun vadeli bir bağlılık biçimi olarak kabul edilmektedir (Arnett, 2022).

Sanayileşmiş ülkelerde ortalama evlenme yaşı 20'lerin sonuna kadar çıkmıştır. 20'li yaşların başlarıyla ortaları arası insanların sıklıkla iş değiştirdikleri, ikinci eğitimlerini aldıkları yıllardır. Cinsellik konusundaki gelenekler de değişmiş, evlilik öncesi cinsellik ve birlikte yaşam kabul görmeye başlamıştır. 20'li yaşların ortalarına kadar birçok genç uzun dönemli yetişkin rollerinden uzak, farklı deneyimler yaşamakta, iş ve aşk konusunda seçimler yapmaya hazırlanmaktadır (Arnett, 2007). Beliren yetişkinlik döneminde sadece romantik ilişki konusunda değil, kariyer gibi yaşamın diğer önemli alanlarında da belirsizlikler yaşanmakta ve karar verme sürecine gidilmektedir (Shulman ve Connolly, 2013). Yirmili yaşların sonuna yaklaşan beliren yetişkinlerde yapmak istedikleri işi bulma konusunda kendilerine duydukları güven konusunda artış gözlenmektedir. İş yaşamında yaşamaya başlayan istikrar bireyin yetişkinliğe geçişinin habercisi olarak görülmektedir (Arnett, 2022).

Beliren yetişkinler, mesleki tercihlerini yaparken işlerinin kimliklerini yansıtmalarını, yetenekleri ve ilgi alanlarıyla uyumlu olmasını, tatmin edici olmasını, topluma katkıda bulunmasını ve iş süreçlerinden keyif almayı hedeflemektedir. Bu nedenle, kendilerine en uygun mesleği bulana kadar sık iş değiştirmeyi ve düşük ücretli, kısa süreli işlerde çalışmayı göze almaktadırlar. Beliren yetişkinlik dönemindeki mesleki istikrarsızlık ve belirsizlik, bireylerin kimlik arayışlarının başarıyla sonuçlanacağı ve kendilerine uygun bir meslek bulacakları inancını sarsmamaktadır (Arnett, 2022).

Beliren yetişkinlik döneminde, iş deneyimleri kişinin gelecekte seçmek istediği meslekle ilgili zemin oluşturmaktadır. Bu aşamada, beliren yetişkinler farklı iş seçeneklerini ve kendilerini iş dünyasında başarılı kılmak için gerekli eğitim yollarını araştırırken, aynı zamanda kendi kimlikleriyle ilgili soruları da gündeme getirmektedirler. 'Hangi alanda

yetenekli olduğumu düşünüyorum?’ ‘Gelecekte iş tatmini sağlayacak bir kariyer için hangi yolda ilerlemeliyim?’ ‘Bana en uygun iş alanında kendimi nasıl geliştirebilirim?’ gibi sorulara cevap aramaktadırlar. Beliren yetişkinler, farklı iş deneyimleri veya eğitim programları sayesinde kendi yeteneklerini ve ilgi alanlarını daha iyi anlamaktadırlar. Aynı şekilde, hangi tür işlerde başarılı olamadıklarını veya hangi alanlarda çalışmak istemediklerini de keşfetmektedirler. İş arayışları, genellikle aşk hayatındaki arayışlar gibi başarısızlık veya hayal kırıklığı deneyimlerini içerse de bu tür deneyimler, bireylerin kendi potansiyellerini ve isteklerini daha iyi anlamalarına yardımcı olmaktadır (Arnett, 2022).

Arnett'in tanımladığı gibi beliren yetişkinliği deneyimlenen sabit bir aşama olarak tanımlamak genç kadınların (ve muhtemelen genç erkeklerin) büyük çoğunluğu tarafından tutarlı görünmemektedir. Genç kadınların ergenlikten sonra yaşamlarında farklı yollar izlemektedir. Bazıları yetişkinliğin sorumluluklarını neredeyse anında kabul etmekte ve diğerleri bu sorumlulukları yıllarca ertelemektedir. Beliren yetişkinlik kavramına en uygun kesim üniversite öğrencileridir. Üniversite yılları kimlik keşfi için birçok fırsat sağlamaktadır. İlişkileri ve çeşitli yaşam seçeneklerini keşfetmek için imkan yaratmaktadır (Stacker ve Bursik, 2002).

Bireylerin bağımsızlık kazanma süreçleri, içinde yaşadıkları kültürel değerler ve normlar tarafından derinden etkilenmektedir. Beliren yetişkinlik dönemi, kültürel yapılar tarafından belirlenen ve bireylerin kimliklerini ve rollerini keşfettikleri bir gelişim dönemidir. Ancak bu dönem evrensel ve değişmez bir yaşam evresi olarak görülmemektedir. Gelişmekte olan toplumlarda, toplumsal kuralların uygulanması küçük yaşlardan itibaren başlamakta ve yaşam boyunca artarak devam etmektedir. Örneğin; bu tür toplumlarda, yaşça büyük olanlara saygı gibi kavramlar önemli görülmektedir ve çocuklar, yaşça büyük insanların yanında nasıl davranmaları gerektiğini erken yaşlardan itibaren öğrenmektedir. Gençlerin çoğu yetişkin denetimi altında büyümekte ve özerklikleri yetişkinlerin izin verdiği sınırlar içinde geliştirebilmektedir. Dolayısıyla, bu tür toplumlarda, çocukların özerklik düzeyleri yetişkinlerin belirlediği sınırlara kadar genişleyebilmektedir. 18-25 yaş grubundaki genç bireyler, rol geçişlerine odaklanmak yerine, kendi davranışlarının sorumluluğunu alma, para kazanma ve kişisel kararlar alma gibi bireysel ölçütleri daha fazla önemsemektedir (Atak, 2020).

2.2 Romantik İlişkiler ve Çevrim içi Romantik İlişkiler

Romantik ilişki başlangıcında beğenin oluşması bazı etkenlere bağlı olarak gelişmektedir. Bunlardan bazıları, kendini ifade biçimi, fiziksel çekicilik, benzerliktir. Bu dönemdeki beklentilerin şekillenmesinde cinsiyete göre farklılıklar gözlenmektedir. Erkeklerin kadınlarda olmasını istediği özellikler iyi kişilik, dürüstlük ve güvenilirlik, çekici bir görünüm, zeka, iyi sağlık, şefkat, mizah anlayışı, kendine güven, partnerine dikkatli olma olarak sıralanmaktadır. Kadınların erkeklerden beklediği özellikler ise dürüstlük ve güvenilirlik, iyi kişilik, şefkat, zeka, partnerine dikkatli olma, mizah anlayışı, kendine güven, iyi sağlık, çekici görünüm olarak sıralanmaktadır (Regan ve Berscheid, 1997).

İlişki tarafları arasındaki benzerlik, ilişkinin gelişimini etkileyen önemli unsurlardan biridir. Bireyler kendilerine benzer kişilere daha fazla ilgi duymaktadır (Byrne, 1971). Bu nedenle, ilişki tarafları arasındaki benzerlik, ilişkinin başlamasından sonra nasıl gelişeceğini belirleyen bir faktördür. Bir diğer etken ise ilişki tarafları arasındaki fiziksel mekansal mesafedir. Bu faktör, bir yakın ilişkinin gelişimini etkileyen ve devam edip etmeyeceğini şekillendiren önemli bir unsurdur (Fox, 2015).

Romantik ilişkilerin başlangıç aşaması, çarpıtmalarla ve partneri idealize etme eğilimiyle karakterize edilmiş bir dönemdir. Bu evre, bireylerin birbirini tanıma ve kişisel gelişim potansiyelini değerlendirme sürecini içerir. Bu dönem, gerçeklik ile yanılsamalar arasında bir denge üzerine kurulmaktadır. Partnerler, genellikle karşıdakinin olumlu niteliklerini vurgulamakta ve kendi olumlu yönlerini öne çıkarmaktadır. Bilinçdışında, karşılanmamış çocukluk ihtiyaçlarının karşılanacağı bir eş arayışı yatmaktadır. Aslında, bu deneyimlerin, karşıdaki kişiye bağlı olduğu varsayılrsa da, romantik ilişki döneminde kendi içsel doğamızla temas etmenin mutluluğunu deneyimleme olasılığı da bulunmaktadır (Açık, 2022).

İlişki gelişimini etkileyen faktörleri anlamak, yakın ilişkilerin nasıl geliştiğini kavramak için kritik bir adımdır (Fox, 2015). İlk karşılaşmadan sonra ilişkinin sürdürülmesinin nedenleri ve ilişki gelişiminde etkili olan unsurların belirlenmesi bu sürecin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Başlayan bir ilişkinin devam edip etmeyeceği, çeşitli faktörlerle yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Fiziksel çekicilik, insanın en belirgin ve erişilebilir özelliklerinden birisi olup ilişki gelişimini şekillendiren temel faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Jonason, 2009).

Stafford ve Canary (1991) tarafından tanımlanan ilişki sürdürme stratejileri beş ana başlık altında toplanmaktadır: olumluluk, açıklık, görev paylaşımı, güvence ve sosyal ağlar.

Olumluluk stratejisi, neşeli ve iyimser bir tavır sergileme, eleştiriden kaçınma ve keyifli etkinliklere katılma gibi davranışları içermektedir. Açıklık stratejisi, ilişkiyle ilgili duyguların ve düşüncelerin paylaşılması gibi kendini açma davranışlarını kapsamaktadır. Bağlılık, sevgi ve sadakatin ifadesi, güvence stratejileri içinde yer almaktadır. Sosyal ağ stratejileri, ilişki taraflarının birlikte sosyal çevrelere katılması ve ortak arkadaşlarla vakit geçirmesi gibi eylemleri içermektedir. Görev paylaşımı ise sorumlulukların birlikte paylaşılması ve işlerin birlikte çözülmesi gibi faaliyetleri içermektedir.

Romantik ilişkilerde ayrılıkla ilgili yapılan bir araştırmada ayrılık nedeni olarak özerklik arzusu, yetersiz benzerlik, destek eksikliği, açık olmama, sadakatsizlik, yeterince zaman geçirmeme, hakkaniyet eksikliği ve romantizm kaybı nedenler arasında belirtilmiştir. Hortaçsu ve Karancı (1987) ise Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmanın sonucunda en sık belirtilen ilk üç ayrılma nedeninin uyumsuzluk, fiziksel olarak uzakta yaşama ve partnerin kişiliği olduğu bulunmuştur.

Bir ilişkinin sona ermesi, yaşamın en stresli ve hatta en acı deneyimlerinden birisi olarak bilinmektedir. İlişkinin sona ermesiyle birlikte sevgi ve kabul görme ihtiyacının karşılanması, duygusal bağlantı, yakınlık, cinsel deneyim gibi duygusal getirilerin yanı sıra ev, çocuklar, ortak arkadaşlar, ekonomik güç gibi ilişkiden kaynaklanan birçok kazanç da yok olmaktadır. Ayrılığın ardından, bireylerin ayrılığın nedenlerine ilişkin sorgulamalar yapması uzun zaman almaktadır (Weber, 1992).

Sosyal medyanın hayatımıza girmesiyle birlikte, romantik ilişkilerdeki yatırımların bu platformda da görülmeye başladığı belirtilmiştir. Sosyal medya, ulaşımın kolaylığıyla ilişkilerin başlangıç aşamasında partnerler arasındaki çekimin rahatça ifade edildiği bir alan oluşturarak, beğenme, yorum yapma, özelden mesaj gönderme gibi davranışlara olanak tanımaktadır. 18-29 yaş arasındaki genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinin başlangıç ve sonlandırma aşamalarındaki sosyal medyayı aktif biçimde kullandıkları belirtilmiştir. Çiftlerin sosyal medya üzerinden partnerle birlikte çekilen fotoğrafları yayınlama, partneri takip etme, partnerin sosyal çevresini takip etme, partnerin gönderilerine yorum yapma/beğenme ve doğrudan mesaj gönderme gibi davranışlarla ilişkilerine yatırım yaptıkları bulunmuştur.

Genç yetişkinlerin %48'i ilişkinin başlangıç evresinde partneriyle çekilen fotoğrafı paylaşmış, %34'ü partnerin arkadaşlarıyla arkadaş olmuş, %24'ü kendisinin ve partnerinin profil fotoğrafını değiştirmiştir. Sosyal medya üzerinden yatırım yapmama davranışları ise partnerle çekilen fotoğrafları silme, partneri takipten çıkma/çıkarma, partneri engelleme,

partnerin sosyal çevresini takipten çıkma/çıkarma gibi davranışları içermektedir. Erkekler ilişkilerinin başlangıcında ve sona ermesinden sonra daha fazla yatırım davranışında bulunmuşlardır. Öte yandan, kadınların ilişki sona erdikten sonra yatırım davranışında bulunmama eğiliminde oldukları bulunmuştur (Marcotte, Gesselman, Reynolds ve Garcia, 2021).

Genç yetişkinler, yeni bir ilişkiye başlarken sosyal medyayı, yoğun duygularını ifade etmek ve partnerlerine odaklanmak için bir çıkış noktası olarak görmektedir. Ayrıca, eski partnerlere ulaşmak amacıyla da bu platformları kullanmaktadırlar. İlişkinin sona erme aşamasında ise ilişki durumunu sosyal çevreleriyle paylaşmak için sosyal medya kullanılmaktadır. Eğer bağlantılar veya ortak arkadaşlar varsa, ilişkinin sona erme aşamasında eski partnerlere dolaylı mesajlar göndermek amacıyla da bu platformlar tercih edilmektedir (Marcotte, Gesselman, Reynolds ve Garcia, 2021).

Sosyal medya davranışları ilişkideki yakınlık arttıkça da değişim göstermektedir. İlişki başlangıcındaki davranışlar sosyal medyada iki faktör olarak tanımlanmıştır. Bu faktörler, ilişkideki yakınlık derecesine göre farklılık göstermektedir. İlk grup davranışlar, üstü kapalı ve ilişkiyi yayımlamadan yapılan davranışları içermektedir (örneğin, Facebook'ta arkadaş olma, özelden mesaj yazma). İkinci grup davranışlar ise herkese açık ve yakınlığı gösteren davranışları kapsamaktadır (örneğin, partnerin ailesiyle veya arkadaşlarıyla arkadaş olma, birlikte çekilen fotoğrafı yayımlama). Beliren yetişkinler, ilk gruptaki davranışları sosyal medya kullanım sıklığı veya cinsiyete bağlı olarak değişkenlik göstermeksizin düzenli olarak gerçekleştirmektedir. Ancak, ikinci grup davranışları erkeklerin, kadınlara göre ilişkinin başlangıç aşamasında daha sık gerçekleştirdiği gözlemlenmiştir (Marcotte, Gesselman, Reynolds ve Garcia, 2021).

Goldberg, Yeshua-Katz ve Marciano (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, Knapp'in ilişki aşamaları sosyal medyaya uyarlanmıştır. Araştırmada, 21-30 yaşları arasındaki 15 kadın ve 15 erkekle çalışılmıştır. Sosyal medyada ilişki aşamaları üç ana kategoriye indirgenmiştir:

Başlangıç aşaması, deneme ve araştırma aşaması

Yoğunlaşma ve bütünleşme

Online bağ oluşturma

İlk aşama, takip (stalk) evresini içermektedir. İkinci aşamada etiketleme gerçekleştirilerek sosyal çevrenin ilişkiyi fark etmesi sağlanmakta; birbirlerinin paylaşımlarını

beğenme, ortak fotoğraf paylaşma, eski ilişkilere ait fotoğrafları silme, profil fotoğraflarını güncelleme gibi davranışlar ön plana çıkmaktadır. Üçüncü aşamada ise çift olmaktan aile olmaya geçiş; birlikte hareket etme, nişan veya düğün fotoğrafları paylaşma, ilişki durumunu güncelleme gibi davranışlar gözlemlenmektedir (Goldberg, Yeshua-Katz ve Marciano, 2022).

Sosyal medya, insanların bilgi paylaşımı, iletişim kurma ve online olarak birbirleriyle etkileşimde bulunma açısından faydalı bir platform olmasına rağmen, aşırı kullanımı ilişki doyumunu azaltmakta ve ilişkideki çatışmaları artırmaktadır. 234 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada özellikle Instagram kullanımının ilişki doyumunu ve ilişkideki çatışmalar üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, Instagram'ın aşırı kullanımı ilişki doyumunu düşürmüş ve ilişkideki çatışmaları artırmıştır. Ayrıca, bu aşırı kullanımın bireylerin iyi olma halini olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir (Bouffard, Giglio ve Zheng, 2021). Sosyal medya kullanımının aşırı ve amaca yönelik olmaması, kişilerarası ilişkileri olumsuz etkileyebilmektedir. Genç yetişkinlerin sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte, aldatmaya yönelik tutumlarının değiştiği ve aldatmaya eğilimli oldukları gözlemlenmiştir (Dursun ve Özkan, 2019). Sosyal medyanın aşırı kullanımının, kıskançlık düzeyini artırarak partner şiddetini etkilediği de tespit edilmiştir (Merlici, Maftai, Corlahanu, Lazerasau, Danila ve Mainean, 2022).

Genç yetişkinlerin partnerleri kontrol etme amacıyla da sosyal medyaya başvurdukları gözlemlenmektedir (Alikılıç, Alikılıç ve Özer, 2019; Sanchez-Hernandez, Hermena-Enriquez ve Exposito, 2020). Kontrol etme davranışlarının ise bu yaş grubunda normalleştirilmiş olduğu görülmüştür. Genç kadınların %84.8'i, gençler arasında kontrol davranışlarının yaygın olduğunu belirtirken, kendi deneyimlerinde bu tür davranışlara maruz kalmadıklarını ifade etmişlerdir. Bu kadınlar, flört şiddetini bazen kaygı belirtisi olarak değerlendirirken bazen de aşk olarak yorumlamaktadır. Erkeklerin %92.5'i ise kendilerinin kontrol davranışları sergilemediklerini belirtirken, %79.5'i gençler arasında bu davranışların yaygın olduğunu kabul etmiştir. Cinsiyetçilik, romantik ilişki mitleri, partner üzerindeki kontrol davranışlarının algılanmasını etkileyerek bu konuda farklı bir bakış açısına yol açmaktadır. Gençler arasında kontrol davranışlarının yaygın olması, bu davranışları normalleştirmeye neden olmaktadır. Ayrıca, romantik ilişki mitleri, flört şiddeti riskini artıran faktörler arasında yer almaktadır (Sanchez-Hernandez, Hermena-Enriquez ve Exposito, 2020). Türkiye'de yapılan araştırmada ise, kıskançlık ve gözetim davranışlarının cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir fark göstermediğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, evli çiftlerin bekarlara göre daha az kıskançlık gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca, kıskançlık düzeyinin yaşla birlikte azaldığı tespit

edilmiştir. Araştırmada dikkat çeken bir diğer bulgu, çiftlerin ilişkilerinde sosyal medya üzerinden yeni davranışlar geliştirdikleridir. Örneğin, birbirlerinin sosyal medya hesaplarının şifrelerini öğrenme ve arkadaş listelerini inceleme gibi davranışlar, ilişkilerindeki dinamikleri etkileyen faktörler arasında yer almaktadır (Alikılıç, Alikılıç ve Özer, 2019).

Sosyal medyanın sık kullanımın diğer bir olumsuz tarafı, partnerlerinin aşırı derecede sosyal medya kullandığını düşünen kişilerin, ilişkilerinde ilgisizlik, yalnızlık ve kıskançlık algılamalarıdır. İlgisizlik ise ayrılık için temel bir neden olarak öne çıkmaktadır. Partnerlerden sosyal medyayı daha az kullanan taraf, sosyal medya kaynaklı ilişki problemlerinden daha sık bahsetmektedir. Sosyal medyayı partnerine göre daha fazla kullanan taraf ise ilişki problemlerinden belirgin düzeyde daha az bahsetme eğilimdedir. Günümüzde romantik ilişki yaşayan insanlar, birbirleriyle etkileşimde bulunmak yerine kendi sosyal medya hesaplarında vakit geçirmektedir (Nongpong ve diğerleri, 2016).

2.2.1 Beliren Yetişkinlikte Romantik İlişkiler

Romantik ilişkilerle ilgili teorilere bakıldığında beliren yetişkinlik döneminde yakın ilişkilerde bağlanma olduğu söylenirse de birçok genç yetişkinin ilişki durumunun bundan farklı olduğu görülmektedir. Evlilik veya derin yakınlık içeren ilişkiler ertelenmektedir. Karşılıklı sözün verilmediği ilişkiler sıklıkla yaşanmaktadır (Madson ve Collins, 2011). Beliren yetişkinlik döneminde gençlerin çeşitli romantik ve cinsel ilişkiler yaşadıkları, sabit giden ilişkilerde bile söz verilmediği, gelecek planlarının yapılmadığı gözlemlenmektedir. Yaşla birlikte artan cinsel özgürlükle birlikte ‘takılma’ adı verilen, cinsel ihtiyaçların karşılandığı, uzun dönemli ilişki için söz verilmediği ilişki biçimi yaşanmaktadır. Diğer birliktelik şekilleri ise birlikte yaşamak veya haftanın bazı günleri birlikte yaşamak olup, formal bir ilişkiye alternatif olarak konfor sağlamaktadır. Beliren yetişkinlik dönemindeki ilişkiler evliliğin ertelendiği, sabit olmayan ilişkiler olarak görülmektedir. Bu ilişkiler bazı zamanlarda sadece cinselliğin yaşandığı ilişkiler olmaktadır (Shulman ve Connolly, 2013).

Beliren yetişkinlik dönemdeki bireyler, hayatlarında birçok önemli seçimle karşılaşarak gelecek yıllarının seyrini belirlemektedirler. Romantik ilişkilerdeki yakınlık, istikrar ve doyum düzeyleri, gelişimsel olarak sonraki dönemlerdeki ilişkilere etki edebilmektedir. Aynı zamanda, romantik ilişkilerin gençlerin iyi olma halini etkilediği bilinmektedir. Bu dönemde kurulan ilişkilerin örüntüleri, genellikle yetişkinlik dönemindeki veya evlilikteki ilişkileri tahmin edici niteliktedir (Reifman, 2011).

Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler kişilerin önceliği haline gelmektedir. Bu dönemde yaşam doyumunun en önemli belirleyicisinin romantik bağlanmalar olduğu görülmektedir (Guarnieri, Smorti, Tani, 2015). Bu dönemde romantik ilişkisi olan kişiler sahip oldukları yakın ilişkiler içinde romantik partnerlerini sıralamada daha üst pozisyona, arkadaşlarını ise daha alt pozisyona koymaktadır. Beliren yetişkinlikte romantik ilişkiler arkadaşlık ilişkisine kıyasla bireyin mutluluğu üzerinde de daha büyük etkiye sahip olup, romantik ilişkilerin kalitesi de bireyin mutluluğu etkilemektedir. Bu dönemde romantik partnerin yeni ve tehdit edici durumlarda verdiği destek, sağladığı rahatlık (duygusal güvenlik) ve arkadaşlığı romantik ilişkilerdeki mutluluğun belirleyicisi olduğu görülmektedir. Romantik ilişkisinde daha az çatışma yaşayan kişiler diğer yakın ilişkilerinden de daha fazla fayda sağlamaktadır (Demir, 2008).

Bu dönemde evliliğin ertelenmesi sık görülmekle birlikte toplumsal cinsiyet rollerinin de etkisiyle erkeklerde evliliği erteleme davranışı daha yaygın görülmektedir. 20'li yaşlardaki kadınlar daha erken yaşta evlilik hazırlığı yapmakta ve yetişkin rollerine hazırlanmaktadır. Erkekler ise yakın romantik ilişki sürdürmektense 'takılma' örüntüsü gösteren ilişkiler yaşamaktadır. Bu dönemde erkekler aileyi destekleyecek kariyer fırsatlarını değerlendirerek evliliği mümkün olduğu kadar ertelemektedirler (Kimmel, 2008).

Son yıllarda değişen sosyolojik ve ekonomik koşullarla birlikte beliren yetişkinler aile kurmak için kendilerine daha az güvenir hale gelmişlerdir. Mesleki ve ekonomik koşulları sağlayabilmek için daha uzun zamana ihtiyaç duymaktadırlar. Genç yetişkinler eğitim durumunu ve ekonomik koşullarını oluşturduktan sonra uzun dönemli ilişki kurmaya hazır hissetmektedir. Eğitim ve ekonomik beklentileri olmayan genç yetişkinler ise evliliği ve çocuk yetiştirmeyi öncelik haline getirmektedir. Uzun dönemli ilişkiye geçiş yapmak, kendisinin ve partnerinin isteklerini ve hayat planlarını koordine etmeye ilişkin bir dizi geçişi gerektirmektedir (Shulman ve Connolly, 2013).

Geçmişte çiftler birlikte yaşam kurmak için bir araya gelirken, günümüzde ise sanayileşmiş batı toplumlarında gençler daha bireyselci ve bağımsız yetiştirilmektedir. Gençler kendilerini hayata bireysel olarak hazırlamaktadır. Ergenlik ve genç yetişkinlik arasındaki yıllarda bireyler eğitimlerini tamamlamak için zamana ihtiyaç duymaktadırlar. Eğitim planı olmayanlar ise evlenip çocuk sahibi olarak yetişkinliğe daha erken adım atmaktadırlar. Uzun dönemli ilişki içinde olmak partnerinin uzun dönemli yaşam planlarını da kapsadığından daha kompleks ve uzun zaman alan bir süreci kapsamaktadır. Genç yetişkinler bu dönemde ilişkiyle ilgili bağlanmaları ertelemektedir. Bu dönemde yaşanan

karmaşalar hedefsizlikten değil, gençlerin yaşamlarında karşılaştıkları gerçekliklerin hesaplanmasından kaynaklanmaktadır. Bu dönem gençlerin uzun dönemli ilişki kurmak adına hayatın farklı yönlerini koordine ettikleri dönemdir (Shulman ve Connolly, 2013).

Uzun dönemli ilişki için yaşamsal görevlerin yerine getirilmesi ve bunların partnerinkiyle bütünleşmesi gerekmektedir. Yaşanılacak yer ve kariyer seçimleri partnerin görüşünden etkilenmektedir. Aile hayatı ve çocuk yetiştirme konularında da kararlar verilmektedir. Ergenlik dönemindeki gelişimin ne derece iyi olduğuna bağlı kalmaksızın, bu dönemde yeni beceriler kazanılması, yeniliklere uyum sağlanması gerekmektedir. Bu konuların partnerle tartışılması ve çözülmesi genç yetişkine kendisini uzun dönemli ilişkiye geçişte yetkin hissettirmektedir (Shulman ve Connolly, 2013).

Belirsiz olan sosyal ve ekonomik koşullar içinde genç yetişkinler aile kurmak için ekonomik kaynak bulma çabasına girmektedir. Bahsedilen nedenlerden dolayı bu dönem ‘romantik bağlanmaları ve hayat planlarını koordine etme dönemi’ olarak adlandırılabilir. Kişinin mesleği gelirini ve sosyal statüsünü etkilerken, evliliği ve eş veya ebeveyn olarak kişisel rolünü de belirlemektedir. Meslek ve ilişki birbirine bağlı bileşenler olarak karşımıza çıkmaktadır. İlişkiye başlamak sadece romantik ve cinsel yönlerden bağlanmayı sağlamamakta, aynı zamanda gelecek planlarında da etkili bir rol oynamaktadır (Shulman ve Connolly, 2013).

2.2.2. Bağlanma ve Romantik İlişkiler

Bağlanma davranışı dünyayla daha iyi başa çıkabildiği düşünülen ve iyi tanınan bir başka bireye yakın olmak ve yakınlığı sürdürmek için sonuçlanan herhangi bir davranış biçimidir. Bağlanma kuramı, John Bowlby tarafından geliştirilmiş, bireylerin ilişkiler kurma ve bunları sürdürebilme yeteneklerinin, erken yaşam deneyimleriyle şekillendiği fikrini temel almaktadır. Bağlanma stilleri güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç grupta sınıflandırılmıştır (Bowlby, 2020).

Güvenli bağlanan çocuklar dış dünyayla temas ettiklerinde sosyal çevrede iyi karşılanacağını, eğer strese girerse rahatlatılacağını, korktuğu zaman güven verileceğini hissetmektedir. Bağlanma davranışlarına sevgiyle yanıt verilen çocuklar başkalarından yardım isteyince karşılık alabileceğine güvenmektedir. Sıkıntı içinde olan insanlara daha yardımsever ve anlayışlı davranmaktadır. Dış dünyayı keşfederken cesur ve özgüvenli olmaktadır. Bunun tersine çocuğun bağlanma davranışlarına isteksiz ve gecikmeli yanıt verilirse çocuk kaygılı bağlanmaktadır. Bu durumda çocuk yardım alamayacağına dair içgörü geliştirerek

bakımverenin yanından ayrılmak istememektedir. Kaygılı bağlanan çocuk başkalarının sorunlarıyla ilgilenmemektedir. Bakımverenlerin çocuğu aktif şekilde reddetmesi durumunda ise çocuk yakınlık arayışından kaçınma eğilimi göstermekte ve daha kızgın davranışlar göstermektedir (Bowlby, 2020).

Çocuklar bağlanma figürlerinin kendilerine davranış biçimlerine göre içsel çalışan modeller geliştirmektedirler. Bu modeller kişinin kendisine ve dünyaya bakış açısını belirlemektedir. Kişinin dünyaya bakış açısı bağlanma figürlerinin kendisine yanıt vermesi konusunda tasarımları olurken, kişinin kendisine bakış açısı bağlanma figürlerinin gözünde ne kadar kabul edilebilir olduğuna dair varsayımlarından oluşmaktadır. Kişinin ihtiyaç duyması halinde bağlanma figürünün ulaşılabilir olmasına ilişkin öngörüler içsel çalışan modellerine dayanmaktadır (Bowlby, 2014). Fakat anneyle etkileşimin babayla olan etkileşimden farklı olarak içsel çalışan modeller üzerinde nasıl bir etkisi olduğu konusunda çok az şey bilinmektedir. Bununla birlikte ebeveynlerle ilişkilerin farklı cinsiyetler üzerindeki etkisi de farklılık göstermektedir (Bowlby, 2020).

Bağlanma davranışı en çok erken çocuklukta görülmekle beraber, yetişkinlikte de devam etmektedir. Yetişkinlikteki kişiliğin yaşamın ilk yıllarındaki anahtar figürlerle, özellikle de bağlanma figürleriyle olan etkileşimin bir ürünü olduğu görülmektedir. Bu nedenle olumlu bir aile ortamında yetişmiş kişiler diğer insanları yardım ve destek alınabilir olarak görmektedirler. Yetişkin olduklarında çevrelerinde güvenilir kişiler bulundurmaktadır. Olumsuz aile ortamında yetişen bireylerin ise bağlanma figürleri ulaşılabilir görülmemektedir. Bu insanlar için dünya güvenilmez ve tehlikeli bir yer olarak algılanmaktadır. Bağlanma figürlerinin ihtiyaç duyulduğunda ulaşılabilir olmasından endişe eden, ona yakın dururlarsa ona ulaşabileceklerine inanan bireyler kaygılı bağlananlardır. Kişi bağlanma figürüyle ilişkisinin biteceğinden korkarak kaygılanabilmektedir (Bowlby, 2014).

Birçok insan destekleyici bakım verenlerine rağmen güvenli bağlanmamaktadır. Bununla birlikte bazı insanlar ideal bakım deneyimleri olmamasına rağmen yetişkin ilişkilerinde güvenli bağlanmaktadır. Bağlanma stilleri tek değildir, farklılaştırılmış ve hiyerarşik olabilir. Aışkın olunmayan deneyimlerle karşılaşıldığında zihinde yeni modeller yaratılabilmektedirler. Örneğin ebeveynleriyle güvenli bağlanamayan bir yetişkin romantik ilişkisinde güvenli bağlanabilmektedir. Bağlanma stilleri zaman içinde değişebilmektedir. Yetişkinlikte bağlanma stillerini etkileyen faktörler ebeveynliğe geçiş, ilişkilerin sonlanması, ilişkilerdeki çatışma/destek ve terapi olarak sayılabilir. Ayrıca farklı ilişkilerdeki bağlanma stillerinin birbirini etkileyip etkilemediği bilinmemektedir. Örneğin romantik ilişkisinde

güvenli bağlanan birisinin ebeveynlerine yönelik bağı daha güvenli olabilmektedir (Fraley, 2019).

Çocukluk dönemindekine benzer biçimde ergenlikte de bir sorun olduğunda yada bağlanma figürünü aranmaktadır. Ergenlikte bağlanma figürleri bir nebze değişmekte, akranlar ve özellikle de karşı cins önemli rol oynamaktadır. Birçok birey için ebeveyn bağlanma yetişkinlikte de devam etmektedir. Fakat ergenlik ve yetişkinlikte bağlanma davranışının hiyerarşisi değişmekte; aile yerine karşı cinse, sosyal çevreye ve topluluklara yönelmektedir. Okul, üniversite, dini ya da politik gruplar bazı insanlar için birincil bağlanma figürü olurken bazıları için ikincil bağlanma figürü yerine geçmektedir. Bağlanma davranışı çocuklukta olduğu gibi yetişkinlikte de devam etmektedir. Hastalık veya afet durumlarında insanlar birbirlerine ihtiyaç duyarak, bağlanma davranışı göstermektedir. Bu gibi durumlarda kişi kendisini güvende hissettiği yakın birilerini aramaktadır. Bağlanma insan yaşamında hayati rol oynamaktadır (Bolwby, 2013).

Bebeklikte bağlanma figürü tarafından sevilme ve ihtiyaç duyulduğunda bağlanma figürüyle etkileşimde olmak, ‘genişleyen’ ve ‘inşa’ edilen güvenlik algısına katkıda bulunmaktadır. Bu deneyimlerin hatırlanması ve hayal edilmesi, güvenli bağlanmayan yetişkinlerde bile güvenli bir tasarıma katkı sağlamaktadır. Güvenliği iyileştirici etkileşimler tekrarlandığı zaman güvenli bağlanmayan kişilerin sevinebilir, ilgi gösterilebilir ve takdir edilebilir olduğunu hissettirmektedir. Yetişkinlikte ise ‘genişlet ve inşa et’ döngüsü sevinebilir partnerlerle ve gruplarla, insan olmayan figürlerle (evcil hayvan veya tanrı gibi) veya sosyal sistemlerle (hukuk veya devlet gibi) yetişkinleri desteklenmiş ve güvende hissettirmektedir. Yetişkinlikte insanların baskın bağlanma stili ilişkilerine otomatik olarak yansımaktadır. Fakat ilişkideki kişinin duyarlılığı ve desteği güvenli bağlanmayan kişilerde bile iyileşmeyi sağlamaktadır. Bu da kişilik özerkliğine ve gelişime katkı sağlamaktadır. Yetişkinlikte romantik partner veya eş sıklıkla bireylerin birincil bağlanma figürü olmaktadır. Partnerin ulaşılabilir ve duyarlı olması, diğer eş tarafından güvenlik hissini vererek ilişkideki doyumu arttırmaktadır. Bağlanma kaygısını ve kaçınmayı da azaltmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2020).

Bağlanma figürleri olan ebeveynler kalıcı rollerini sürdürse de çocuk olgunlaştıkça onların da pozisyonları değişebilmektedir. Hiyerarşiye bazı kişiler eklenip bazı kişiler çıkarılabilmektedir. Yetişkinlikte romantik partner hiyerarşide birinci sırayı almaktadır. Bebeklikte de yetişkinlikte de güvenli hissetmek için bağlanma figürü haricindeki diğer ilişkilere de ihtiyaç duyulmaktadır. Ebeveyn ve partnerle ilişki yakın ilişkiler arasında

hiyerarşik olarak ilk sırada yer almaktadır. Her iki ilişkide de güvenlik ve rahatlık çok önemli rol oynamaktadır. Bağlanma figürüyle kurulan bağlanma stili, sonraki ilişkilerde duyguları, davranışları ve algıları etkilemektedir. Örneğin bebeklikte kaçınan bağlanma stiline sahip bir birey yetişkinlikte de bunu pekiştirecek ilişkiler yaşamaktadır. Bağlanma teorisinin yanlış anlaşıldığı bir nokta bağlanmanın bebeklikten yetişkinliğe %100 stabil kaldığı konusundadır. Bağlanma stilinin değişimi zor olsa da mümkündür. Bağlanma stilinin devam ettiğini gösteren araştırmalar olduğu gibi değiştiğini gösteren araştırmalar da vardır. Ebeveynin bebeğe duyarlılığını etkileyen tüm faktörler aradaki bağı etkilemektedir. Bebeğin mizacı da bu faktörlerden birisidir (Hazan ve Shaver, 1994). Yetişkinlerde de üzüntü hissedildiğinde bağlanma sistemi aktive olarak yakın hissedilen kişilerden destek arayışına girilmektedir. Bağlanma sistemini aktive eden kişi ihtiyacına karşılık alabilirse kendisini sakin ve rahatlamış hissetmektedir. Güvensiz bağlanan kişilerde ise durum daha farklı gelişmektedir. İstedikleri yanıt yakınlarındaki insanlardan veya partnerlerinden tutarlı ve istikrarlı olarak alamamaktadırlar. Güvenli bağlanan kişiler duygularını daha rahat yaşamaya eğimli olurken, partnerlerinin de duyarlı ve duygusal olarak ulaşılabilir olduğunu düşünmektedirler. Kendilerinden ve ilişkilerinden memnun olma olasılıkları yüksek olmaktadır (Becker-Phelps, 2023).

Yetişkin insanların yalnız kalmaları durumunda modern toplumlarda bile daha fazla tehlikeyle karşılaştıkları bilinmektedir. Bireyin tanıdığı ortamda tanıdığı kişilerle birlikte yaşaması güvenilir ortam sağlaması açısından önemli görülmektedir. Bu nedenle yetişkin insanlarda da bağlanma hayati bir konu olarak yerini almaktadır (Bowlby, 2014). Yetişkinlerde de güvenilir insanlara olan ihtiyaç zor zamanlarda artmaktadır. Kişinin güvenilir bir çevreye sahip olması potansiyelini kullanmasını ve kendisini daha mutlu hissetmesini sağlamaktadır. Özgüvenli kişiler yeri geldiğinde yardım aramakta, yeri geldiğinde kendisi başkalarına güvenli üs rolü oynamaktadır (Bowlby, 2014).

Ergenlik ve genç yetişkinlikte bağlanma figürlerinin ağı genişleyerek diğer akrabalar, yakın arkadaşlar, romantik partner gibi kişiler de bu ağı eklenmektedir. Romantik partneri olanlarda güvenlik ve destek için başvurulacak kişi ebeveyn yerine partner olmaktadır. Yetişkin bağlanması çocukluktan farklı olarak bağlanma figürleri yerine temsillerinin rahatlıkla kullanıldığı bir dönemdir. Bu dönemde yakın hissedilen kişiyi düşünerek, bu kişiye güvenli üs olarak sembolik biçimde dönmek bile kişiyi rahatlatmaktadır. Bakım verenle özdeşleşerek, onunla kurulan iletişim şekli içselleştirilmektedir. Böylece başkalarının destekleyici olacağı

beklentisi öngörülmektedir. Bağlanma temelli kaygının artmasıyla birlikte diğerleri tarafından değerli bulunma hissi de azalmaktadır (Becker-Phelps, 2023).

Bağlanma bakım verenlerle başlayıp arkadaş ilişkileri ve romantik ilişkilerle de zenginleşmektedir. Romantik ilişkiler yaşam doyumunun en güçlü ve biricik yordayıcısı olarak bulunmuştur. İçsel çalışan modeller romantik ilişkilerdeki bağlanmayı şekillendirmektedir. Sevilebilir ve ilgiye değer olmaya ilişkin düşünceler, diğerlerinin destekleyici ve ulaşılabilir olmalarına dair düşünceler beliren yetişkinlerin hayatında yaşam doyumunun en önemli göstergeleridir. Anneleriyle güvenli bağlanan beliren yetişkinler, romantik ilişkilerde de güvenli bağlanarak yaşam doyumlarını artırmaktadırlar (Guarnieri, Smorti ve Tani, 2015).

Güvenli bağlananlar ilişkilerinde daha etkili iletişim kurmaktadır. Kişiler-arası çatışmaları uygun biçimde çözmektedir. Acı veren deneyimleri ustaca tartışmaktadır, ilişkilerinde bağlı ve tatmin olmaktadır. Duygularını etkili biçimde düzenleyebilmektedirler (Mickulincier ve Shaver, 2016). Herhangi iki birey arasında ilişkinin uyumlu olabilmesi için her ikisinin de birbirinin bakış açısını, hedeflerini ve duygularını anlamaya istekli olması gerekmektedir. Ayrıca her ikisinin de davranışlarını ortak hedefler doğrultusunda ayarlaması ilişkiye katkı sağlamaktadır (Bowlby, 2020).

Güvenli bağlanma, başarılı romantik ilişkilerin kurulmasından şablon görevi görerek psikososyal uyuma da katkı sunmaktadır. Anneyle güvenli bağlanan beliren yetişkinler, romantik ilişkilerinde daha yetkin olup, ilişkilerinde de daha karşılıklı ve içgörülüdürler. Ayrıca duygu düzenleme de daha iyi durumdadırlar. Daha tatmin edici romantik ilişkiler ise çevreye daha iyi uyum sağlama, daha az depresyon, kaygı ve stresi beraberinde getirmektedir (Kumar ve Mattanah, 2016).

Saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler ise partnerleri tarafından reddedilmeye karşı aşırı derecede duyarlı olma eğilimi göstermektedirler. Sorunlara aşırı tepkiler verebildikleri gibi sahip oldukları başa çıkma becerilerine güvenmemektedirler. Kayıtsız bağlanma şekline sahip kişiler de partnerlerinden destek alma konusunda şüphe etmektedirler. Bağlanma ihtiyaçlarını bastırma ve duygularını görmezden gelmeye çalışmaktadırlar. Kendi kendine yetme durumlarını koruyarak ilişkilerini devam ettirmektedirler. Korkulu bağlanan kişiler ise reddedilme korkusu yaşamakta ve ilişki kurmaktan kaçınmadıkları zamanlarda kafa karıştırıcı biçimde davranmaktadır. Zaman zaman sıkıntılarını abartarak partnerinin dikkatini çekmeye çalışmaktadırlar. Partnerleri yakınlık kurmaya başladıklarında ise incinmekten

korkmaktadırlar. Partnerleri hakkında olumsuz bakış açısına sahip olup, empati kurmakta zorlanmaktadırlar (Becker-Phelps, 2023).

Kaygılı bağlanan kişiler romantik ilişkilerinde sürekli partnerinden yardım istemekte ve iletişimde kalmak istemektedir. İlişkideki tutumları kıskanç ve kısıtlayıcı olabilmektedir. Saplantılı bağlanan kişiler ise diğer insanlarla birlikte olabilmek için kendilerinden çok fazla ödün vermektedirler. Kendilerine iyi hissettirecek şeyler yapmak yerine ebeveyn, arkadaş, eş gibi diğerlerinin kendilerini yönlendirmeleri istemektedirler (Becker-Phelps, 2023).

Ebeveynlerle bağlanma, ebeveynin ihtiyaç duyulduğunda ulaşılabilir ve güvenilir olması, içsel çalışan modeli belirlemektedir. Bu model de yetişkinlikteki romantik ilişkilerde tekrarlanmaktadır. Kaygılı bağlanan bireylerin partnerlerinden beklentileri ve partnerin davranışını algılamaları, erken dönemde ebeveynlerle ilişkide belirlenmektedir (Pascuzzo, Cyr ve Moss, 2013).

Ebeveynleriyle güvenli bağlanamayan bireyler terk edilme kaygısı yaşamaktadırlar. Sosyal hayatlarında zorluk çekmekte ve diğer insanları kendi duygu düzenlemeleri için kullanmaktadır. Onlar için yardım aramak veya diğerlerine açılmak zor olabilir. Büyürken, diğerlerine güven duymadıkları için insanlara güvenmekte zorlanırlar. Stresi yönetmekte zorlanırlar ve düşmanca agresif davranışlar sergilerler. Bu bağlanma stili, ‘manik romantik ilişkiye’ sebep olur. Takıntılı biçimde kıskançlık, ebeveynleri kusursuzlaştırma ve bağımlılık görülür (Fermani, Bongelli, Carrieri, Moral Arroyo, Muzi ve Portelli, 2019)

Yetişkin bağlanmasında yakınlık arayışı dışında korunma isteği, ilgi gösterme veya cinsel yakınlık kurma isteği de vardır. Geç çocuklukta ve erken ergenlikte yakın ilişki destek arayışı için güvenli liman oluşturmaktadır. Bağlanma perspektifinden baktığımızda insanlar sosyal ilişki kurarak duygusal destek, ilgi ve cinsel haz ihtiyaçlarını tatmin etmektedirler. Yetişkinlikte seçilen eşin özellikleri, bebeklikte ve çocuklukta bağlanma figürleriyle benzerlik göstermektedir. Bağlanma teorisinin perspektifinden bakacak olursak, ilişkideki tatmin rahatlık, ilgi ve cinsel haz ihtiyaçlarındaki tatmindir. Kötü giden ilişkilerde bile bağ olduğundan ilişkiler devam etmektedir. Güvensiz bağlanma modelleri birçok işlevsel olmayan davranışa yol açarak ilişkideki doyumun azalmasına ve ilişkilerin bitmesine sebep olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994 b).

2.2.3 Duygu Düzenleme ve Romantik İlişkiler

Duygu düzenleme gündelik hayattaki olaylara esnek biçimde farklı duygularla tepki verebilme ve bazı tepkileri de erteyebilme becerisidir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Başka bir deyişle kişinin amacına uygun biçimde duygusal tepkilerinin ve duygularının gelip geçici olduğunun farkında olarak onları değerlendirip düzenleyebilme becerisidir (Thompson, 1994).

Duyguların etkili biçimde ifade edilmesi ve düzenlenmesi, ilişki doyumunu artıran önemli bir faktördür. Olumlu duyguların ifade edilmesi, sağlıklı kişilerarası ilişkilerin başlaması ve sürdürülmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu durum, çiftler arasında etkili iletişimi güçlendirerek, bireylerin birbirlerine duygusal destek vermelerini sağlamaktadır (Shiota, Campos, Keltner ve Hertenstein, 2004).

Duygu düzenleme, romantik ilişki kalitesini artıran önemli bir unsurdur. Bu süreç, romantik ilişkideki olumlu algıların artmasını sağlamakla birlikte, ilişki doyumunu da yükseltmektedir (Tashiro ve Frazier, 2007). Duygu düzenleme becerisinin gelişmemiş olduğu çiftlerde yakınlık hissi azalmakta, aşırı bağımlılık ve kontrol davranışları artmaktadır. Bununla birlikte, çiftlerden birinin duygu düzenleme becerisinin iyi olması durumunda bile ilişki kalitesinde artış gözlemlenmektedir (Tani, Pascuzzi ve Raffagnino, 2015).

Yakın ilişkilerde karşılaşılan sorunlar, olumsuz duyguların yaşanmasına sebep olmaktadır. Ancak olumsuz duyguların önemli işlevleri bulunmaktadır. Olumsuz duygular, bireylerin yaşadıkları sorunun farkına varmalarına ve bu sorunu tanıyıp anlamalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, olumsuz duygular bireyleri sorunları çözmeye motive ederek çözüm olasılıklarını artırmaktadır. Dolayısıyla, yakın ilişkilerde yaşanan olumsuz duygular, ilişkiyi geliştirmeye yönelik motivasyonu artırmaktadır (Baker ve McNulty, 2013).

İlişkide yaşanan olumsuz duyguların ifade edilmesi karşı tarafın sorunu daha iyi anlamasını sağlamaktadır. Böylece  iftler birbirlerinden destek almakta ve eşin davranışları düzenlenmektedir. Olumsuz duygularını ifade eden bireylerin çevrelerinden duygusal destek almaları da sağlamaktadır (Graham, Huang, Clark ve Helgeson, 2008).

Duygu düzenleme sürecini tanımlamak için alanda çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu yaklaşımlardan biri, duygu düzenlemenin genellikle kişinin hedeflerine ulaşmasına hizmet eden içsel duygu durumlarını ve duygularla ilişkili fizyolojik süreçlerin yoğunluğunu veya süresini başlatma, sürdürme, düzenleme veya değiştirme süreci olduğunu belirtir (Eisenberg, Fabes, Guthrie ve Reiser, 2000). Diğer bir tanımlamada ise, duygu düzenleme olayın nasıl

yorumlanacağı ve duyguyu ortaya çıkaran olaya nasıl tepki verileceğini belirlemeye yardımcı olan bir süreç olarak betimlenir (Gross, 1998).

Duygu düzenleme stratejilerine bakıldığında tepki odaklı düzenleme stratejileri ve öncül odaklı düzenleme stratejilerinin kullanıldığı görülmektedir. Tepki odaklı düzenleme stratejilerinde sıklıkla kullanılan yöntem bastırma yöntemidir. Bastırma duygunun sonucunda ortaya çıkması muhtemel davranışların toplum tarafından kabul görmeyecek olanlarının engellenmesi anlamına gelmektedir. Bireyler duygularını gösterirken genellikle toplum tarafından onaylanacak davranışları tercih etmektedir. Öncül odaklı düzenleme stratejilerinde ön plana çıkan bilişsel yeniden değerlendirme yöntemidir. Bilişsel yeniden değerlendirmede olaya veya duruma ilişkin algı değiştirilerek duygusal etki azaltılmaktadır (Gross, 2002).

2.2.4. Özerklik ve Romantik İlişkiler

Özerkliğin üç bileşeni olduğu kabul edilmektedir: 1. Kişisel farkındalık; kişinin kendi düşünceleri, istekleri ve ihtiyaçlarının farkında olması ve bunu sosyal ortamlarda ifade edebilme becerisidir. 2. Başkalarına karşı duyarlılık; başkalarının düşünceleri, istekleri ve ihtiyaçlarının farkında olup, empati kurmak ve bunun yanı sıra yakınlık aynı zamanda özerk olma (separation) kapasitesine sahip olmak. 3. Yeni durumları yönetebilme kapasitesi; yeni durumlarda esnek olma, araştırmaya, keşfetmeye, istekli olma, benzer yapılara bağlı olmak olarak tanımlanmaktadır (Koemans, Vroenhoven, Karreman, ve Bekker, 2015).

Beliren yetişkinlikte özerklik ve ayrımlaşma bireyin iyi olma halini etkilemektedir. Ayrımlaşma kişinin fiziksel ve zamana ilişkin sınırlarını temsil etmektedir. Diğerlerinin ve aile üyelerinin kişinin zamanını nasıl kullandığına, kendi başına plan yapmasına müdahale etme derecesiyle ilgilidir. Özerklik ise kişinin iradesiyle ilgili sınırları ifade etmektedir. Kişinin karar verme sürecine ilişkin diğerlerinin müdahalesiyle ilgilidir. Bireyin hayatıyla ilgili kararlara diğerlerinin ne kadar müdahale etmesiyle ilişkilidir. Ebeveyn-çocuk ilişkisi beliren yetişkinlik döneminde ilişki başlatmada ve sürdürmede önemli rol oynamaktadır. Aileden ayrımlaşma beliren yetişkinlikteki bireyin yaşına uygun kararlar ve sorumluluklar almasını kolaylaştırmaktadır. Bu durum da kişinin diğerleriyle yakın ilişkiler geliştirmesini desteklemektedir (Regalia, Lanz, Tagliabue ve Manzi, 2011).

Ryan ve Deci'nin (2000) öz belirleme kuramında, üç temel ihtiyaçtan bahsedilmektedir: ilişkisellik, yeterlilik ve özerklik. Bu ihtiyaçların karşılanması durumunda, romantik ilişkiler başta olmak üzere hayatın birçok alanında olumlu davranışlar görülmektedir. Özerklik, kişinin değerleri ile davranışları arasındaki tutarlılığı ifade etmektedir. Öz belirleme

kuramına göre (Deci ve Ryan, 2000), bireyin özerk olması, dışsal faktörler veya başkalarının beklentileri yerine kendi seçimlerini özgürce yapması anlamına gelmektedir. Bu tanıma göre, birey kendi ihtiyaçlarının farkında olarak seçimler yapmaktadır ve sosyal çevresi de bu kararları desteklemektedir. Özerklik, sıklıkla sosyal ilişkilerin gerektirdiği taleplerden bağımsız olmakla karıştırılmaktadır. Bunun aksine özerklik, ilişkideki davranışların kontrol edilmesi ya da kısıtlanması değil, kişinin kendi iradesiyle şekillenmesini ifade etmektedir (Ryan ve Deci, 2017).

Özerk birey, davranışlarının sorumluluğunu alabilmektedir. Romantik ilişki içinde, kişi ilişkiyle ilgili davranışlarını ve seçimlerini üstlenmektedir. Bu durum da, özerk bireylerin romantik ilişkilerini daha nitelikli hale getirmektedir (Hardy, Lefthand, Griffes, Brosi ve Anderson, 2022). Romantik ilişkilerde öz belirleme, kişinin mecbur veya suçlu hissetmeden ilişki içinde kalması anlamına gelmektedir (Knee, Lonsbary, Canevello ve Patrick, 2005). İlişkide özerk olma, eşler tarafından ilişkideki doyumu artıran bir faktör olarak algılanmaktadır. Çiftlerin özerk olduğu romantik ilişkilerde, kişiler birbirlerine karşı savunmacı bir yaklaşım sergilememekte ve yaşadıkları anlaşmazlıklarda çözüme kolay ulaşmaktadırlar. Böylelikle, her iki taraf da ilişki içinde kendisini daha bütünleşmiş hissetmektedir (Knee, Hadden, Porter ve Rodriguez, 2013). Kişinin kendisiyle bütünleşmiş ve özerk olması, ilişkilerinde güvenli bağlanmayı, başkalarıyla empati kurabilmeyi, başkalarının ihtiyaçlarını desteklemeyi ve çatışma sırasında savunmacı olmamayı beraberinde getirmektedir (Knee, Hadden, Porter ve Rodriguez, 2013).

Özerk bireyler romantik ilişkilerinde partnerlerinden daha fazla destek arama eğilimindedir. Partnerleri kendilerine destek verdiğinde, kendilerini kontrol edilmiş hissetmemekte; aksine, bu durumu bağ kurmak için bir fırsat olarak görmektedirler (Lynch, 2013). Özerk insanların, ilişkilerinde alma-verme dengesini daha iyi korumakta ve karşılıklı olarak birbirini desteklemektedirler. Partnerin destek alma veya verme derecesi, kişinin bunu içsel motivasyonla mı yoksa zorunluluk hissederek mi yaptığıyla ilgili görülmektedir (Whitton, Stanley ve Markman, 2007). Özerk bireyler ilişkilerinde yaşadıkları stresli durumlarla daha iyi başa çıkabilmektedir. Bunun sebebi, duygusal olarak daha tatmin edici ve anlamlı ilişkiler yaşamalarıdır (Ryan ve Deci, 2000).

2.3. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırmanın bağımlı, bağımsız değişkenleriyle ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmektedir.

2.3.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

2.3.1.1. Yurt Dışında Romantik İlişkiler ve Bağlanma ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Umamura, Lacinova', Macek ve Kunnen (2017) tarafından beliren yetişkinlerle yapılan boylamsal çalışmada katılımcıların ilişkilerindeki yakınlık derecesi ölçülmüştür. Çalışmada 'Hangi insandan uzak kalmayı istemezsin?', 'Kendini kötü hissettiğinde kimin yanında olmak istersin?' gibi sorular sorularak katılımcılardan, anne, baba, romantik partner, arkadaş gibi tercihte bulunmaları istenilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre birinci dalga veri toplarken romantik ilişkisi olmayan fakat ikinci dalga veri toplanırken, romantik ilişkisi olan bireylerde bağlanma tercihlerinde romantik partnerlerini tercih edilme durumu artarken, akranların tercih edilme oranı düşmüştür. Her iki dalga veri toplanırken romantik ilişkisi olmayan bireylerin bağlanma tercihlerinde herhangi bir değişiklik olmamıştır. Birinci dalga veri toplanırken romantik ilişkisi olup ikinci dalga veri toplanırken romantik ilişkisi biten bireylerde bağlanma tercihlerinde romantik partnerin tercih edilme oranı düşmüştür. Her iki dalgada da romantik ilişkisi olan bireylerde benzer biçimde bağlanma tercihlerinde romantik ilişki tercihi artarken, akranlarını tercih etme oranı düşmüştür. Bağlanma tercihlerinde anne, baba ve aile tercihinde ise artma veya azalma görülmemiştir.

Guarnieri, Smorti, Tani, (2015) yaşları 18-25 arasında değişen 385 (%36.1'i kadın) katılımcıyla yürüttükleri çalışmada yaşam doyumuyla romantik ilişkilerde, arkadaşlıkta ve ebeveynle ilişkide bağlanmanın rolünü araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre beliren yetişkinlikte yaşam doyumunun en önemli belirleyicisi romantik bağlanmalar olduğu görülmüştür. Arkadaşa bağlanmanın bu dönemde yaşam doyumuyla ilişkisi bulunamamıştır. Ebeveyne bağlanmanın ise yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Anneye sağlıklı bağlanan beliren yetişkinler romantik partnerlerine de sağlıklı bağlanmışlardır. Ayrıca anneye bağlanmanın, romantik ilişkiler üzerinden yaşam doyumunu etkilediği görülmüştür. Babaya bağlanmanın ise yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Anneye bağlanma ve arkadaşla bağlanmanın yaşam doyumu üzerinde doğrudan bir etkisi görülmemiştir. Romantik ilişkide partnerle güvenli bağın olmaması yaşam doyumunu olumsuz etkilemiştir. Anneye bağlanma romantik bağlanmayı etkileyerek yaşam doyumu üzerinde direk olmayan bir etkiye sahiptir. Anneye bağlanma akranlarla bağlanmayı

etkilerken, babaya bağlanma akran bağlanmasıyla ilişkisiz bulunmuştur. Yaşam doyumu %37 oranında ebeveyne ve akranlara bağlanma ile açıklanabilirken, %34 oranında romantik ilişkiler, %3'ü ise akran bağlanmalarıyla açıklanabilmektedir.

Sprecher (2022) 1997 ile 2019 yılları arasında üniversitede öğrencilerinin bağlanma stillerinin değişimini araştırmıştır. Sosyodemografik değişkenlere göre bağlanma stilleri yıllar içinde incelendiğinde, güvenli olmayan bağlanma kadınlarda ve Kafkas ırkı hariç diğerlerinde arttığı görülmüştür. Diğer değişkenler (ebeveynlerin ilişki durumu, sosyoekonomik düzeyi gibi) güvenli olmayan bağlanmayı tahmin edici bir özellik göstermemiştir. Kadınlarda düzensiz bağlanma stili yıllar içinde azalırken, korkulu bağlanma stilinde artış görülmüştür. Yaşın artmasıyla düzensiz bağlanma stilinde artış görülmüştür. Bekar ebeveyne sahip olma kaygılı bağlanmayı artırırken, ailenin sosyoekonomik durumu bağlanma üzerinde etkili olmamıştır.

Fermani, Bongelli, Carrieri, Moral Arroyo, Muzi ve Portelli (2019) İtalya'da 296 beliren yetişkinle (%50.7'si erkek) yapılan araştırma sonuçlarına göre kadın katılımcıların anneleriyle olan ilişkileri daha iyi iken, her iki ebeveyne de daha güvenli bağlandıkları görülmüştür. Romantik aşk stillerine bakıldığında kadınlar eros'da daha yüksek skora sahipken, erkekler ludusda daha yüksek skora sahip oldukları görülmüştür. Babayla iyi iletişim kurma Pragma aşk stiliyle pozitif ilişki bulunmuştur. Babaya yakınlık erkeklerde eros'a pozitif, kadınlarda da pragma ve mania ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Anneye güven, kadınlarda storge ile negatif ilişkili bulunmuştur. Anne ile iletişim erkeklerde mania ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Erkeklerde anne ile yakınlık, ludus ve mania ile negatif ilişkili bulunmuştur. Kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde güvenli bağlanma stiline sahip oldukları görülmüştür. Babayla ilişkide güven konusu iyi bir bağlanmayı gösterirken kimlik gelişimine destek verdiği bulunmuştur. Hem erkeklerde hem de kadınlarda güven ve yakınlık güvenli bağlanmayı ortaya çıkarmıştır. Her iki ebeveyne de duyulan güven ve yakınlık romantik ilişkide iyi hissetmek için kritik bir öneme sahiptir.

Kumar ve Mattanah (2016) 188 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada anne babayla güvenli bağlanmanın yaşam doyumunu ve mutluluğu artırdığını bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre anneye bağlanma, romantik yetkinlik, ilişki doyumu ve yaşam doyumuyla ilişkili bulunmuştur. Babaya bağlanmanın romantik yetkinlik ve ilişki doyumuyla anlamlı ilişkisi bulunmamıştır. Babaya bağlanma yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Mutsuzluk ise hem anne hem de babaya bağlanmayla ilişkili bulunmuştur. Anneye bağlanmanın, romantik yetkinlik ve ilişki doyumu aracılığıyla yaşam doyumunu

etkilediği görülmüştür. Anneye bağlanmanın yaşam doyum üzerinde doğrudan etkisi de bulunmuştur. Bağlanma stillerine göre kıyaslama yapıldığında anneye güvenli bağlananların romantik yetkinliği, ilişki doyumu, yaşam doyumu güvensiz bağlananlara göre yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Babaya güvenli bağlananlarda yaşam doyumunun yüksek olduğu görülse de, romantik yetkinlik ve ilişki doyumunda belirgin bir fark görülmemiştir.

Hasim, Mustafa ve Hashim (2018) yaptıkları araştırmaya göre anneye ve babaya kaygılı bağlanan bireylerin romantik ilişkilerinde kaygılı bağlanmaya sahip oldukları bulunmuştur. Benzer biçimde ebeveynleriyle kaçınan bağlanan bireylerin romantik ilişkilerinde de kaçınan bağlanma stiline sahip oldukları görülmüştür. Akran ilişkilerinde de kaçınan bağlanma, romantik ilişkideki kaçınmanın yordayıcısı olurken, kaygılı bağlanma da romantik ilişkilerdeki kaygılı bağlanmanın yordayıcısı olarak görülmektedir.

Pascuzzo, Cyr ve Moss (2013) ergenlikte anne babaya ve akranlara güvenli bağlanmanın beliren yetişkinlikte bağlanma stillerine etkisini araştırmışlardır. Ayrıca duygu düzenleme stratejilerinin ergenlikteki bağlanmayla yetişkinlikteki bağlanma arasında aracı değişken olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırma, 37 kadın, 19 erkek olmak üzere 56 Fransızca konuşan genç yetişkinle yapılmıştır. 8 yıl arayla iki defa veri toplanmıştır. Yaş ortalaması ilk veri toplandığında 13.6, ikinci veri toplandığında ise 21.5'tir. Araştırmanın sonuçlarına göre; ergenlikte akranlarıyla güvensiz bağlanan bireylerin, genç yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerinde kaygılı bağlandıkları bulunmuştur. Ayrıca beliren yetişkinlik döneminde duygu odaklı baş etme stratejisini kullandıkları görülmüştür. Kaçınan bağlanan kişilerin ise destek istemede zorluk yaşadıkları görülmüştür. Üniversite mezunu olanlar, lise mezunu olanlara göre duygu düzenlemede daha fazla görev yönelimli (task oriented) stratejileri kullanmışlardır. Erkekler sosyal desteği kadınlara göre daha fazla kullanmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre; yetişkinlikte kaygılı bağlananların, duygu odaklı (emotion oriented) baş etme yöntemini kullanırken, görev yönelimli baş etme yöntemlerini daha az kullanmışlardır. Kaçınan bağlananlarda sosyal destek aramanın düşük düzeyde kullanıldığı bulunmuştur. Ergenlik döneminde ebeveynle güvensiz bağlananların romantik ilişkilerdeki kaygılı bağlanmanın %13'ünü açıklarken, akranla güvensiz bağlanmanın %5 ini açıklamaktadır. Ergenlikte ebeveyne güvensiz bağlanma, duygu odaklı baş etmeyle ilişkili bulunmuşken, diğer stratejilerle herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Bachrach, Croon ve Bekker (2015) cinsiyet, özerlik ve bağlanmanın kişilik işlevleriyle ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların diğerlerine karşı daha duyarlı olup daha az agresif oldukları bulunmuştur. Cinsiyete göre bağlanma stillerinde farklılık

görülmemiştir. SO başka insanların düşüncelerini ihtiyaçlarını ve isteklerini anlama, empati, yakınlık ve ayrışma kapasitesi olarak tanımlanmıştır. SA ise kişinin kendi düşünceleri, istekleri ve ihtiyaçlarının farkında olması ve bunları sosyal etkileşimde ifade etmesidir. SA kaygılı ve kaçınan bağlanmayla negatif ilişkili bulunmuştur. SO cinsiyet ve kaygılı bağlanma için yordayıcı olmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre kaygılı ve kaçınan bağlananların kendi istek ve ihtiyaçlarını fark edemedikleri bulunurken, kaygılı bağlananların başkalarının istek ve ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı oldukları görülmüştür.

Cabral, Matos, Beyers ve Soenens (2012) 344 erkek, 598 kadın olmak üzere 942 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada ebeveyne bağlanmanın duygu düzenleme becerileri ve baş etme becerileri ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre ebeveynle bağlanma baş etme becerileriyle pozitif yönde ilişkili bulunurken, duygu düzenleme bu ilişkide aracı rolü oynamaktadır. Bireyselliğin engellenmesi, baş etme ve duygu düzenleme becerileriyle negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Seiffge-Krenke, Overbeek, Vermulst (2010) yaptıkları boylamsal çalışmada altı dalga veri toplayarak çocukluktan beliren yetişkinlik dönemine kadar ebeveyn-çocuk ilişkisinin romantik ilişkilere etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın katılımcılarını %46'sı erkek, %54'ü kadın olmak üzere toplam 145 kişi oluşturmaktadır. Veriler katılımcıların 14-17 yaş aralığında ve 21-23 yaş aralığında olmak üzere altı defa toplanmıştır. Başlangıçta ebeveynleriyle yakınlık kurduğunu ve desteklendiğini belirten katılımcıların yakınlık ve destek alma düzeyinin dört yıl içinde düşüş gösterdiği bulunmuştur. Bu katılımcılar ebeveynleriyle ilgili olumsuzluklardan daha az bahsetmişlerdir. Katılımcılar ergenlik dönemine geldiklerinde anneleriyle yaşadıkları olumsuzluklardan babalarına kıyasla daha az bahsetmişlerdir. Ergenlik döneminde ebeveynleriyle yakınlık kuran ve onlar tarafında desteklenen katılımcıların beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerinde daha fazla yakın hissettikleri ve ilişki sürelerinin daha uzun olduğu görülmüştür.

2.2.1.2. Beliren Yetişkinlik ve Romantik İlişkilerle ilgili Yapılan Araştırmalar

Lanz ve Tagliabue (2007) İtalya'da beliren yetişkinliklerle yaptıkları araştırma bulgularına göre, aileden duygusal destek sağladıklarını düşünen beliren yetişkinlerin benlik saygısı daha yüksek olurken, depresyona girme olasılıkları azalmaktadır. Flörtü olmayan beliren yetişkinlerin flörtü olanlara göre daha depresif oldukları görülmüştür. Romantik ilişki içinde olmak ve günlük olayları birisiyle paylaşmak gelecek planları konusunda bireylerin daha mutlu olmasını sağlamıştır. Bu durumun kadınlarda daha fazla görülmüştür.

Merlici, Maftai, Corlahanu, Lazerasau, Danila ve Mainean (2022) yaşları 8-59 arasında değişen bir grupta yaptıkları araştırmada, Facebook kullanan bireyler arasında bilişsel ve davranışsal kıskançlık, sosyal medya kullanımı ve teknolojik olarak partnerlere yönelik şiddet arasında aracı değişken olduğu belirlenmiştir. Duygusal kıskançlık ise bu aracı değişkenler arasında yer almamıştır. Sosyal medyanın aşırı kullanımının, kıskançlık düzeyini artırarak partner şiddetini etkilediği tespit edilmiştir.

Sanchez-Hernandez, Herrera ve Exposito (2023) çevrim içi ortamda romantik ilişkilerde flört şiddetini toplumsal cinsiyet ve bağlanma ile ilişkisini araştırmışlardır. İlk araştırmada katılımcılar 18-35 yaş aralığında 200 kadın, 155 erkek olmak üzere toplam 355 kişiden oluşmaktadır. Veriler sosyal medya platformları aracılığıyla kartopu örnekleme metoduyla toplanmıştır. İkinci araştırmada ise katılımcılar yaşları 18-35 yaş aralığında değişen 212 erkek, 131 kadından oluşmaktadır. İlk araştırmanın sonuçlarına göre kaygılı bağlanma çevrim içi agresif davranış ve çevrim içi kontrol davranışlarıyla olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Çevrim içi agresif davranışta cinsiyetler arasında farklılık bulunmamıştır. Çevrim içi kontrol davranışında ise kadınların erkeklere göre daha fazla kontrol davranışları sergiledikleri bulunmuştur. Erkeklerde kaygılı bağlanma çevrim içi agresif davranışla ilişkili bulunurken, kadınlarda anlamlı fark bulunmamıştır. İkinci araştırmanın sonuçlarına göre kaygılı bağlanma ile çevrim içi kontrol ilişkili bulunmuştur. Kadınların erkeklere göre çevrim içi kontrol davranışlarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Çevrim içi agresyon davranışında cinsiyete bağlı farklılık görülmemiştir. Heteroseksüel senaryolar (mitler) çevrim içi kontrol ve çevrim içi agresyonla ilişkili bulunmuştur. Kaygılı bağlanma heteroseksüel senaryolarla birlikte çevrim içi kontrol ve çevrim içi agresyonla ilişkili bulunmuştur. Kaygılı bağlanmanın çevrim içi gözetleme ve çevrim içi kıskançlık aracılığıyla çevrim içi kontrolle ilişkili olduğu görülmüştür.

Nongpong ve Charoensukmongkol (2016) aşırı sosyal medya kullanımıyla birlikte diğer partner tarafından ilişki problemlerini nasıl deneyimlediklerini araştırmışlardır. Araştırmanın katılımcılarını 72 erkek, 184 kadın olmak üzere 256 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların %70'i evli, %30'u ise bekar ama romantik ilişkisi olan kişilerden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen bir anket kullanılmıştır. Ankette partnerin sosyal medya kullanma alışkanlıkları ve bu duruma karşı hissedilen ilgisizlik, yalnızlık ve kıskançlık duygularına yönelik sorular yer almaktadır. Partnerin sosyal medya kullanımının aşırı olduğunu düşünen katılımcıların ilişkilerinde ilgisizlik, kıskançlık ve yalnızlık duygularını daha sık yaşadıkları bulunmuştur.

Fejes-Vékássy, Ujhelyi ve Faragó (2022) çalışmalarında romantik ilişki durumunun instagram kullanımını nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Araştırmanın ilk aşamasında yaşları 20-25 arasında değişen 18 katılımcıyla (13 kadın, 5 erkek) yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre özel bilgilerin veya fotoğrafların facebooktan çok instagramda paylaşıldığı belirtilmiştir. Romantik ilişki başlangıcında instagramın kişisel bilgiler paylaşmak amacıyla, ilişkinin sonlanmasından sonra ise partneri takip etme amaçlı veya dolaylı mesaj gönderme amaçlı kullanıldığı bulunmuştur. Katılımcılardan bazıları ise fotoğraf çekip paylaşmak amacıyla gezilere katıldıklarını veya instagramda gördükleri fotoğraflardan etkilenip aynı yerlere gittiklerini belirtmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında sosyal medya platformunda kartopu örneklem metoduyla 238 katılımcıdan (%82.4 kadın, %17.6'sı erkek) veri toplanmıştır. Katılımcılar 18 yaş ve üzeri olup yaş ortalaması 23'tür. Veri toplama aracı olarak 46 maddeden oluşan anket uygulanmıştır. Ankette gönderi yayınlama sıklığı, sosyal medyanın günlük kullanım süresi, romantik ilişkiyi instagramda paylaşmanın önemi gibi sorular yer almaktadır. Ayrıca Hendrick (1988) tarafından geliştirilen Martos ve arkadaşları (2014) tarafından uyarlanan İlişki değerlendirme ölçeği ve kıskançlıkla ilgili sorulardan oluşan dört maddeden oluşan anket kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların %47.1'i ilişkinin başlangıcında partneriyle olan fotoğraflarını yayınlarken, ayrıldıktan sonra %47'si eski partnerleriyle paylaşılan fotoğrafları silmişlerdir. Katılımcıların %90.69'u üzüntülerini sosyal medyada paylaşmadıklarını belirtmişlerdir. Eski partnerini ayrıldıktan sonra takip edenlerin oranı ise %48'dir. Araştırmanın sonuçlarına göre ilişki doyumuyla kıskançlığın birbiriyle ilişkili olmadığı görülmüştür. İlişki doyumu yüksek katılımcılar da instagramda ilişkilerini göstermeyi önemli görmüştür. Kıskançlık instagramda geçirilen süreyle ilişkili bulunurken, gönderi sayısı ile ilişkili bulunmamıştır. Fotoğraf paylaşım sıklığı ise romantik ilişki sona erdikten sonra artış göstermektedir. İlişkinin başlangıç aşamalarında bireyler kendileriyle veya sosyal çevreleriyle ilgili daha az fotoğraf paylaşmışlardır. Kıskançlık ve ilişki doyumunun az olması bireyleri sosyal medyaya daha bağlı hale getirmektedir. Sosyal medya ilişkilerinde doyum yaşayan bireyler tarafından fazla tercih edilmemektedir.

Stöven ve Herzberg (2023) bağlanma stilleri ile farklı sosyal medya kullanım örüntülerini araştırmışlardır. Araştırmanın katılımcıları 271 kişiden (%56.5 kadın, %43.5 erkek) oluşmaktadır. Yaş aralığı 20-70 arasında olup yaş ortalaması 33.12'dir. Araştırmanın sonuçlarına göre kaygılı bağlanan bireyler ait olma ihtiyacı, yakınlık kurma, geri-bildirim alma ihtiyacı ve özerk olma isteği gibi nedenlerle sosyal medyayı kullandıkları bulunmuştur. Kaygılı bağlanan bireylerin ise özerk olma ihtiyacından dolayı sosyal medyayı kullandıkları

görülmüştür. Kaygılı bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü ilişki bulunurken, yaşam doyumu arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Özerk olma ihtiyacının sosyal medya bağımlılığıyla negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yadav ve Choudhary (2019) yaptıkları araştırmada romantik ilişki doyumunun sosyal medya kullanım amaçları ve kendini açma aracılığıyla sosyal medya kullanımına etkisini araştırmışlardır. Araştırma 199 erkek, 221 kadın olmak üzere toplam 420 katılımcıyla yürütülmüştür. Araştırmanın verileri kartopu örnekleme metoduyla çevrim içi ortamda toplanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre romantik ilişkideki doyumun sosyal medya kullanım amaçlarından kişilerarası fayda ve eğlence boyutunu etkilediği bulunmuştur. Romantik İlişki doyumu sosyal medya kullanımı ve kendini açma aracılığıyla WhatsApp, Facebook, Snapchat, Instagram, Youtube kullanımı üzerinde pozitif yönde etkili bulunurken, Twitter üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

Sánchez, Muñoz-Fernández ve Ortega-Ruiz (2017) beliren yetişkinlerde çevrim içi romantik ilişki kalitesinin ilişki doyumu, yaş, toplumsal cinsiyet, ilişki süresi gibi değişkenlerle ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın katılımcılarını yaş ortalaması 21.57 olan 432 üniversite öğrencisi (%68.2'si kadın, %31.8'i erkek) oluşturmaktadır. Katılımcılar romantik ilişkisi olan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre yaş çevrim içi samimiyet, çevrim içi arkadaşlık uygulamaları, çevrim içi kıskançlık, çevrim içi kontrol, duygusal iletişim stratejileri ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. İlişki süresi hem kadınlarda hem de erkeklerde çevrim içi arkadaşlık uygulamalarıyla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Sadece kadınlarda ilişki süresi çevrim içi samimiyet ve duygusal iletişim stratejileri arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Erkeklerde ise ilişki süresiyle çevrim içi ilişki kalitesinin alt ölçekleri arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. İlişkinin süresi, çevrim içi samimiyet, çevrim içi müdahaleci davranış ile birlikte ilişki doyumuyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. İlişki doyumu çevrim içi arkadaşlık uygulamaları ve duygusal iletişim stratejileri ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Goodcase, Nalbone, Hecker ve Latty (2018) kaygılı ve kaçınan bağlanmanın romantik ilişkideki teknoloji kullanım oranlarına etkisini ve partnerleriyle çevrim içi ortamda karşılaşan bireylerin ilişki kalitesini araştırmışlardır. Araştırmanın katılımcıları yaşları 18-25 arasında değişen ve çevrim içi ortamda romantik ilişkiye başlayan bireylerden oluşmaktadır. Katılımcı sayısı 219 kişi (%30 erkek, %69 kadın, %1 diğer) olup, veriler çevrim içi ortamda toplanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre kaygılı bağlanmanın romantik ilişkide çevrim içi iletişimi artırdığı, kaçınan bağlanmanın ise çevrim içi iletişimle anlamlı ilişkisi

bulunmadığı görülmüştür. Kaygılı ve kaçınan bağlamanın ilişki kalitesini azalttığı bulunmuştur. Kaygılı bağlanma ile ilişki kalitesi arasında çevrim içi iletişim sıklığı aracı değişken olduğu görülmüştür. Kaçınan bağlanma ile çevrim içi ilişki kalitesi arasında çevrim içi iletişim sıklığının aracı etkisi olmadığı bulunmuştur.

Anderson ve Emmers-Sommer (2006) online ortamda romantik ilişki yaşayan kişilerin ilişki kalitesini bazı değişkenlere (yakınlık, güven, iletişim, ilişki süresi gibi) göre incelemişlerdir. Araştırmanı katılımcılarını 82 kadın, 32 erkek olmak üzere 114 kişi oluşturmaktadır. Katılımcılar romantik ilişki yaşadıkları kişilerle yüz yüze veya telefonla görüşmemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre yakınlık, güven ve iletişim doyumu romantik ilişki kalitesini yordamaktadır. Partneriyle online ortamda az zaman geçirenlere göre fazla zaman geçirenlerin ilişki doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlişki süresi uzadıkça yakınlık ve güvenin arttığı görülmüştür.

Sánchez-Hernández, Herrera, Expósito (2024) çevrim içi istismar davranışlarının toplumsal cinsiyet rollerine göre nasıl algılandığını ve nedenlerini araştırmışlardır. Araştırmanın katılımcılarını yaş ortalaması 22.74 olan 92 kişi (%56.5 erkek, 43.5) oluşturmaktadır. Veriler online ortamda toplanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre çevrim içi istismara uğrayan katılımcıların partnerlerinin davranışlarının nedenlerini %51.1 oranında kişiliğiyle, %43.5 oranında kıskançlıkla, %26.1 güç veya kontrol etmek amacıyla, %14.1 kırgınlıkla, %2.2 tartışmayla açıklamışlardır. Erkeklerin %59.6'sı kadınların ise %40'ı partnerlerinin çevrim içi istismar davranışını kişiliğiyle açıklamışlardır. Erkeklerin %7.7'si kadınların ise %22.5'i partnerlerinin çevrim içi ortamda engellendiklerinde istismar davranışları sergilediklerini belirtmişlerdir. Erkeklerin %19'u kadınların ise %35'i partnerlerinin ilişkide güç elde etmek amacıyla çevrim içi istismar davranışlarına başvurduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca çevrim içi agresif davranışın çevrim içi kontrol davranışlarında daha kolay algılandığı görülmüştür.

Sullivan (2021) bağlanma kaygısı ve çevrim içi kıskançlık arasında çevrim içi iletişime karşı olumsuz tutumların aracı etkisini araştırmıştır. Araştırmanın katılımcılarını 84 kişi (%69'u kadın, %31'i erkek) üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre bağlanma kaygısı ve çevrim içi kıskançlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Çevrim içi tutumlar ölçeğinin yanlış anlama ve kaygı alt ölçekleriyle çevrim içi kıskançlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

2.2.1.3. Özerklik ve Duygu düzenlemeyle ilgili Yapılan Araştırmalar

Kardum, Gračanin, Hudek-Knežević ve Blažić (2021) duygu düzenlemenin romantik ilişkideki doyumu üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın katılımcılarını yaşları 18-56 arasında değişen 205 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcıları kartopu örnekleme metoduyla belirlenmiş olup, %30'u evli, %70'i ise flört eden çiftlerden oluşmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre duygu düzenleme yöntemi olan yeniden değerlendirme ile ilişki doyumu pozitif ilişkiliyken, bastırma negatif ilişkili bulunmuştur.

Warmingham, Russotti, Handley, Toth ve Cicchetti (2023) yürüttükleri boylamsal araştırmada çocuklukta anneye güvenli bağlanma ile duygu düzenleme sürecini 10-12 yaşlarında ve beliren yetişkinlikte incelemişlerdir. 399 katılımcıyla yürütülen araştırmanın %49.5'i kadın, %50.5'i ise erkeklerden oluşmaktadır. Yaz kampında psikolojik danışmanlar çocuklarla görüşmeler yapıp, çocuklara ilişkin davranışsal ve duygusal gözlemlerini raporlamışlardır. İkinci dalga veri toplanması katılımcıların yaşı 18-24 yaş aralığına denk gelmektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre çocuklukta kronik olarak kötü muameleyle karşılaşmış olmak duygu düzenlemeyi olumsuz yönde etkilerken, güvenli bağlanmayı azaltmaktadır. Beliren yetişkinlikte ise pozitif duygular istismara uğrayan grupta azalırken, farkındalık düzeyi düşük bulunmuştur. Çocuklukta güvenli bağlanma beliren yetişkinlik döneminde farkındalık düzeyinin yüksek olması ve duygu düzenleme yöntemlerinden olan yeniden değerlendirme düzeyinde artışla ilişkili bulunmuştur.

Norona, Scharfb, Welsha, Shulman (2018) beliren yetişkinlerle yaptıkları çalışmada duygu düzenleme ve ilişki doyumunun ilişkinin sonlanması durumuyla ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmanın katılımcılarını 79 kadın, 45 erkek olmak üzere 124 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre birinci aşamada duygu düzenleme yöntemlerinden bastırmayı kullanan katılımcılarda ikinci aşamada kişisel veya kişilerarası büyümenin daha düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Duygu düzenleme yöntemlerinden yeniden değerlendirmeyi kullanan katılımcılarda ise kişisel büyüme düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Birinci aşamada ilişki doyumunu yüksek olduğu katılımcılarda ayrılık sonrası üzüntü düzeyinin daha düşük düzeyde olduğu bulunmuştur.

Jaurequi, Strickland, Taylor (2024) beliren yetişkinlerde duygu düzenleme ve romantik ilişki kalitesinin çevrim içi flört şiddetine etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın katılımcılarını 65 çift oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması erkeklerde 20.25, kadınlarda ise 19.8'dir. Araştırmanın sonuçlarına göre duygu düzenleme ile ilişki kalitesi arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme erkeklerde çevrim içi flört

şiddetiyle negatif yönde ilişkili olup, kadınlarda anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Pozitif çevrim içi ilişki kalitesi ve duygu düzenleme ile çevrim içi flört şiddeti arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İlişki süresiyle çevrim içi flört şiddeti arasında her iki cinsiyette anlamlı ilişki bulunmamıştır. Pozitif çevrim içi ilişki kalitesi ve çevrim içi flört şiddeti arasında duygu düzenlemenin aracılık etkisi bulunmadığı görülmüştür. Duygu düzenleme ile negatif ilişki kalitesi arasında her iki cinsiyette de negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Negatif ilişki kalitesinin her iki cinsiyette çevrim içi flört şiddetiyle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Duygu düzenlemenin her iki cinsiyette de negatif çevrim içi ilişki kalitesi ve çevrim içi flört şiddeti arasında aracı değişken olduğu bulunmuştur.

2.3.2 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

2.3.2.1. Yurt İçinde Romantik İlişkiler ve Bağlanma ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Eşici ve Özbay (2020) 18-25 yaş arası beliren yetişkinlik dönemindeki 461 üniversite öğrencisiyle (327 kadın, 134 erkek) yaptıkları çalışmada erken dönem uyumsuz şemalarından zedelenmiş otonomi şema alanının, bağlanma biçimleri ile psikolojik ihtiyaç doyumlarının, romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçların romantik ilişki kalitesini pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Zedelenmiş otonomi şema alanının romantik ilişki kalitesini negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca kaygılı ve kaçınan bağlanma ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide zedelenmiş otonomi şema alanı aracı değişken olarak bulunmuştur.

Akyol ve Işık (2018) yaptıkları araştırmada yetişkinlerde bağlanma stillerinin ve duyguların ilişkideki umut düzeyine etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 331 yetişkin oluşturmaktadır. Romantik ilişkilerdeki umudun olumlu duygularla pozitif ilişkili, negatif duygularla ise negatif ilişkisi olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanma ile umut arasında olumlu ilişki bulunurken, korkulu ve saplantılı bağlanma ile umut arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Temiz ve Bilican (2022) bağlanma ve çift uyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme hassasiyetinin aracı rolünü araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayan 346 yetişkin (173 kadın, 173 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre, kaçınan bağlanmanın ve duygu düzenleme güçlüğünün çift uyumunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Kaygılı bağlanma ve çift uyumu arasında duygu düzenlemenin tam aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Kaygılı ve kaçınan bağlanmanın

reddedilme hassasiyetini artırdığı fakat reddedileme hassasiyeti ile çift uyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Deveci Şirin ve Soyer (2018) yetişkin bağlanma stilleri ve romantik ilişki durumunun romantik inançlarla ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu 407 (271 kadın, 136 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; kaygılı ve kaçınan bağlanmanın, romantik ilişki durumuyla birlikte ‘aşk bir yol bulur’, ‘ilk ve tek’, ‘ilk görüşte aşk’ ve ‘idealleştirme’ inançlarını anlamlı düzeyde açıkladığı bulunmuştur.

Müezzın, Çetin ve Yüksel (2024) beliren yetişkinlerde erken dönem şemaları ve çocukluk travmalarının duygu düzenleme aracılığıyla ilişki doyumu üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın katılımcıları yaşları 18-28 yaş aralığında değişen 406 kişiden (236 kadın, 170 erkek) oluşmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre kopukluk ve zedelenmiş otonomi şemalarının ilişki doyumu üzerinde doğrudan etkili olduğu bulunmuştur. Duygu düzenlemenin kopukluk şema alanı ve ilişki doyumu arasında aracılık etkisi olmadığı görülmüştür. Ayrıca duygu düzenleme zedelenmiş otonomi şema alanı ile ilişki doyumu arasında da aracılık etkisi göstermediği bulunmuştur.

Yılmaz ve Gündüz (2021) beliren yetişkinlik döneminde benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyonun romantik ilişki doyumuyla ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmanın katılımcılarını yaş aralığı 18-26 yaş arasında değişen 801 kişi (552 kadın, 249 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre ilişki doyumuyla benliğin ayrımlaşması ve otantiklik arasında pozitif, depresyonla negatif ilişki bulunmuştur. Erkek katılımcıların benliğin ayrımlaşması düzeyinin kadınlara göre yüksek olduğu, diğer alt boyutlarda ise cinsiyete göre anlamlı fark bulunmadığı görülmüştür. Üniversite mezunlarının ilişki doyumlarının üniversite öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Lise mezunlarının ise üniversite mezunlarına göre depresyon düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Evli katılımcıların otantiklik düzeyleri nişanlı ve flört döneminde olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Romantik ilişki süresi 4 yıl ve üzeri olan katılımcıların 1 yıl olanlara göre ilişki doyumlarının daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

2.3.2.2. Beliren Yetişkinlik ve Romantik İlişkiler ile ilgili Yapılan Araştırmalar

Baltacı, İşleyen ve Özdemir (2012) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada sosyal medyayı kullanma amacına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algıları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Ayrıca bu ağlara üyelik süresi ve romantik ilişkiye göre sosyal destek ve etkileşim kaygısı arasındaki ilişki de incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 280

üniversite öğrencisi (173 kız, 107 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre, sosyal paylaşım ağlarını arkadaşlarıyla iletişim kurmak amacıyla kullanan bireyler, aynı amaçla kullanmayanlara kıyasla daha yüksek etkileşim kaygısına ve algılanan sosyal desteğe sahip oldukları görülmüştür. Romantik ilişki içinde olan öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri daha yüksek, etkileşim kaygıları ise daha düşük bulunmuştur. Ayrıca, sosyal paylaşım ağlarına aktif üyelik süreleri dikkate alındığında, 1-2 yıldır bu ağlara üye olan bireylerin etkileşim kaygıları, üç yıl ve üzeri süredir üye olanlara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur.

Eryılmaz ve Ercan (2010) beliren yetişkinlik döneminde romantik yakınlığı başlatma belirleyicileri ile yalnızlık ve cinsiyet arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemini 216 beliren yetişkin (110 kadın, 106 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre erkek katılımcıların kadınlara oranla yakın ilişkileri başlatmada daha rahat oldukları bulunmuştur. Erkeklerin romantik ilişkiyi başlatma belirleyicilerinden olan davranışsal yakınlık, romantik sözelleştirme, duygusal ve bilişsel yakınlığı kadınlara nazaran daha fazla kullandığı bulunmuştur. Ayrıca kendisi hakkında olumlu tutuma sahip olanların daha az yalnızlık yaşadıkları görülmüştür.

Dinçsoy (2021) Sosyal medya bağımlılığının, romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve doyum arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın katılımcılarını 18 yaşın üzerinde olan ve en az 6 aydır aynı kişi ile romantik ilişki yaşayan 197 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı arttıkça romantik ilişkilerdeki güven duygusu anlamlı düzeyde azalmaktadır.

Koşan (2023) üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerini sosyal medyada nasıl yaşadıklarını ve sosyal medyadaki davranışlarını nitel yöntemle araştırmıştır. Araştırma Türkiye’de bir devlet üniversitesinde yaşları 20-28 arasında değişen 12 katılımcıyla (6 kadın, 6 erkek) yürütülmüştür. Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal medyanın romantik ilişkide kıskançlık üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Romantik ilişkiye yönelik hissedilen tehdit olması durumunda, ilişki durumunu bildiren paylaşımlar yapıldığı ve yeni hesaplar açıldığı görülmüştür. Ayrıca romantik ilişkideki kıskançlıkla birlikte partneri sosyal medyada takip etme davranışlarının arttığı bulunmuştur. Partnerle çekilen fotoğrafın ilişki kalitesi olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Sosyal medyada fazla zaman geçirmenin ise ilişki kalitesini bozduğu belirtilmiştir.

Şahin Baltacı, İşleyen ve Özdemir, (2012) 280 üniversite öğrencisiyle (173 kadın, 107 erkek) yaptıkları çalışmada sosyal medyayı kullanma amacına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algısı arasında fark bulunup bulunmadığını araştırmışlardır. Ayrıca aktif üyelik süreleri ve romantik ilişki durumları ile sosyal destek algısı ve etkileşim kaygısı arasında farklılık gösterip göstermediğini araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal medyayı arkadaşlarıyla görüşmek için kullanan bireylerin kullanmayanlara göre etkileşim kaygısı ve algıladıkları sosyal destek daha yüksek bulunmuştur. Romantik ilişkisi olan katılımcıların etkileşim kaygısı düşük bulunurken, algıladıkları sosyal destek daha yüksek bulunmuştur. Sosyal medyadaki aktif üyelik süresi değerlendirildiğinde algılanan sosyal destek konusunda sosyal medyayı daha uzun süre kullananlarla kısa süre kullananlar arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Sosyal medya üyelikleri 1-2 yıl olan katılımcıların üyelikleri 3 yıl ve daha üzeri olan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde etkileşim kaygısına sahip oldukları bulunmuştur.

Küllük ve İşözen (2018) yaptıkları araştırmada sosyal medya sitesi olan Facebook üzerinden gözetleme davranışının romantik ilişkiye etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın katılımcılarını yaşları 18-34 yaşları arasında değişen 678 kişi (334 kadın, 344 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre gözetleme davranışının ilişki süresiyle anlamlı ilişkisi bulunmadığı görülmüştür. Erkek katılımcıların Facebook kıskançlıkları kadınlarınkinden daha yüksek bulunmuştur. Romantik partnerin Facebook profilini gözetleyen katılımcıların, gözetlemeyenlere göre kıskançlık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Eski romantik partneriyle Facebook'ta arkadaş olanların olmayanlara göre kıskançlık düzeyi daha düşük bulunmuştur. Cinsiyete göre gözetleme davranışı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bülbül (2022) yaptığı araştırmada romantik ilişkisi olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve ilişki doyumunun depresyon düzeylerini etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 18 yaş üstü 431 (305 kadın, 121 erkek) kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyinin ilişki doyumunu yordadığı bulunmuştur. Depresyon düzeyi ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Depresyon düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığıyla ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı cinsiyete göre farklılık göstermemiştir.

Dinçsoy (2021) sosyal medya bağımlılığı ile romantik ilişkide güven ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın katılımcılarını 18 yaş üstü olan 197 kişi (167

kadın, 30 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri çevrim içi ortamda toplanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür. Romantik ilişkide güvenin ilişki doyumuyla pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Yaş ile ilişki doyumu arasında da negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Kuşçu (2020) genç yetişkinlerin sosyal medya kullanım amaçları, sosyal medya bağımlılıkları ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın katılımcılarını yaşları 18-30 yaş arasında değişen 372 kişi (107 erkek, 265 kadın) oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal medyada tanışarak romantik ilişki başlatan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyi yüz yüze tanışanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Katılımcılardan romantik ilişki süresi 1-3 yıl arasında olanların, ilişkisi 4-6 yıl arasında olanlara göre sosyal medya bağımlılık düzeyi daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınların sosyal medya bağımlılık düzeyi erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Kadınların sosyal medya kullanım amaçlarından iş birliği başlatma, içerik paylaşma, eğlence boyutlarına ait ortalama puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Sosyal medya kullanım amaçları ve sosyal medya bağımlılığının ise romantik ilişkideki doyumu yordamadığı görülmüştür.

Eryılmaz ve Ercan (2011) yaptıkları araştırmada beliren yetişkinlik döneminde yakınlaşmayı başlatma ve ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın katılımcılarını yaşları 19-25 yaş arasında değişen 252 beliren yetişkin (135 kadın, 117 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre romantik ilişkiyi başlatmada ihtiyaç doyumunun alt boyutları olan ait olma ve yetkinlik ihtiyaçlarının doyurulması arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, özerklik ihtiyacının doyurma arasında anlamlı ilişkili bulunmamıştır. Erkek katılımcıların ilişkiyi başlatma puan ortalamaları kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kaya (2021) beliren yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının ilişki düzeyine etkisini araştırmıştır. Araştırmanın katılımcılarını yaşları 18-25 arasında değişen 442 kişi (301 kadın, 141 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığının ilişkiye yüksek düzeyde odaklanmayı, dışsal ilişki kontrolünü ve ilişki izlenimini yordadığı bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ilişki korku ve kaygısını yordadığı görülmüştür. Sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça ilişki doyumunun azaldığı bulunmuştur.

2.3.2.3 Özerklik ve Duygu Düzenlemeyle ilgili Yapılan Araştırmalar

Öksüz (1997) duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyine etkisini araştırmıştır. Araştırma 26 deney, 26 kontrol grubu olmak üzere toplam 52 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Duyguların açılması eğitimi her biri 1.5 saat olmak üzere on oturumdan oluşmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre özerklik düzeyi düşük olan katılımcılar, özerklik düzeyi yüksek olan katılımcılara göre duyguların açılması eğitimden daha fazla yarar sağlamaktadır. Duyguların açılması eğitimi özerklik düzeyini artırmada etkili bulunmuştur.

Ernas (2017) özerklik düzeyi ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyo-ekonomik düzey ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın katılımcılarını yaşları 18-50 arasında değişen 222 kadın ve 128 erkek olmak üzere 350 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre özerkliğin ve psikolojik dayanıklılığın birbirini pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Özerklik düzeyinde cinsiyete bağlı fark görülmezken, erkek katılımcılar psikolojik açıdan daha dayanıklı bulunmuştur. Özerlik düzeyinde medeni duruma göre farklılık görülmezken, evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaş ve sosyo-ekonomik düzey açısından özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Özerklik düzeyinde eğitim durumuna göre farklılık görülmezken, psikolojik dayanıklılık düzeyleri lise ve lisansüstü eğitime sahip bireylerin önlisans ve lisans eğitimine sahip bireylerden daha yüksek bulunmuştur.

Yalın (2022) beliren yetişkinlik döneminde özerklik olgusunu aile sistemi ve bireysel psikolojik etkiler açısından incelemiştir. Araştırmada nitel araştırmada yöntemlerinden olan gömülü teori deseni kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını 18-25 yaş aralığında olan 31 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından geliştirilen görüşme soru listesi ile yarı yapılandırılmış görüşmelerle toplanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre aile bağlarının özerklik gelişimini zorlaştıran ve kolaylaştıran iki temel içeriğe sahip olduğu bulunmuştur. Özerkliği destekleyen aile yapısına sahip bireylerin değerli olma hissi, öz-farkındalık ve doyumlu aile ilişkileri görülmekteyken, özerkliği desteklemeyen aile yapısına sahip bireylerde duygu ve ihtiyaçlarını öteleme, kararsızlık ve güvensizlik görülmektedir. Özerklik sürecinde etkili olan diğer faktörler de kişilik özellikleri, doğum sırası, sosyal çevre, kayıp ve hastalıklar olduğu bulunmuştur. Özerkliği desteklemeyen aile yapısına sahip

bireylerin geliştirici rol modeller, kişisel gelişim çabaları ve profesyonel destek gibi etkenlerle özerkliklerini destekledikleri görülmüştür.

Güçlü, Özdoğan ve Çok (2022) yaptıkları araştırmada öz düzenleme, duygu düzenleme, özerkliği destekleyici davranış ve helikopter ana-babalığın, beliren yetişkinlerin algılanan yaşam becerileri düzeyi üzerindeki rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın katılımcılarını yaşları 18-27 arasında olan 451 üniversite öğrencisi (%21.7 erkek, %78.3 kadın) oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre özerkliği destekleyen davranışlar ve öz düzenlemenin algılanan yaşam becerilerini yordadığı bulunmuştur.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçlarının geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli / Deseni

Bu çalışmada nicel araştırmalar içerisinde yer alan yordayıcı araştırma deseni kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler karmaşık olduğunda, bu ilişkileri açıklamak için aracılık etkisi (mediation effect) ve düzenleyicilik etkisi (moderation effect) araştırma stratejisi olarak kullanılmaktadır (Frazier, Tix ve Barron, 2004 akt.; Heppner, Wampold ve Kivlighan, 2008). Araştırmadaki modelin test edilmesinde yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modeli teorik olarak ilişkisi belirlenen değişkenlerin verilerle birlikte doğruluğunun test edilmesinde kullanılan bir yöntemdir (Şimşek, 2007). Yapısal eşitlik modelinde keşfedicilik yerine doğrulayıcılık benimsenmektedir (Meydan ve Şeşen, 2015). Yapısal eşitlik modeli bir kuramı, bazen de kişisel bir kuramı doğrulamak amacıyla kullanılır (Tabachnick ve Fidell, 2020). Araştırmanın bağımlı değişkeni çevrim içi romantik ilişki kalitesidir. Araştırmanın bağımsız değişkeni bağlanma stilleridir. Araştırmanın aracı değişkenleri özerklik ve duygu düzenlemedir.

3.2. Evren / Örneklem / Katılımcılar

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında bir devlet üniversitesinde lisans eğitimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde küme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. 7 fakülte belirlenmiş, her bir fakülteden kaç öğrenci seçileceği ise fakültelerdeki öğrenci sayılarının evrene olan oranına göre belirlenmiştir. Sonuç olarak araştırmanın örnekleme 1508 (820 kadın, 663 erkek, 25 cinsiyetini belirtmeyen) kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması ise 21.3'tür (SS=2.26). Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri Tablo-1'de yer almaktadır.

Tablo 1

Katılımcılara ait sosyo-demografik özellikler

		f	%
Cinsiyet	Kadın	820	44
	Erkek	663	54.4
Romantik ilişkiniz var mı?	Evet	597	40.8
	Hayır	864	59.1
Romantik ilişki sayısı	Yok	176	11.7
	1	366	24.3
	2	292	19.4
	3	192	12.8
	4 ve üzeri	243	31.8
Romantik ilişki süresi (ay)	1	38	2.5
	2	35	2.2
	3	26	1.7
	4 ve üzeri	447	93.6
Sosyal medyada geçirilen süre	0-59 dk	19	1.4
	1 saat	105	7
	2 saat	342	22.7
	3 saat ve üzeri	886	68.9
Sosyal medyada kullanılan platformlar	Facebook	343	22.7
	Instagram	1412	93.6
	Youtube	1327	88
	Twitter	1037	68.8
	Linkedin	498	33
	Wordpress	24	1.6
	Pinterest	406	26.9
	Snapchat	731	48.5
	Tiktok	230	15.3
	Diğer (Discord, Telegram, Tumblr, Ekşi, Binkitap)	175	11.7
Sosyal medya kullanıcılık durumu	Aktif	749	50.9
	SadeceTakipçi	723	49.1
En çok fotoğraf paylaşılan sosyal medya platformu	Facebook	45	3
	Instagram	1327	84.4
	Youtube	25	1.6
	Twitter	85	5.6
	Linkedin	14	0.9
	Wordpress	6	.4
	Pinterest	12	.8
	Snapchat	391	25.9
	Tiktok	21	1.4
	Diğer (Discord, Telegram, Tumblr, Ekşi, Binkitap)	60	4
Yazılı içerik paylaşılan sosyal medya platformu	Facebook	45	3

	Instagram	501	33.2
	Youtube	32	2.1
	Twitter	698	46.3
	Linkedin	61	4
	Wordpress	11	.7
	Pinterest	4	.3
	Snapchat	108	7.2
	Tiktok	12	.8
	Diğer (Discord, Telegram, Tumblr, Ekşi, Binkitap)	154	10.2
Sosyal medyada başlayan ilişkiniz oldu mu?	Evet	545	36.1
	Hayır	954	63.3

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ait bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Çevrimiçi Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği: Çevrimiçi Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (Sanchez ve ark., 2015), çevrim içi romantik ilişki davranışlarını değerlendirmek amacıyla tasarlanmış bir araçtır. Bu ölçek, 5'li Likert tipinde (1=asla, 5=her zaman) bir skalayı kullanmaktadır ve 28 madde içermektedir. Çevrim İçi Kontrol, Duygusal İletişim Stratejileri, Çevrim İçi Kıskançlık, Çevrim İçi Müdahaleci Davranış, Çevrim İçi Arkadaşlık Uygulamaları, Çevrim İçi Samimiyet alt ölçeklerinden oluşmaktadır.

Çevrim içi Kontrol alt ölçeği, 6 madde içermektedir. Duygusal İletişim Stratejileri alt ölçeği 7 madde, Çevrim İçi Kıskançlık alt ölçeği 4 madde, Çevrim İçi Müdahaleci Davranışlar alt ölçeği 4 madde, Çevrim İçi Arkadaşlık Uygulamaları alt ölçeği 4 madde, Çevrim İçi Samimiyet alt ölçeği ise 3 maddeden oluşmaktadır. Çevrim içi Samimiyet ve Duygusal İletişim Stratejileri alt ölçeği, ilişkideki olumlu dinamikler hakkında bilgi verirken, Çevrim içi Kontrol, Çevrim İçi Kıskançlık ve Çevrim İçi Müdahaleci Davranışlar alt ölçekleri, ilişkideki çatışma eğilimini göstermektedir. Çevrim İçi Arkadaşlık Uygulamaları alt ölçeği ise çevrim içi ortamda riskli davranışları ölçmektedir. Ölçeğin geliştirilme aşamasında, yaşları 14-17 arasında değişen 8 kız ve 8 erkek ortaokul öğrencisiyle yarı-yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Daha sonra ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması kapsamında, üniversite birinci sınıf öğrencilerinden 90 kişiyle pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Asıl uygulamada ise yaş ortalaması 15.13 (standart sapma=1.34) olan toplam 626 kişiyle çalışma yapılmıştır. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir: Çevrim İçi Kontrol .85, Duygusal İletişim

Stratejileri .84, Çevrim İçi Kıskançlık .79, Çevrim İçi Müdahaleci Davranışlar .84, Çevrim İçi Arkadaşlık Uygulamaları .75, Çevrim İçi Samimiyet .71 (Sanchez ve ark., 2015).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması sürecinde Brislin'in (1970) geri çeviri yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe çevirisi, anadili Türkçe olan ve iyi derecede İngilizce bilen iki kişi tarafından gerçekleştirilmiştir. Elde edilen çeviriler, alanında uzman bir kişi tarafından incelenerek son kontroller yapılmış, ardından Türkçe form Türk Dili Edebiyatı öğretmeni tarafından yazım, anlaşılabilirlik ve imla açısından değerlendirilmiştir. Türkçe form daha sonra tekrar İngilizce'ye çevrilmiş ve elde edilen İngilizce form, ölçeği geliştiren kişilere gönderilerek görüş alınmıştır. Gelen geri bildirimde, ölçeğin maddelerinin anlamlı olduğu belirtilmiştir. Ölçek, toplamda 523 lisans öğrencisine uygulanmıştır, bunların 262'si erkek ve 261'i kadındır. Uygulama sırasında Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ve Çok Boyutlu İlişki Ölçeği, ölçüt bağıntılı geçerlik değerlendirmesi için kullanılmıştır. Korelasyon sonuçları, ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliliği için .06 ile .31 arasında değişen değerler göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışması kapsamında ise Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır. Alt ölçekler için Cronbach alfa değerleri şu şekildedir: Çevrim İçi Kontrol .72, Duygusal İletişim Stratejileri .65, Çevrim İçi Kıskançlık .72, Çevrim İçi Müdahaleci Davranış .48, Çevrim İçi Arkadaşlık Uygulamaları .66, Çevrim İçi Samimiyet .59. Bu çalışmada Cronbach a katsayıları Çevrim İçi Kontrol .74, Duygusal İletişim Stratejileri .74, Çevrim İçi Kıskançlık .70, Çevrim İçi Müdahaleci Davranış .66, Çevrim İçi Arkadaşlık Uygulamaları .68, Çevrim İçi Samimiyet .63 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Ölçeği: Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ölçek hangi duygu düzenleme stratejisinin (Bastırma, Yeniden Değerlendirme) kullanıldığını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte toplam 10 madde bulunmaktadır. Yeniden Değerlendirme ve Bastırma olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek 7'li Likert tipi (1=Kesinlikle aynı fikirde değilim, 7=Kesinlikle aynı fikirdeyim) olup, toplam puanlar alt ölçeklere göre hesaplanmaktadır. Yeniden Değerlendirme alt ölçeği için alınabilecek minimum puan 6, maksimum puan ise 42'dir. Bastırma alt ölçeğine göre alınabilecek minimum puan 4, maksimum puan 28'dir. Alt ölçeklerden alınan puanların artması, duygu düzenleme stratejisinin daha fazla kullanıldığı anlamına gelmektedir.

Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Cronbach a katsayıları Yeniden Değerlendirme alt ölçeği için .78, Bastırma alt ölçeği için .73 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliği bastırma alt ölçeği için .72, Yeniden Değerlendirme için .74'tür. Madde toplam korelasyonu Yeniden Değerlendirme alt ölçeği için .47 ile .61

arasında değişmekteyken, Bastırma alt ölçeği için .44 ile .64 arasında değişmektedir (Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015). Bu çalışmada Cronbach a katsayıları Bastırma alt ölçeği için .62, Yeniden Değerlendirme alt ölçeği için .80 bulunmuştur.

Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği: Sheldon ve Deci (1996) tarafından geliştirilen ölçek özerk karar vermedeki bireysel farklılıkları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. 10 maddeden oluşan ölçek “Bireysel Farkındalık” ve “Seçim Hakkı” olmak üzere iki alt ölçeğe sahiptir. Ölçekten yüksek puan almak özerk karar vermenin düzeyini belirtmektedir. Ayrıca her iki alt boyuta ait puanlar ayrı ayrı kullanılabilir. Orjinal formunda 9 basamaklı olan yanıt formunun Türkçe’de uygun olmaması deneme çalışması sürecinde görülmüş ve uygulamada da kolaylık sağlaması açısından 5 basamaklı Likert tipinin kullanılmasına karar verilmiştir (Ersoy Kart ve Güldü, 2008).

Ölçek Ersoy Kart ve Güldü (2008) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin her iki alt ölçeği için de iç tutarlılık katsayısı .70’dir. Bireysel Farkındalık alt ölçeği ile Seçim hakkı alt ölçeği için iki yarı güvenirlik katsayıları sırasıyla .67 ve .71’dir. Ölçüt geçerliği kapsamında Bireysel Farkındalık ve Seçim Hakkı alt ölçeklerinin Empatik Eğilim Ölçeği (Dökmen, 1988) ile korelasyonları sırasıyla .27 ve .35’tir. Ölçeğin toplam puanıyla hesaplanan korelasyon değeri ise .39 olarak belirlenmiştir. Ölçüt geçerliği kapsamında ölçeğin Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (Şahin ve ark., 1993) arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışmada Cronbach a değerleri Bireysel Farkındalık alt ölçeği için .72, Seçim Hakkı alt ölçeği için .65 olarak bulunmuştur.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-2: Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen ölçek, bağlanma boyutlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Kaygı ve Kaçınma olmak üzere iki alt ölçeği vardır. Kaçınma alt ölçeği çift sayı olan maddelerin ortalaması alınarak kaçınan bağlanmayı ölçerken, Kaygı alt ölçeği tek sayı olan maddelerin ortalaması alınarak kaygılı bağlanmayı ölçmektedir. Ölçek 7’li Likert (1=Hiç katılmıyorum, 7=Tamamen katılıyorum) tipi olup, bazı maddeler (4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36) ters kodlanmaktadır. Alt ölçeklerden alınan puanın artması kaygılı veya kaçınan bağlanma boyutunu göstermektedir.

Ölçek Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından Türkçe ’ye uyarlanmıştır. Cronbach alfa katsayıları alt ölçeklere göre sırasıyla kaçınma .90 ve kaygı .86’dır. Test-tekrar test güvenirliğinin ise Kaygı alt ölçeği için .82, Kaçınma alt ölçeği için .81 oranında olduğu belirlenmiştir. Kaçınma alt ölçeği için faktör yükleri .56 ile .87 arasında değişmekteyken,

Kaygı alt ölçeği için .57 ile .80 arasında değişmektedir. Bu çalışmada Cronbach a değerleri Kaygı alt ölçeği için .85, Kaçınma alt ölçeği için .86 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Yaş cinsiyet, fakülte, bölüm, romantik ilişki sayısı ve süresi, internette geçirilen süre, hangi sosyal medya ağlarının kullanıldığı ve hangi sosyal medya ağlarında paylaşım yapıldığı gibi bilgiler yer almaktadır.

3.4. Veri Toplama Süreci:

Uygulamanın gerçekleştirilebilmesi için Etik Kurul izni, 01.02.2022 tarihinde alınmış olup, 9 sayılı karar ile onaylanmıştır. Uygulama izinleri ise ilgili fakültelerden alınmıştır. Veri toplama süreci gönüllülük esasına göre yürütülmüş olup, ölçekleri doldurmak isteyen katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formunu doldurmaları talep edilmiştir. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 7-8 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmadaki modelin test edilmesinde yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modeli teorik olarak ilişkisi belirlenen değişkenlerin verilerle birlikte doğruluğunun test edilmesinde kullanılan bir yöntemdir (Şimşek, 2007). Yapısal eşitlik modeli, bir veya birden fazla bağımlı değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki dizilerinin test eden istatistiksel tekniklerdir. Yapısal eşitlik modeli, nedensel modelleme, nedensel analiz, doğrulayıcı faktör analizi, kovaryans yapılarının analizi, yol analizi olarak da tanımlanabilir (Tabachnick ve Fidell, 2020).

Yapısal eşitlik modellemesi doğrulayıcı bir teknik olması dolayısıyla öncelikli olarak modelin belirlenmesi gerekmektedir. Bu aşamada model geliştirilip değerlendirilir, gerektiğinde model üzerinde değişiklikler yapılır. Analizin amacı modeli test etmek, model üstünde değişiklikler yapmak ya da birbiriyle ilişkili bir dizi modeli test etmektir (Gürbüz, 2021).

Yapısal eşitlik modellemesinin kullanılabilmesi için ilk olarak veri setini çok değişkenli normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı incelenmesi gerekmektedir. Ardından ölçüm modelinin test edilmesi gerekmektedir. Son olarak ise yapısal eşitlik modeli test edilmelidir (Yılmaz ve Çelik, 2009). Analizlere geçilmeden önce bazı varsayımların karşılanması gerekmektedir. Bunlar;

Örneklem büyüklüğü ve kayıp veri

Çok değişkenli normallik ve uç değerler

Doğrusallık

Çoklu birlikte doğrusallık ve tekilliğin bulunmaması (Tabachnick ve Fidell, 2020).

Verilerin analizine geçilmeden önce kayıp veri olup olmadığı tespit edilmiştir. 1636 katılımcının veri seti incelendiğinde eksik ve düzensiz doldurulduğu belirlenen 45 katılımcının verisi veri setinden çıkarılmıştır. 1591 katılımcıdan oluşan veri setinde herhangi bir kayıp verinin olmadığı belirlendi.

Uç değerler regresyon içerisindeki Mahalonobis uzaklıkları kullanılarak incelenmiştir. 83 katılımcının verisinin uç değer olduğu görülmüş ve veri setinden bu katılımcılara ait veri çıkarılmıştır. Aykırı değerlere sahip veri tespit edildiğinde silmek daha uygundur (Kline, 2019). 1508 katılımcıdan oluşan veri seti ile normalliğin incelenmesi aşamasına geçilmiştir.

Verilerin normal dağılımını incelemek amacıyla tüm değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmalıdır (Tabachnick ve Fidell, 2020). Bütün alt boyutların çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. 1508 katılımcıdan oluşan veri setinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 aralığında olduğu görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo-2’de yer almaktadır.

Tablo 2

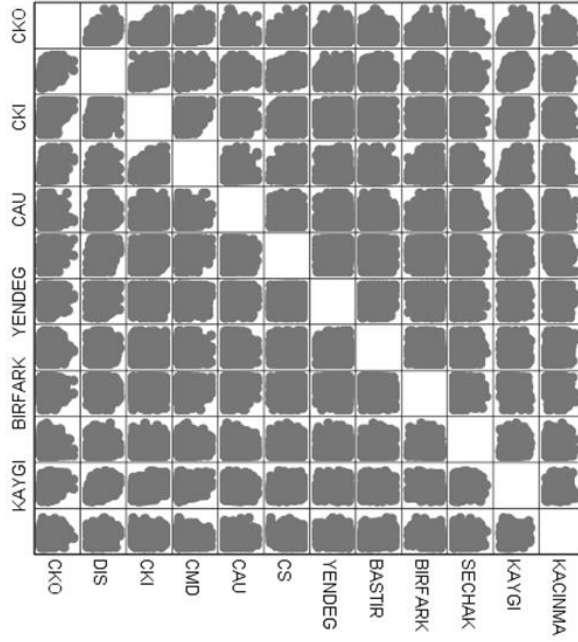
Çarpıklık ve basıklık değerleri

	CKO	DIS	CKI	CMD	CAU	CS	YD	BAS	BF	SH	KAY	KAÇ
Çarpıklık	1.17	.44	.11	1.35	.95	-.13	-.27	.29	-.22	.22	.41	.08
Basıklık	1.47	.38	-.36	1.43	.50	-.38	-.49	-.45	-.64	-.58	.05	-.78

CKO=Çevrim içi kontrol, DIS=Duyusal iletişim stratejileri, CKI=Çevrim içi kıskançlık, CMD=Çevrim içi müdahaleci davranış, CAU=Çevrim içi arkadaşlık uygulamaları, CS=çevrim içi samimiyet, YD=Yeniden değerlendirme, BAS= Bastırma, BF=Bireysel Farkındalık, SH=Seçim hakkı, KAY=Kaygı, KAÇ=Kaçınma

Doğrusallık varsayımı için saçılma diyagramı matrisi (scatter plot matrix) incelenmiştir. Matriste yer alan bütün boyutlara ait diyagramda doğrusallığın olduğu görülmüştür. İki değişkene ait saçılma grafikleri ortaya doğru aynı genişlikte olduğu

eşvaryanslı olduğu anlamına gelmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2020). Saçılma diyagramı Şekil-1 de yer almaktadır.



Şekil 1. Saçılma diyagramı

Diğer bir varsayım da eş varyanslılıktır. DFA’da herhangi bir bağımsız değişken yoktur; ancak veri setindeki değişkenlerin eş varyanslılığı (homojenliği) hakkında bilgi sahibi olabilmek için yaş değişkeni analize “fix factor” olarak tanımlanarak eş varyanslılık (homojenlik) testi gerçekleştirilmiştir. Box M testi sonucunun istatistiksel olarak anlamsız olduğu ($p < .05$), yani yaşa göre varyans-kovaryans matrislerinin homojen olduğu görülmüştür. Box M testi sonuçları Tablo-3’te yer almaktadır.

Tablo 3

Box M testi sonuçları

Box's M	742.65
F	1.07
df1	624
df2	34741.35
Sig.	.12

Çoklu doğrusal bağlantı varsayımını test etmek için değişkenler arası basit ikili korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki .90 ve üzerine çıkmaması çoklu bağlantı probleminin olmadığına işaret etmektedir. Çoklu doğrusal bağlantı problemi değişkenler arasındaki ilişki .90 ve üzerinde olduğu zaman ortaya çıkmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2020). Değişkenler arasındaki korelasyon değerleri Tablo-4'te yer almaktadır.

SH	.09*	.03	.06*	.10*	-.03	-	-	.10*	-	1	.23*	.14*
	*			*		.08*	.08*	*	.37*		*	*
						*	*		*			
KA	.36*	.36*	.36*	.26*	.09*	.10*	-.02	.19*	-	.23*	1	.21*
Y	*	*	*	*	*	*		*	.28*	*		*
									*			
KA	.12*	.08*	.00	.04	-.03	-	-	.34*	-	.14*	.21*	1
Ç	*	*				.34*	.19*	*	.30*	*	*	
						*	*		*			

** 0.01 anlamlılık düzeyi (2-tailed) * 0.05 anlamlılık düzeyi (2-tailed) CKO=Çevrim içi kontrol, DIS=Duygusal iletişim stratejileri, CKI=Çevrim içi kıskançlık, CMD=Çevrim içi müdahaleci davranış, CAU=Çevrim içi arkadaşlık uygulamaları, CS=çevrim içi samimiyet, YD=Yeniden değerlendirme, BAS= Bastırma, BF=Bireysel Farkındalık, SH=Seçim hakkı, KAY=Kaygı, KAÇ=Kaçınma

Çoklu doğrusal bağlantı problemini incelemek amacıyla Tolerans, VIF (varyans artış faktörü) ve Durbin-Watson değerleri hesaplanmıştır. Durbin-Watson değerinin 2'ye yakın (2.074) olduğu görülmüştür. Tolerans değerlerinin 1'den düşük olduğu ve VIF (Varyans Artış Faktörü) değerlerinin 10'dan küçük olduğu görülmüştür. VIF değerinin 10'dan büyük olması söz konusu değişkenin gereksiz olduğu anlamına gelmektedir (Kline, 2019). Bu bulgularla çoklu doğrusal bağlantı probleminin olmadığı belirlenmiştir. Veri setinin normallik varsayımı karşıladığı görülmüştür. Veri setinin normallik varsayımı karşılandıktan sonra gözlenen değişkenlerle yapısal eşitlik modeli test edilmiştir. Modelin test edilmesinde referans alınan uyum iyiliği değerleri Tablo-5'te yer almaktadır.

Tablo 5

Referans Alınan Uyum İyiliği Değerleri

Uyum İyiliği indeksleri	İyi uyum	Kabul edilebilir uyum
X^2/df	<3	$3 < (X^2/df) < 5$
NFI	$>.95$	>90
IFI	$>.95$	>90
CFI	$>.95$	>90
AGFI	$>.95$	>90
RMSEA	$<.05$	$<.08$

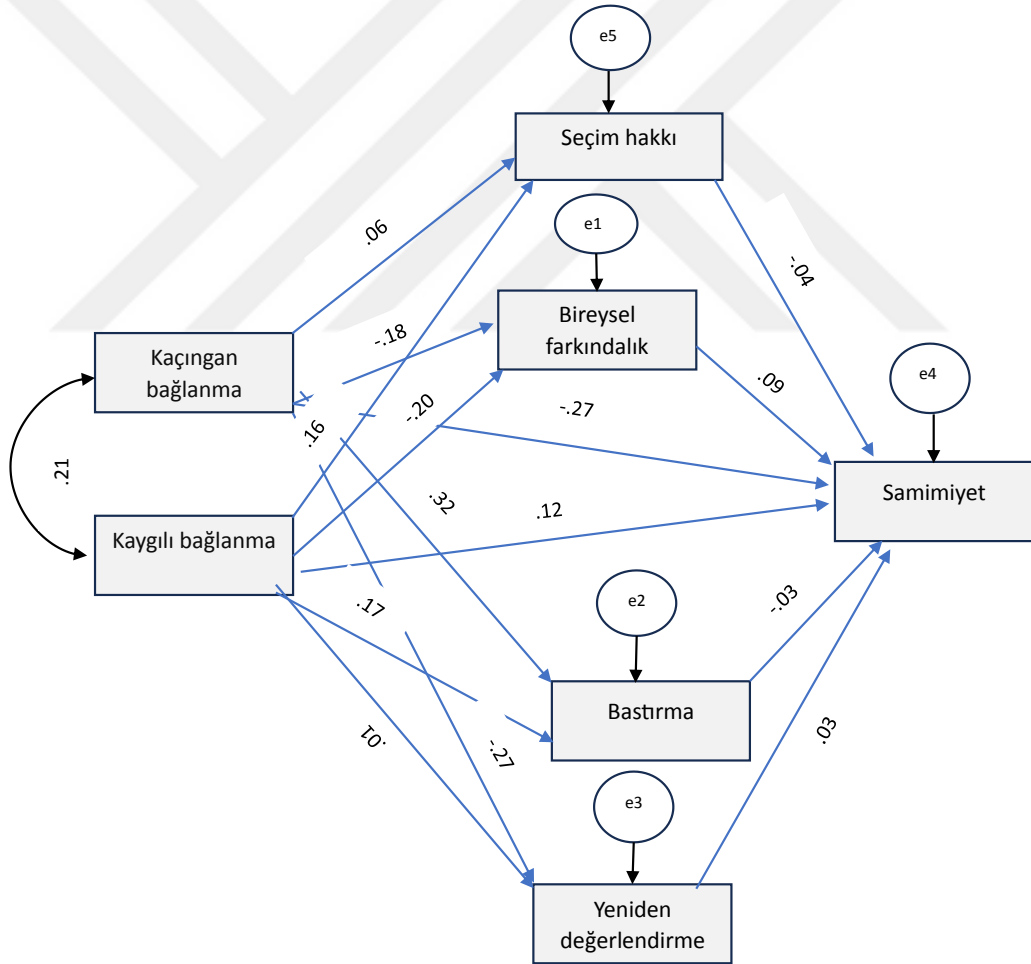
Kaynak: (Gürbüz, 2021).

Büyük örneklemelerde ($n > 700$) X^2 oldukça yüksek değerler aldığından X^2/df değerinin büyük örneklemelerde 5'in üzerinde çıkması beklenebilir. Bu nedenle araştırmada X^2 değeri raporlanmamıştır. Araştırmanın hipotezleri Amos 29 Programı kullanılarak test edilmiştir.

BÖLÜM IV

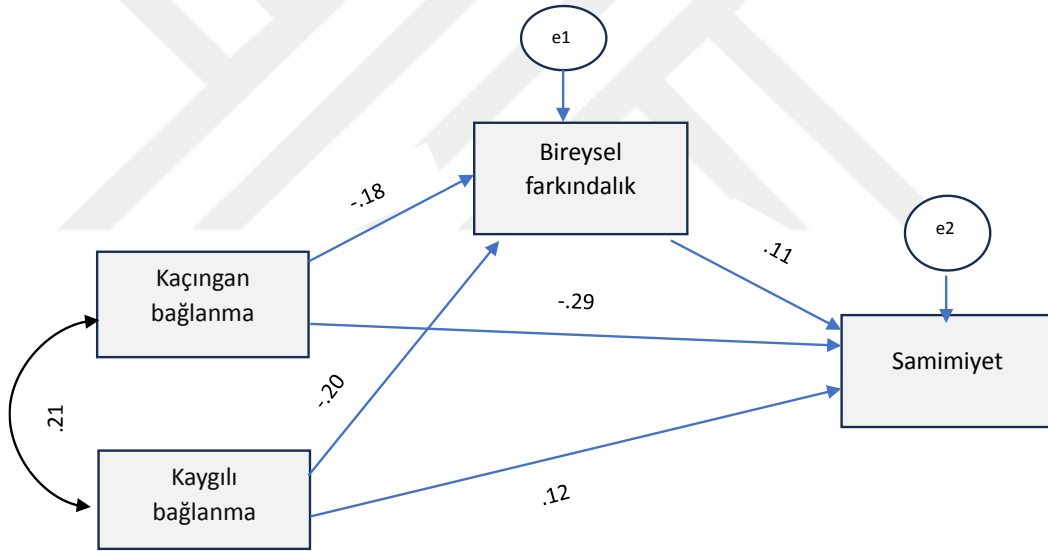
BULGULAR

Araştırmanın ilk hipotezi “kaygılı ve kaçınan bağlanma ile Çevrim içi Romantik İlişki Kalitesinin alt ölçeği olan Çevrim içi Samimiyet arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve özerkliğın aracı rolü vardır” olarak ifade edilmiştir. Bu hipotezin test edilmesi için gözlenen değişkenlerle yol analizi yöntemi kullanılmıştır. Modele ait yol diyagramı Şekil-2’de yer almaktadır.



Şekil 2. Gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı

Yol diyagramı incelendiğinde çevrim içi samimiyet bağımlı değişkeni ile bastırma ($\beta = -.03, p > .05$), çevrim içi samimiyet bağımlı değişkeni ile seçim hakkı ($\beta = -.04, p > .05$) ve çevrim içi samimiyet bağımlı değişkeni ile yeniden değerlendirme ($\beta = .03, p > .05$) aracı değişkenleri arasındaki yolun anlamlı olmadığı görülmüştür. Ayrıca kaygılı bağlanma bağımsız değişkeni ile yeniden değerlendirme aracı değişkeni ($\beta = .01, p > .05$) arasındaki yolun anlamlı olmadığı bulunmuştur. Modele ait uyum iyiliği değerleri NFI = .81, IFI = .81, CFI = .81, AGFI = .83 ve RMSEA = .15 bulunmuş olup bu değerlerin indekslerinin alan yazında kabul edilen referans aralığında olmadığı görülmektedir. Anlamlı olmayan yollar modelden çıkarılarak analiz tekrar edilmiştir. Analiz neticesinde oluşan yol diyagramı Şekil-3'te yer almaktadır. Yol analizi incelendiğinde tüm yolların anlamlı olduğu görülmektedir.



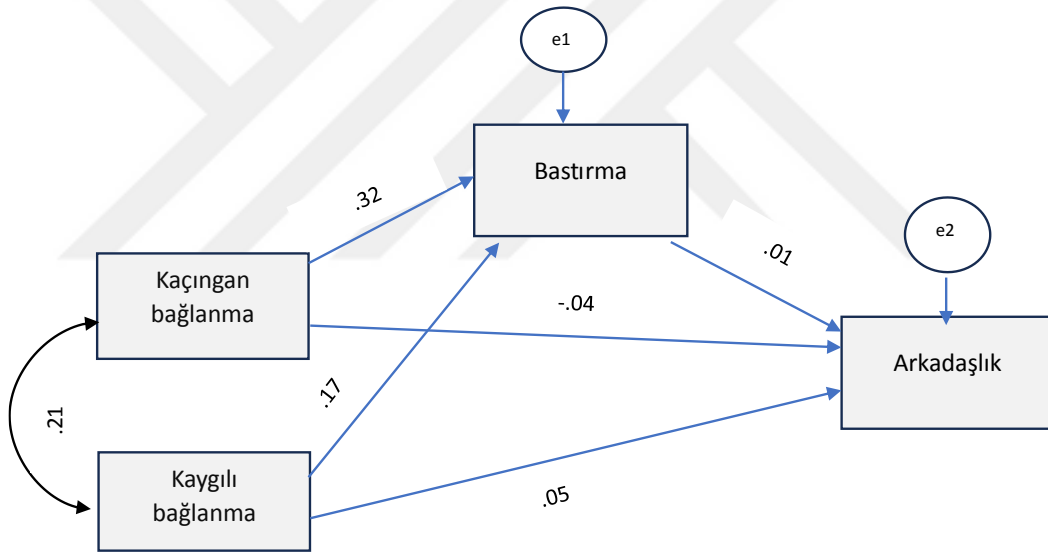
Şekil 3. Düzeltmeden sonra-gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı

Kaçıngan bağlanmanın bireysel farkındalığı anlamlı düzeyde ve olumsuz etkilediği ($\beta = -.18, p < .01$) görülmüştür. Kaygılı bağlanmanın bireysel farkındalığı anlamlı düzeyde ve olumsuz etkilediği ($\beta = -.20, p < .01$) bulunmuştur. Kaçıngan bağlanmanın samimiyeti anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde etkilediği ($\beta = -.29, p < .01$) bulunmuştur. Kaygılı bağlanmanın samimiyeti anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği ($\beta = .12, p < .01$) bulunmuştur. Bireysel farkındalığın samimiyeti anlamlı düzeyde ve olumlu etkilediği ($\beta = .11, p < .01$) bulunmuştur. Yol analizi neticesinde elde edilen uyum iyiliği değerlerinin alan yazında kabul edilebilir değerler olmadığı görülmüştür. NFI = 1, IFI = 1, CFI = .81, AGFI = .76 ve RMSEA = .24

bulunmuş olup bu değerlerin indekslerinin alan yazında kabul edilen referans aralığında olmadığı görülmektedir. Araştırmanın ilk hipotezi doğrulanmamıştır.



ile yeniden değerlendirme aracı değişkeni ($\beta = .01, p > .05$) arasındaki yolun anlamlı olmadığı bulunmuştur. Kaçınan bağlanma bağımsız değişkeninden çevrim içi samimiyet bağımlı değişkenine giden doğrudan yolun ($\beta = -.04, p > .05$) anlamlı olmadığı görülmüştür. Kaygılı bağlanma bağımsız değişkeninden çevrim içi samimiyet bağımlı değişkenine giden doğrudan yolun ($\beta = .06, p < .01$) anlamlı olmadığı görülmüştür. Modele ait uyum iyiliği değerleri NFI = .75, IFI = .76, CFI = .75, AGFI = .83 ve RMSEA = .15 bulunmuş olup bu değerlerin indekslerinin alan yazında kabul edilen referans aralığında olmadığı görülmektedir. Anlamlı olmayan yollar modelden çıkarılarak analiz tekrar edilmiştir. Analiz neticesinde oluşan yol diyagramı Şekil-5’te yer almaktadır.



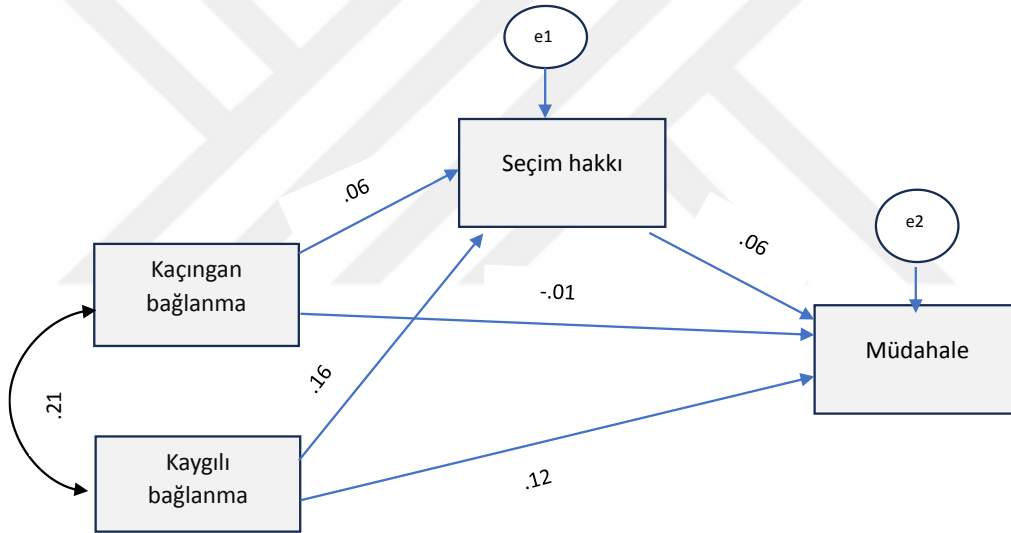
Şekil 5. Düzeltmeden sonra-gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı

Yol analizi incelendiğinde kaçınan bağlanma bağımsız değişkeninden bastırma aracı değişkenine giden yolun ($\beta = .32, p > .05$) ve kaygılı bağımsız değişkeninden bastırma aracı değişkenine giden yolun ($\beta = .17, p > .05$) anlamlı olduğu görülmüştür. Bastırma aracı değişkeninden çevrim içi arkadaşlık bağımsız değişkenine giden yolun ($\beta = .01, p > .05$) anlamlı olmadığı görülmüştür. Kaygılı bağlanma bağımsız değişkeninden çevrim içi arkadaşlık bağımlı değişkenine giden doğrudan yolun ($\beta = .05, p < .01$) anlamlı olmadığı görülmüştür. Kaçınan bağlanma bağımsız değişkeninden çevrim içi arkadaşlık bağımlı değişkenine giden doğrudan yolun ($\beta = -.04, p > .05$) anlamlı olmadığı bulunmuştur. Yol analizi neticesinde elde edilen uyum iyiliği değerlerinin alan yazında kabul edilebilir değerler

olmadığı görülmüştür. NFI = 1, IFI = 1, CFI =1, AGFI=.88 ve RMSEA = .16 bulunmuş olup bu değerlerin indekslerinin alan yazında kabul edilen referans aralığında olmadığı görülmektedir. Araştırmanın ikinci hipotezi doğrulanmamıştır.



görülmüştür. Ayrıca kaygılı bağlanma bağımsız değişkeni ile yeniden değerlendirme aracı değişkeni ($\beta = .01, p > .05$) arasındaki yolun anlamlı olmadığı bulunmuştur. Kaçınan bağlanma bağımsız değişkeninden çevrim içi müdahaleci davranış bağımlı değişkenine giden doğrudan yolun ($\beta = -.01, p > .05$) anlamlı olmadığı görülmüştür. Modele ait uyum iyiliği değerleri NFI = .77, IFI = .77, CFI = .77, AGFI = .83 ve RMSEA = .15 bulunmuş olup bu değerlerin indekslerinin alan yazında kabul edilen referans aralığında olmadığı görülmektedir. Anlamlı olmayan yollar modelden çıkarılarak analiz tekrar edilmiştir. Analiz neticesinde oluşan yol diyagramı Şekil-7’ de yer almaktadır.



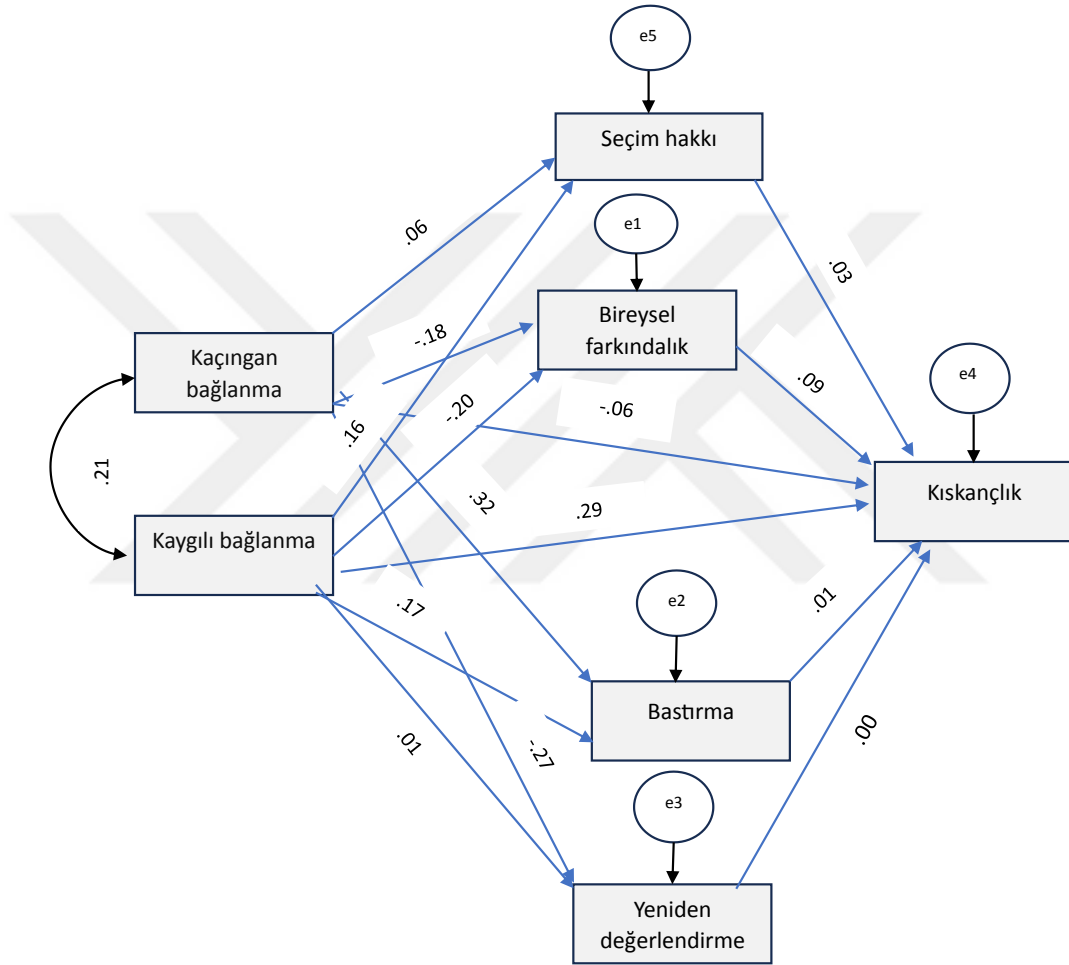
Şekil 7. Düzeltmeden sonra-gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı

Yol analizi incelendiğinde kaçınan bağlanma bağımsız değişkeninden müdahaleci davranış bağımlı değişkenine giden doğrudan yolun ($\beta = -.01, p > .05$) anlamlı olmadığı görülmüştür. Seçim hakkı aracı değişkeninden çevrim içi müdahaleci davranış bağımsız değişkenine giden yolun ($\beta = .06, p > .05$) anlamlı olmadığı görülmüştür. Kaygılı bağlanma bağımsız değişkeninden seçim hakkı aracı değişkenine giden yolun ($\beta = .16, p > .05$) anlamlı olduğu görülmüştür. Kaçınan bağlanma bağımsız değişkeninden seçim hakkı aracı değişkenine giden yolun ($\beta = .06, p > .05$) anlamlı olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma bağımsız değişkeninden çevrim içi müdahaleci davranış bağımlı değişkenine giden doğrudan yolun ($\beta = .12, p > .05$) anlamlı olduğu bulunmuştur. Yol analizi neticesinde elde edilen uyum

iyiliği değerlerinin alan yazında kabul edilebilir değerler olmadığı görölmüştür. NFI = 1, IFI = 1, CFI =1, AGFI=.89 ve RMSEA = .15 bulunmuş olup bu değerlerin indekslerinin alan yazında kabul edilen referans aralığında olmadığı görölmektedir. Araştırmanın üçüncü hipotezi doğrulanmamıştır.



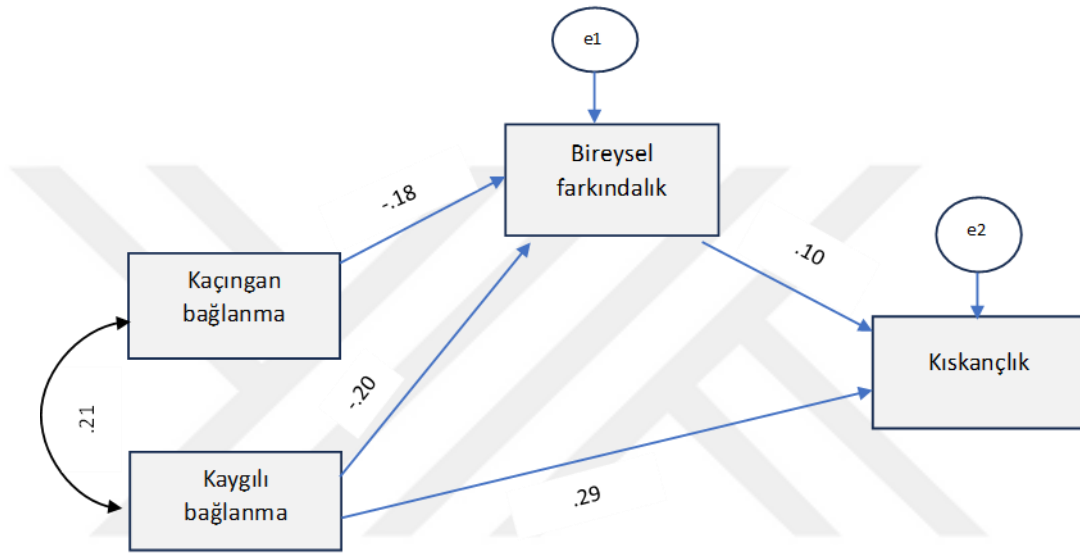
Araştırmanın dördüncü hipotezi “kaygılı ve kaçınan bağlanma ile çevrim içi romantik ilişki kalitesinin alt ölçeği olan çevrim içi kıskançlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve özerkliğin aracı rolü vardır” olarak ifade edilmiştir. Bu hipotezin test edilmesi için gözlenen değişkenlerle yol analizi yöntemi kullanılmıştır. Modele ait yol diyagramı Şekil-8’de yer almaktadır.



Şekil 8. Gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı

Yol diyagramı incelendiğinde çevrim içi kıskançlık bağımlı değişkeni ile bastırma ($\beta = .01, p > .05$), çevrim içi kıskançlık bağımlı değişkeni ile yeniden değerlendirme ($\beta = .00, p > .05$), çevrim içi kıskançlık bağımlı değişkeni ile seçim hakkı ($\beta = .03, p > .05$) aracı değişkenleri arasındaki yolun anlamlı olmadığı görülmüştür. Ayrıca kaygılı bağlanma bağımsız değişkeni ile yeniden değerlendirme aracı değişkeni ($\beta = .01, p > .05$) arasındaki yolun anlamlı olmadığı bulunmuştur. Kaçınan bağlanma bağımsız değişkeninden çevrim içi kıskançlık bağımlı değişkenine giden doğrudan yolun ($\beta = -.06, p < .01$) anlamlı olmadığı görülmüştür. Modele ait

uyum iyiliği değerleri NFI = .80, IFI = .80, CFI =.80, AGFI=.83 ve RMSEA = .15 bulunmuş olup bu değerlerin indekslerinin alan yazında kabul edilen referans aralığında olmadığı görülmektedir. Anlamlı olmayan yollar modelden çıkarılarak analiz tekrar edilmiştir. Analiz neticesinde oluşan yol diyagramı Şekil-9’ da yer almaktadır.



Şekil 9. Düzeltmeden sonra-gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı

Yol analizi incelendiğinde kaçıngan bağlanma bağımsız değişkeninden bireysel farkındalık aracı değişkenine giden yolun ($\beta = -.18, p < .01$) anlamlı olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma bağımsız değişkeninden bireysel farkındalık aracı değişkenine giden yolun ($\beta = -.20, p < .01$) anlamlı olduğu görülmüştür. Bireysel farkındalık aracı değişkeninden çevrim içi kıskançlık bağımsız değişkenine giden yolun ($\beta = .10, p < .01$) anlamlı olduğu bulunmuştur. Kaygılı bağlanma bağımsız değişkeninden kıskançlık bağımlı değişkenine giden doğrudan yolun ($\beta = .29, p < .01$) anlamlı olduğu görülmüştür. Yol analizi neticesinde elde edilen uyum iyiliği değerlerinin alan yazında kabul edilebilir değerler olduğu görülmüştür. NFI = .98, IFI = .98, CFI =.98, AGFI=.97 ve RMSEA = .07 bulunmuş olup bu değerlerin indekslerinin alan yazında kabul edilen referans aralığında olduğu görülmektedir. Araştırmanın dördüncü hipotezi doğrulanmıştır. Kaçıngan bağlanma bağımsız değişkeni ile çevrim içi kıskançlık bağımlı değişkeni arasında bireysel farkındalık aracı değişkeninin tam aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma bağımsız değişkeni ile çevrim içi kıskançlık bağımlı değişkeni arasında bireysel farkındalık aracı değişkeninin kısmi aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Bağlanma stilleri bireysel farkındalıktaki değişimin %14'ünü açıklamaktadır. Bağlanma

stilleri bireysel farkındalıkla birlikte çevrim içi kıskançlıktaki değişimin %12'sini açıklamaktadır.

Bağlanma stillerinden çevrim içi kıskançlığa giden yolda bireysel farkındalığın aracı rolü olup olmadığını test etmek amacıyla % 95 güven aralığı ve 5000 ön yüklemeli Bootstrap analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre bağlanma stillerinin bireysel farkındalık aracılığıyla çevrim içi samimiyet davranışı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu söylenebilir. Kaygılı bağlanmanın bireysel farkındalık aracılığıyla çevrim içi kıskançlık üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu ifade edilebilir ($\beta = -.03$, %95 GA $[-.04, -.01]$). Kaçınan bağlanmanın bireysel farkındalık aracılığıyla çevrim içi kıskançlık üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu ifade edilebilir ($\beta = -.03$, %95 GA $[-.04, -.01]$). Üst ve alt güven aralığı değerlerinin 0'dan farklı olması gerekmektedir (Gürbüz, 2021). Yol analizi sonucunda görülen doğrudan, dolaylı ve toplam etkilere ait değerler Tablo-6'da yer almaktadır.

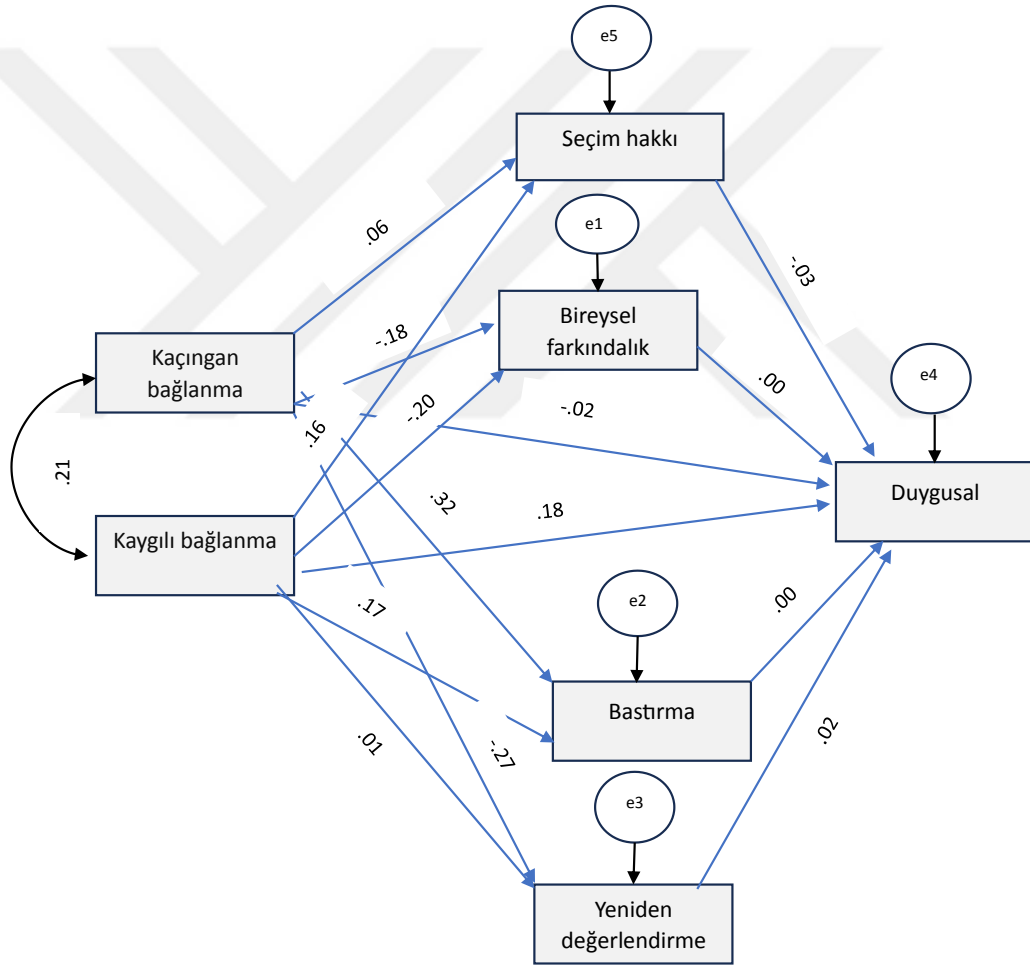
Tablo 6

Yol analizi sonucunda görülen doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler

	b	β	%95 Güven Aralığında		p
			Alt Sınır	Üst Sınır	
Doğrudan Etkiler					
Kaygı-Bireysel	-.20	-.25	-.30	-.20	.001
Kaygı-Cevkıs	.29	.36	.31	.41	.001
Kaçınma-Bireysel	-.18	-.24	-.29	-.19	.001
Bireysel-Cevkıs	.10	.11	.06	.16	.001
Dolaylı Etkiler					
Kaygı-Bireysel	0	0	0	0	.001
Kaygı-Cevkıs	-.02	-.03	-.04	-.01	.001
Kaçınma-Bireysel	0	0	0	0	.001
Bireysel-Cevkıs	0	0	0	0	.001
Toplam Etkiler					
Kaygı-Bireysel	-.20	-.25	-.30	-.20	.001
Kaygı-Cevkıs	.27	.34	.29	.38	.001
Kaçınma-Bireysel	-.18	-.24	-.29	-.19	.001
Bireysel-Cevkıs	.10	.11	.06	.16	.001

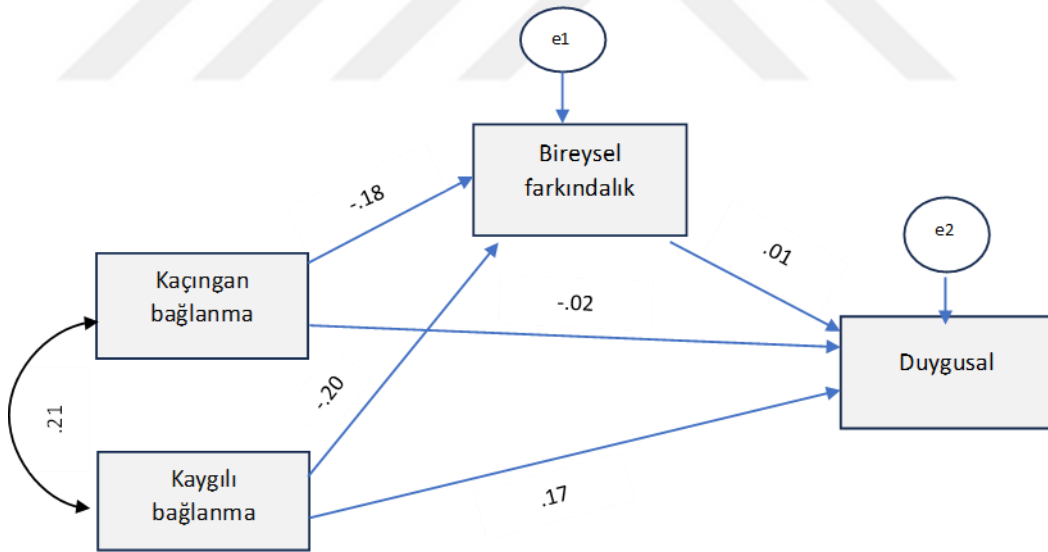
Kaygı=kaygılı bağlanma, Kaçınma=kaçıngan bağlanma, Bireysel=bireysel farkındalık, Cevkıs=çevrim içi kıskançlık

Araştırmanın beşinci hipotezi “kaygılı ve kaçınan bağlanma ile çevrim içi romantik ilişki kalitesinin alt ölçeği olan çevrim içi duygusal iletişim stratejileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve özerkliğin aracı rolü vardır” olarak ifade edilmiştir. Bu hipotezin test edilmesi için gözlenen değişkenlerle yol analizi yöntemi kullanılmıştır. Modele ait yol diyagramı Şekil-10’da yer almaktadır.



Şekil 10. Yol analizi sonucunda görülen doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler

Yol diyagramı incelendiğinde çevrim içi duygusal iletişim stratejileri bağımlı değişkeni ile bastırma ($\beta = .00, p > .05$), çevrim içi duygusal iletişim stratejileri bağımlı değişkeni ile seçim hakkı ($\beta = -.03, p > .05$), çevrim içi duygusal iletişim stratejileri bağımlı değişkeni ile bireysel farkındalık ($\beta = .00, p > .05$) ve çevrim içi duygusal iletişim stratejileri bağımlı değişkeni ile yeniden değerlendirme ($\beta = .02, p > .05$) aracı değişkenleri arasındaki yolun anlamlı olmadığı görülmüştür. Kaygılı bağlanma bağımsız değişkeni ile yeniden değerlendirme aracı değişkeni ($\beta = .01, p > .05$) arasındaki yolun anlamlı olmadığı bulunmuştur. Kaçınan bağlanma bağımsız değişkeni ile duygusal iletişim stratejileri bağımlı değişkeni arasındaki doğrudan yolun ($\beta = -.02, p > .05$) da anlamlı olmadığı görülmüştür. Modele ait uyum iyiliği değerleri NFI = .79, IFI = .79, CFI = .79, AGFI = .83 ve RMSEA = .15 bulunmuş olup bu değerlerin indekslerinin alan yazında kabul edilen referans aralığında olmadığı görülmektedir. Anlamlı olmayan yollar modelden çıkarılarak analiz tekrar edilmiştir. Analiz neticesinde oluşan yol diyagramı Şekil-11’ de yer almaktadır.



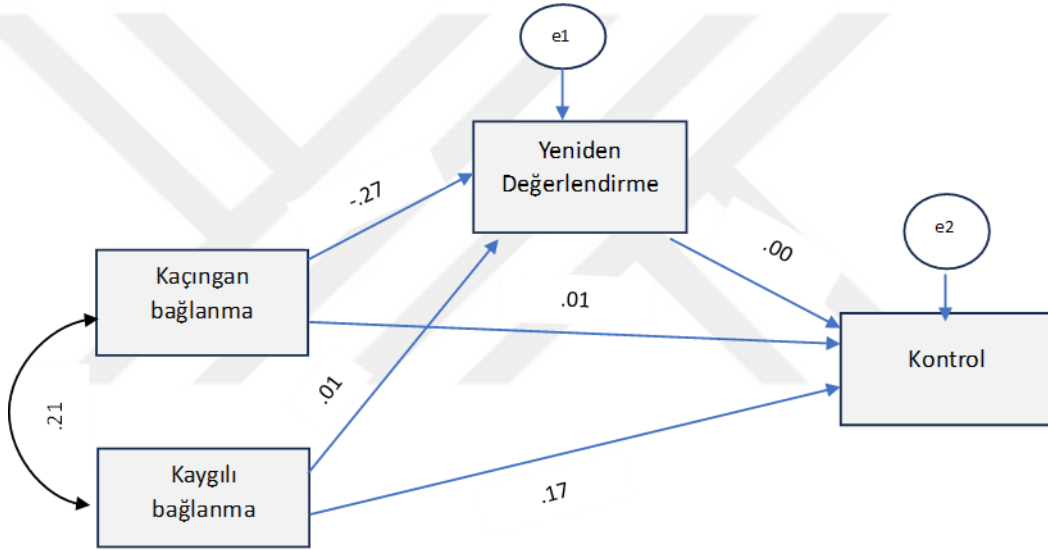
Şekil 11. Düzeltmeden sonra-gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı

Kaçınan bağlanmanın bireysel farkındalığı anlamlı düzeyde ve olumsuz etkilediği ($\beta = -.18, p < .01$) görülmüştür. Kaygılı bağlanmanın bireysel farkındalığı anlamlı düzeyde ve olumsuz etkilediği ($\beta = -.20, p < .01$) bulunmuştur. Kaçınan bağlanma bağımsız değişkeninden çevrim içi duygusal iletişim stratejileri bağımlı değişkenine giden doğrudan yolun ($\beta = -.02, p < .01$) anlamlı olmadığı bulunmuştur. Kaygılı bağlanmanın çevrim içi duygusal iletişim stratejilerini anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkilediği ($\beta = .17, p < .01$) bulunmuştur. Bireysel

farkındalık aracı değişkeninden çevrim içi duygusal iletişim stratejilerine giden yolun ($\beta=.01$, $p<.01$) anlamlı olmadığı görülmüştür. Yol analizi neticesinde elde edilen uyum iyiliği değerlerinin alan yazında kabul edilebilir değerler olmadığı görülmüştür. NFI = 1, IFI = 1, CFI =1, AGFI=.80 ve RMSEA = .21 bulunmuş olup bu değerlerin indekslerinin alan yazında kabul edilen referans aralığında olmadığı görülmektedir. Araştırmanın beşinci hipotezi doğrulanmamıştır.



anlamli olmadığı görülmüştür. Kaçınan bağlanma bağımsız değişkeni ile çevrim içi kontrol bağımlı değişkeni arasındaki doğrudan yolun ($\beta = .02, p < .01$) anlamli olmadığı görülmüştür. Ayrıca kaygılı bağlanma bağımsız değişkeni ile yeniden değerlendirme aracı değişkeni ($\beta = .01, p < .01$) arasındaki yolun anlamli olmadığı bulunmuştur. Modele ait uyum iyiliği değerleri NFI = .79, IFI = .80, CFI = .79, AGFI = .83 ve RMSEA = .15 bulunmuş olup bu değerlerin indekslerinin alan yazında kabul edilen referans aralığında olmadığı görülmektedir. Anlamli olmayan yollar modelden çıkarılarak analiz tekrar edilmiştir. Analiz neticesinde oluşan yol diyagramı Şekil-13' te yer almaktadır.



Şekil 13. Düzeltmeden sonra-gözlenen değişkenlere ait yol diyagramı

Kaçınan bağlanmanın yeniden değerlendirmeyi anlamli düzeyde ve olumsuz etkilediği ($\beta = -.27, p < .01$) görülmüştür. Kaygılı bağlanma bağımsız değişkeninden çevrim içi kontrol bağımlı değişkenine giden yolun anlamli olduğu ($\beta = .17, p < .01$) bulunmuştur. Yeniden değerlendirme aracı değişkeninden çevrim içi kontrol bağımlı değişkenine giden yolun anlamli olmadığı ($\beta = .00, p > .05$) görülmüştür. Kaygılı bağlanma bağımsız değişkeninden yeniden değerlendirme aracı değişkenine giden yolun anlamli olmadığı ($\beta = .01, p > .05$) görülmüştür. Kaçınan bağlanma bağımsız değişkeninden çevrim içi kontrol bağımlı değişkenine giden doğrudan yolun anlamli olmadığı ($\beta = .01, p > .05$) görülmüştür. Yol analizi neticesinde elde edilen uyum iyiliği değerlerinin alan yazında kabul edilebilir değerler olmadığı görülmüştür. NFI = 1, IFI = 1, CFI = 1, AGFI = .86 ve RMSEA = .18 bulunmuş olup bu değerlerin

indekslerinin alan yazında kabul edilen referans aralığında olmadığı görülmektedir. Araştırmanın altıncı hipotezi doğrulanmamıştır.



BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Araştırmanın bulgularına göre kaçınan bağlanma bağımsız değişkeni ile çevrim içi kıskançlık bağımlı değişkeni arasında bireysel farkındalık aracı değişkeninin tam aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma bağımsız değişkeni ile çevrim içi kıskançlık bağımlı değişkeni arasında, bireysel farkındalık aracı değişkeninin kısmi aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Bağlanma stilleri, bireysel farkındalıktaki değişimin %14'ünü açıklamaktadır. Bağlanma stilleri bireysel farkındalıkla birlikte çevrim içi kıskançlıktaki değişimin %12'sini açıklamaktadır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile bireysel farkındalık arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu görülmüştür. Bu bulgular literatürle de uyumlu görülmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler daha özerk olup, romantik ilişkilerinde isteklerini ve ihtiyaçlarını daha kolay dile getirmekte ve bu durum da ilişki doyumlarını artırmaktadır (Bowlby, 2020). Güvensiz bağlanma stilleri, bireylerin çevrim içi iletişimde zorlanmalarına neden olmaktadır. Sürekli mesajlaşma ihtiyacı, aşırı kıskançlık veya güvensizlik gibi duygusal tepkiler, ilişkide gerilim yaratmaktadır. Güvensiz bağlanma stilleri, çevrim içi ortamlarda partnerin aktivitelerini sürekli izleme veya sosyal medya etkileşimlerini kontrol etme gibi davranışlara yol açmaktadır. Bu durum, ilişkide güvensizlik ve kıskançlık duygularını artırmaktadır (Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne ve Liss, 2017).

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini sevilebilir hissetmedikleri için romantik ilişkilerinde sürekli güven arayışı içindedirler. Günlük hayatlarında olduğu gibi çevrim içi ortamda da partnerlerini kıskanmakta ve kontrol etme davranışlarını sürdürmektedirler. Sosyal medya partnere ulaşmada kolaylık sağladığı için kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler tarafından sıklıkla kullanılmaktadır. Diğer taraftan bireylerin tanışmalarını kolaylaştırıp, seçeneklerini artırdığı için kaygılı bağlananlarda kaygı düzeyini arttırdığı düşünülebilir. Koşan (2023) Türkiye'de bir devlet üniversitesinde yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre sosyal medyanın romantik ilişkide kıskançlık üzerinde etkili olduğunu bulunmuştur. Özellikle ilişkinin ilk aşamalarında partnerin yalnız paylaştığı fotoğraflar, partnerin fotoğraflarına yorum yazılması ve özelden mesaj gönderilmesi kıskançlık sebebi olarak gösterilmektedir. Romantik ilişkilerde bireyler özellikle partnerleri karşı cinsin paylaşımlarını veya fotoğraflarını beğendiğinde ya da yorum yaptığı ve

partnerleri karşı cinsle birlikte fotoğraf yayınladığında kıskançlık yaşamaktadır (Van Ouytsel, Walrave, Ponnet, Willems ve Van Dam, 2016). Kaçınan ve güvenli bağlanma stiline sahip bireylerle kıyaslandığında, kaygılı bağlanan bireyler daha sık ve yoğun kıskançlık yaşamakta ve kıskançlık uyandıran durumlara daha fazla korku, öfke ve üzüntü ile tepki vermektedirler (Rodriguez, DiBello, Øverup ve Neighbors 2015; Tani ve Ponti, 2016). Kaçınan bağlanma ile çevrim içi kıskançlık arasında doğrudan bir ilişki bulunmasa da bireysel farkındalık aracılığıyla ilişki bulunmuştur. Güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin ilişkilerinde özerk olmadıkları ve romantik ilişkilerinde de doyumun azaldığı bilinmektedir. Karabacak ve Demir (2016) üniversite öğrenciyle yaptıkları çalışmada özerklik ile bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Kaçınan bağlananlar ilişkide duygularını bastırma eğiliminde olsalar da bireysel farkındalıklarının düşük olması sebebiyle çevrim içi kıskançlık yaşadıkları düşünülebilir.

Araştırmanın diğer bulgularına göre bağlanma stiliyle çevrim içi müdahaleci davranış çevrim içi kontrol ve çevrim içi arkadaşlık uygulamaları bağımlı değişkenleri arasında duygu düzenleme ve özerkliğin aracı rolü olmadığı yönündedir. Çevrim içi müdahaleci davranış partnerle tartışmadan veya ayrılıktan sonra sürekli iletişim haline geçme isteğiyle birlikte ısrarcı mesaj ve aramaları içermektedir. Çevrim içi kontrol alt ölçeği partnerin profilini gözetlemek ve çevrim içi aktivitelerini takip etmek için sosyal medya hesaplarını kontrol etmekle ilgilidir (Sánchez, Muñoz-Fernández, Ortega-Ruiz, 2017). Çevrim içi arkadaşlık uygulamaları ise bireylerin romantik ilişkisi varken başkalarına flörtöz davranışlarda bulunmasıyla ilgili alt ölçektir (Sánchez ve ark., 2014). Bu alt ölçekler özellikle eğitim durumu yüksek olan bireylerde rahatsız edici olduğu bilinen veya toplum tarafından kabul edilmeyen davranışları ölçmektedir. Bağlanma stilleriyle çevrim içi kıskançlık alt ölçeği arasında bireysel farkındalık değişkeninin aracı rolü olduğu bulunmuştur. Çevrim içi kıskançlık alt ölçeği toplum tarafından görece kabul edilebilir maddelerden oluştuğundan dolayı araştırmanın katılımcılarının bu konuda kendilerini daha rahat ifade edebildikleri düşünülmektedir. Türkiye’de romantik ilişkilere dair yaygın bir inanç da ‘Seven insan kıskanır’ görüşüdür. Bu inanç kişinin sevgisini kıskançlık yoluyla karşı tarafa gösterebileceği düşüncesinin gelişmesine sebep olmaktadır (Seven, 2019). Karşı taraf da kıskanıldığı zamanlarda sevildiğini hissetmektedir. Çevrim içi kontrol ve çevrim içi müdahaleci davranışların ise kabul ve ifade edilmesi kolay olmamaktadır. Son yıllarda eğitim kurumlarında internette güvenli davranışlarla ilgili eğitimler verilmekte ve sosyal medya aracılığıyla bilgilendirmeler yapılmaktadır. Üniversite öğrencileri ise toplumun sosyal medyayı sık kullanan ve bilişim teknolojileri ile iç içe yaşayan kesimini oluşturmaktadır. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin

çevrim içi kontrol davranışlarını toplumun diğer kesimlerine göre daha kolay algıladıkları ve istenilmeyen davranışlar olarak tanımladıkları düşünülmektedir. Bu durum da kıskançlıkla ilgili kendilerini daha rahat ifade edebilirken, müdahaleci davranış ve kontrol davranışlarında kendilerini rahat hissetmemelerine sebep olabilir. Sanchez-Hernandez ve arkadaşlarının (2020) yaptığı araştırmada sosyal çevresinde kontrol davranışına tanık olduğunu söyleyen erkeklerin oranı % 79.5 iken, %92.5'i kendilerinin bu davranışları yapmadığını söylemektedir. Benzer şekilde araştırmaya katılan kadınların % 84.8'i kontrol davranışlarını sosyal çevresinde olduğunu ama kendilerinin kontrol davranışına maruz kalmadıklarını ifade etmişlerdir. Öz-değerlendirme ölçümlerine dayanan araştırmalarda özellikle kişinin kendi saldırgan veya şiddet içeren davranışlarını değerlendirmesinin yanıltıcı olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Jaurequi, Strickland, Taylor, 2024). Bu bağlamda bu bulgular beliren yetişkinlerin çevrim içi kıskançlık davranışını daha rahat ifade ederken, çevrim içi kontrol davranışlarını ifade etmekte zorluk yaşadıkları şeklinde değerlendirilebilir.

Ayrıca çevrim içi kontrol davranışları kültüre göre farklılık gösterebilmektedir. Kontrol davranışının doğrudan gösterilmesinin hoş karşılanmayacağı durumlarda bireyler daha dolaylı ve manipülatif davranışlar sergileyebilmektedir. Örneğin; partnerin şifrelerini istemek yerine, birlikte çekilen fotoğrafları ortak paylaşım yaparak veya partnerin gönderilerinin altına yorum yazarak sosyal çevre tarafından ilişkinin bilinmesi sağlamak daha dolaylı bir yöntem olarak görülmektedir. Emery, Muise, Dix ve Le (2014) partnere karşı güvensizlik hissetmenin, sosyal medya sitelerinde romantik partnerle birlikte sık paylaşım yapmaya neden olduğunu bulmuşlardır. Koşan (2023) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiye yönelik tehdit algısı olduğu durumlarda ilişkiye ait ayrı bir hesap açtıklarını ve ilişki durumunu belirten paylaşımlar yaptıklarını bulmuştur. Bazı ilişkilerde ise kıskançlık nedeniyle sosyal medya hesaplarının kapatıldığı veya herkes tarafından kolay bulunamayan isimlerle sosyal medya hesabı açıldığı belirtilmiştir.

Araştırmanın diğer bulgularına göre bağlanma stiliyle çevrim içi samimiyet ve duygusal iletişim stratejileri bağımlı değişkenleri arasında duygu düzenleme ve özerkliğin aracı rolü olmadığı yönündedir. Çevrim içi samimiyet davranışı çevrim içi ortamda partnerle zaman geçirmekle ilgili alt ölçek olup (Sánchez ve ark., 2014) ilişkideki olumlu dinamikleri ölçtüğü, sosyal medyayı ilişkide olumlu yönde kullanılmasıyla ilgili maddelerden oluşmaktadır (Sanchez ve ark., 2015). Duygusal iletişim stratejileri alt ölçeği ise partneri manipüle etmek veya kontrol etmek, öfke göstermek ya da bir sorun olduğunu belirtmek için çevrim içi ortamda yazım tarzında değişiklik yapılmasıyla ilgili maddelerden oluşmaktadır. Her iki alt

ölçek de çevrim içi ortamda partnerle iletişim kurmayla ilişkilidir. Üniversite, beliren yetişkinlerin flört etmek için uygun fırsatlarla karşılaştığı bir ortam olması sebebiyle de yüz yüze ilişkilerin yaşanmasına olanak sağlamaktadır. Fiziksel yakınlık da romantik ilişkilerin başlamasını kolaylaştıran bir etkidir. Bu araştırmanın katılımcılarının da çevrim içi ilişki davranışından çok yüz yüze iletişim kurma imkanını değerlendirdiği düşünülebilir.

Bu bulgunun olası diğer bir nedeni çevrim içi samimiyet davranışlarının hem ilişkideki olumlu dinamiklerin bir sonucu hem de olumsuz dinamiklerin bir sonucu olarak ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Romantik ilişkilerin başlangıcında partnerle birlikte çevrim içi ortamda daha uzun süre zaman geçirildiği düşünülmektedir. Bu durum ilişkinin başlangıcında romantik ilişkiden alınan doyumun yüksek olması sebebiyle açıklanabileceği gibi, ilişkilerin başlangıcında belirsizlik durumunun yaşanması ve bu sebeple kontrol davranışının artması sebebiyle de yaşanabilmektedir. Yapılan araştırmalarda partnerle birlikte çevrim içi ortamda zaman geçirmek hem ilişki doyumuyla hem de ilişkideki kontrol davranışıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Koşan (2023) yaptığı araştırmada ilişkinin ilk aşamalarında belirsizliği azaltmak amacıyla bilgi toplama, çevrim içi gözetim ve şifre paylaşımı gibi yöntemlere başvurulduğunu bulmuştur. Sánchez, Muñoz-Fernández, Ortega-Ruiz (2017) yaptıkları araştırmada çevrim içi samimiyetin ilişki doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Fakat kadınlarda ilişki süresi arttıkça çevrim içi samimiyet davranışı azalmıştır. Ayrıca yaşla birlikte de çevrim içi samimiyet davranışlarında azalma görülmüştür. Bu bulgular çevrim içi samimiyet davranışlarında birçok faktörün etkili olabileceği şeklinde değerlendirilebilir.

Araştırmanın sonuçlarına göre güvensiz bağlanma stilleriyle çevrim içi romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinden bastırma ve yeniden değerlendirmenin aracılık etkisi olmadığı görülmektedir. Araştırmanın bu sonucu beliren yetişkinlerde bastırma ve yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejilerinin daha az kullanılmasıyla açıklanabilir. Ayrıca duygu düzenleme stratejileri yaşanan duyguya ve kişiye göre değişebilmektedir. Örneğin; birey kıskançlık duygusunu bastırma stratejisi kullanarak düzenlerken, öfke duygusunda yeniden değerlendirme stratejisini kullanabilmektedir. (Thompson ve Iwanski, 2014) yaptıkları araştırmada beliren yetişkinlik döneminde duygu düzenleme yöntemlerinden sosyal destek alma oranında artış gözlemlendiğini bulmuşlardır. Bu araştırma aynı zamanda duygu düzenleme yöntemlerinin kişiye özgü özellik gibi sabit kalmadığını yaşa bağlı olarak farklı duygularda farklı duygu düzenleme yöntemi kullanıldığını göstermiştir. Örneğin; beliren yetişkinlik döneminde korku duygusunun bastırma yöntemi, üzüntü duygusunun kaçınma yöntemi, öfke duygusunda ise düzensizlik yöntemi

(dysregulation) kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca kültüre göre duygu düzenleme yöntemleri farklılık göstermektedir. Türkiye gibi toplulukçu kültürlerde sosyal destek olarak duygu düzenleme daha sık görülmektedir. Ayrıca yaşanan topluma uyum sağlamak önemli görüldüğünden, olumsuz duygular yaşandığında kaçınma yöntemi kullanılmaktadır. Yeniden değerlendirme doğu kültürlerine kıyasla batı toplumlarında daha sık kullanılmaktadır (Mesquita ve Walker, 2003). Bu bulgu duygu düzenleme stratejilerinin yaşanan duyguya, kültüre ve yaşa bağlı olarak değişebileceği şeklinde yorumlanabilir.

Bu bulgunun başka olası sebebi de duygu düzenleme stratejilerinden olan bastırma ve yeniden değerlendirmenin Türk kültüründe çevrim içi romantik ilişki kalitesiyle ilişkili olmayabileceğidir. Fardis (2014) yaptığı araştırmada duygu düzenleme yöntemlerinden olan yeniden değerlendirmeyle romantik ilişki kalitesi arasında ilişki olmadığını bulmuştur. Yeniden değerlendirmenin birey üzerinde koruyucu etkileri olduğu bilinse de, bu yöntem bireylerin önemli olayları zihinde yeniden yapılandırmasını, sorunları çözmek ve meselelerle gerçekçi bir şekilde başa çıkmak için önlemler almasını engelleyebilmektedir.

Yetişkinlikte insanların baskın bağlanma stili romantik ilişkilerine doğrudan yansımaktadır. Fakat ilişkideki kişinin duyarlılığı ve desteği güvenli bağlanmayan kişilerde bile iyileşmeyi sağlamaktadır. Bu da bireyin özerkliğine ve kişisel gelişimine katkı sağlamaktadır. Yetişkinlikte romantik partner veya eş sıklıkla bireylerin birincil bağlanma figürü olmaktadır. Partnerin ulaşılabilir ve duyarlı olması, diğer eş tarafından güvenlik hissini vererek ilişkideki doyumu arttırmaktadır. Bağlanma kaygısını ve kaçınmayı da azaltmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2020). Bağlanma teorisi, bebeklikteki bağlanma stillerinin yetişkinlikte de devam ettiğini savunsa da bireylerdeki zamanla yaşanabilecek değişimi reddetmemektedir. Güvensiz bağlanma modellerinin değişimi zor olmakla birlikte, Bowlby (1988) şu koşullarda değişebileceğini söylemiştir: 1. kişinin kendi içsel modeli hakkında düşünmesi 2. iyileştirici ilişkiler kurma 3. Teröpatik ilişki. Terapi alma, çocuk sahibi olma, güvenli bir ilişki yaşama, destekleyici sosyal ağlar, kişisel gelişim çabaları gibi etkenler kişinin bağlanma davranışlarında da değişime neden olmaktadır. Araştırmanın katılımcılarının yaşadıkları romantik ilişkiye dair etkenler, kişisel gelişim çabaları, terapi gibi faktörlerin etkisiyle çevrim içi romantik ilişki davranışlarının değişebileceği söylenebilir.

İlişkiler dinamik ve çok yönlüdür. Bağlanma, romantik ilişkilerde temel bir çerçeve sağlarken, ilişkiler sürekli etkileşimler, iletişim kalıpları, çatışma çözme becerileri ve karşılıklı destek ile şekillenmektedir. Bu faktörler, erken bağlanma deneyimlerinin etkisini azaltmakta veya arttırabilmektedir. Ancak sadece bağlanma stillerinin değil, kişilik özellikleri,

deneyimler, romantik ilişki dinamikleri gibi faktörler de romantik ilişkideki davranışları etkilemektedir. Ayrıca, aynı bağlanma stiline sahip iki birey toplumsal normlara, içinde bulunulan kültürün özelliklerine göre farklı davranışlar sergileyebilmektedir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sonuçları ile alan uygulayıcılarına ve gelecek araştırmalar için sunulan öneriler yer almaktadır.

5.2.1 Sonuç

Araştırmanın sonuçlarına göre kaygılı ve kaçınan bağlanma ile çevrim içi romantik ilişki kalitesinin alt ölçeği olan çevrim içi kıskançlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve özerkliğin aracı rolü vardır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile çevrim içi romantik ilişki kalitesinin alt ölçekleri olan çevrim içi samimiyet, çevrim içi müdahaleci davranış, çevrim içi kontrol, çevrim içi arkadaşlık uygulamaları, duygusal iletişim stratejileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve özerkliğin aracı rolü vardır.

Alan Uygulayıcılarına Öneriler:

1. Çevrim içi ortamda romantik ilişki davranışlarına ilişkin farkındalık kazandırmaya yönelik ergenlerle ve beliren yetişkinlerle psiko-eğitim çalışmaları yapılabilir.
2. Çevrim içi ortamda güvenli davranışlar konusunda bilgilendirme çalışmaları yapılabilir.
3. Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin çok önemli rol oynadığı bilinmektedir. Beliren yetişkinlerle üniversiteler gibi ulaşılması kolay olan kurumlarda bağlanma konusunda çalışmalar yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
4. Çevrim içi müdahaleci davranışlar, çevrim içi kontrol davranışları konularında ergenlik döneminden itibaren psiko-eğitim çalışmaları yapılabilir.
5. Bağlanma stillerinin romantik ilişki/çevrim içi romantik ilişkiye etkileri konusunda danışanlarla çalışmalar yapılabilir.

Gelecek Araştırmalar için Öneriler:

1. Bu çalışmada bağlanmanın duygu düzenleme, özerlik ve çevrim içi romantik ilişki kalitesiyle ilişkisi araştırılmıştır. Sonraki araştırmalarda çevrim içi romantik ilişki kalitesinin farklı değişkenlerle ilişkileri de araştırılabilir.
2. Bu araştırma üniversite öğrencileriyle yürütülmüştür. Sonraki araştırmalarda ergenler ve yetişkinler gibi çalışma gruplarıyla araştırma yapılabilir.
3. Bu araştırma üniversite öğrencisi olan beliren yetişkinlerle yürütülmüştür. Sonraki araştırmalar çalışan beliren yetişkinlerle yapılabilir.
4. Çevrim içi romantik ilişki kalitesiyle ilgili boylamsal araştırma yapılarak farklı değişkenlerle ilişkisi incelenebilir.
5. Çevrim içi ortamda kurulan ve yürütülen romantik ilişkilerle ilgili daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.
6. Sosyal medya kullanımının yaygınlaşması sebebiyle bu alanda daha çok araştırma yapılabilmesi için Türk kültürüne özgü yeni ölçme araçlarının geliştirilmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.
7. Sonraki araştırmalarda yaş, cinsiyet, ilişki süresi, ilişki doyumu, kişilik özellikleri, romantik ilişki mitleri gibi değişkenler ile çevrim içi romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişki incelenebilir.
8. Bu araştırmada öz değerlendirme yöntemi kullanılarak veri toplanmıştır. Sonraki araştırmalarda çiftler birlikte araştırmaya dahil edilerek ilişkiyle ilgili daha bütüncül bir sonuç alınabilir.
9. Yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılarak romantik ilişkilerde çevrim içi davranışlar, çevrim içi kıskançlık konusunda kültüre özgü sonuçlar elde edilebilir.
10. Mevcut ilişki durumu araştırmanın sonuçlarını etkileyebilmektedir. Sonraki çalışmalarda araştırmanın seçim kriterleri sadece romantik ilişkisi olan bireylerle araştırma yapılacak şekilde belirlenebilir.
11. Romantik ilişki başlangıcında ve sonlarında çevrim içi davranışlar değişebilmektedir. Sonraki araştırmalarda ilişkinin süresi ve aşamaları dikkate alınarak değerlendirmeler yapılabilir.
12. Farklı çevrim içi kontrol davranışlarının (partnerle birlikte fotoğraf paylaşımı gibi) özellikle kültüre duyarlı biçimde ölçülmesi için farklı ölçme araçlarının geliştirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

13. Sonraki çalışmalarda katılımcıların sosyal medyada aktif kullanıcı/sadece takipçi olma durumuna göre bağlanma stilleri ve çevrim içi romantik ilişki kalitesi araştırılabilir.
14. Sonraki çalışmalarda toplumsal cinsiyet rolleri çevrim içi ilişki kalitesi arasındaki ilişki araştırılabilir.
15. Sonraki araştırmalarda partnerle ilişkinin online ortamda başlaması ve uzaktan/yüz yüze ilişki yürütülmesinin çevrim içi romantik ilişki kalitesine etkisi araştırılabilir.
16. Sonraki araştırmalarda farklı duygu düzenleme becerilerinin ve stratejilerinin ölçüldüğü ölçme araçlarının kullanılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.
17. Sonraki araştırmalarda bağlanma stillerinden güvenli bağlanmayı da ölçen ölçme araçlarının kullanılmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Alikılıç, Ö., Alikılıç, İ. ve Özer, A. (2019). Dijital romantizm: Y kuşağının romantik ilişkilerinde sosyal medyanın rolü üzerine bir araştırma. *Erciyes İletişim Dergisi Uluslararası Dijital Çağda İletişim Sempozyumu Özel Sayısı, (1)*, 57-80. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.485005>.
- Anderson, T. L. ve Emmers-Sommer, T. M. (2006). Predictors of relationship satisfaction in online romantic relationships. *Communication Studies*, 57 (2), 153-172. DOI: 10.1080/10510970600666834
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Atak, H. (2020). Yaşamda yeni bir evre beliren yetişkinlik. Pegem Akademi.
- Arnett, J. J. (2022). Geç ergenlikten yirmili yaşlara uzanan dolambaçlı yol beliren yetişkinlik. (T. Şener, Çev. Ed.) Nobel Yayınları.
- Bachrach, N., Croon, M. A. ve Bekker, M. H. J. (2015). The role of sex, attachment and autonomyconnectedness in personality functioning. *Personality and Mental Health*, 9, 330-344. DOI 10.1002/pmh.1309
- Becker, P. (2023). Kaygılı Bağlanma. (G. Ünal, Çev.) Diyojen Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi 2014)
- Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C., ve Vallerand, R. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1021–1031. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1021>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. ve Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style, and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Bowlby, J. (2023). Bağlanma. (T. V. Soylu, Çev.) Pinhan Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi 1969)

- Bowlby, J. (2023). Ayrılma. (M. Günay, Çev.) Pinhan Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi 1985)
- Bowlby, J. (2020). Güvenli bir Dayanak. (Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi, Çev.) Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Bradbury, L. L. ve Shaffer, A. (2012). Emotion dysregulation mediates the link between childhood emotional maltreatment and young adult romantic relationship satisfaction. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 21(5), 497-515.
- DOI: 10.1080/10926771.2012.678466
- Brislin, R. W. (1970). Back-translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1(2), 185-216.
- Bülbül, Ö. (2020). Romantik İlişkisi olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, ilişki doyumu ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi].
- Büyüköztürk, Ş. (2007). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Pegem A Yayıncılık.
- Cabral, J., Matos, P. M., Beyers, W. ve Soenens, B. (2012). Attachment, emotion regulation and coping in portuguese emerging adults: A test of a mediation hypothesis. *The Spanish Journal of Psychology*, 15 (3), 1000-1012. doi:10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39391
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Gonzaga, G. C., Ogburn, E. L. ve Vander Weele, T. J. (2013). Marital satisfaction and break-ups differ across on-line and off-line meeting venues. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(25), 10135–10140. <https://doi.org/10.1073/pnas.1222447110>
- Chen, L., Hu, N., Shu, C. ve Chen, X. (2019). Adult attachment and self-disclosure on social networking site: A content analysis of Sina Weibo. *Personality and Individual Differences*, 138, 96–105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.028>

- Deveci Şirin, H., Soyer, M. (2018). Yetişkin Bağlanma Örüntüleri ve Güncel Romantik İlişki Durumunun Romantik İnançları Yordayıcılığı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 117-136.
- Dinçsoy, B. (2021). Sosyal medya bağımlılığının romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve ilişki doyumu açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi].
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K. ve Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136-157.
- Ernas, Ş. (2017). Özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Beliren yetişkinlerin romantik yakınlığı başlatma ile ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 6 (1), 526-535.
- Eşici, H. ve Özbay, Y. (2020). Beliren yetişkinlikte romantik ilişki kalitesi ile bağlanma ilişkisinde psikolojik ihtiyaçlar ve zedelenmiş otonominin aracı etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 9(26), 267-288.
- Fejes-Vékássy, L., Ujhelyi, A. ve Faragó, L. (2022). From relationship goals to heartbreak – We use Instagram differently in various romantic relationship statuses. *Current Psychology*, 41, 6825–6837. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01187-0>
- Fermani, A., Bongelli, R., Carrieri, A., Arroyo, G. M., Muzi, M. ve Portelli, C. (2019). What is more important than love? Parental attachment and romantic relationship in Italian emerging adulthood. *Cogent Psychology*, 6(1), 1693728. <https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1693728>
- Fraley, R. C. (2019). Attachment in Adulthood: Recent Developments, Emerging Debates, and Future Directions. *Annual Review of Psychology*, 70, 401–422. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102813>

- Galinha, I. C., Oishi, S., Pereira, C. R. ve Wirtz, P. D. (2014). Adult attachment, love styles, relationship experiences and subjective well-being: Cross-cultural and gender comparison between Americans, Portuguese, and Mozambicans. *Social Indicators Research*, 119(2), 823-852.
- Gardner, A. A., Zimmer-Gembeck, M. J. ve Campbell, S. M. (2019). Attachment and emotion regulation: A personcentred examination and relations with coping with rejection, friendship closeness, and emotional adjustment. *British Journal of Developmental Psychology*, 38, 125-143. DOI:10.1111/bjdp.12310
- Goodcase, E. T., Nalbone, D. P., Hecker, L. L. ve Latty, C. (2018). The role of attachment anxiety and avoidance in communication modality and relationship quality of romantic relationships initiated online. *The American Journal of Family Therapy*, 46 (2), 168-183. DOI:10.1080/01926187.2018.1461032
- Guarnieri, S., Smorti, M. ve Tani, F. (2015). Attachment relationships and life satisfaction during emerging adulthood. *Social Indicators Research*, 121(3), 833-847.
- Guerrero, L. K. ve Andersen, P. A. (2000). Emotions in close relationships. Hendrick ve S. S. Hendrick (Ed), Close relationships: A sourcebook içinde (s. 171-183). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Güçlü, C. H., Özdoğan, H. K. ve Çok, F. (2022). Beliren Yetişkinlikte Algılanan Yaşam Becerileri, Öz Düzenleme, Duygu Düzenleme, Helikopter Anababalık ve Özerklik Destekleyici Davranışlar. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 4(3), 253-261. Doi: 10.35365/ctjpp.22.3.05
- Gürbüz, S. (2021). Amos ile yapısal eşitlik modellemesi temel ilkeler ve uygulamalı analizler. Seçkin Yayıncılık.
- Hardy, N. R., Lefthand, M., Griffes, S. E., Brosi, M. W. ve Anderson, J. R. (2022). Autonomy and dyadic Coping: A self-determination approach to relationship

- quality. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 21(4), 305-323. DOI: 10.1080/15332691.2021.2016525
- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G. Y. ve Collins, C. K. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 33–40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.016>
- Hasim, M. J. M., Mustafa, H. ve Hashim, N. H. (2018). From middle childhood to adulthood attachment: Measuring attachment stability in the context of married individuals in Penang, Malaysia. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 26(4), 444-454.
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, 5(1), 68-79.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Jaurequi, M. E., Strickland, M. L. ve Taylor, S. (2024). Actor-partner associations of emotion regulation, Relationship quality, and cyber dating abuse among heterosexual emerging adult couples. *Journal of Family Violence*, <https://doi.org/10.1007/s10896-024-00694-z>
- Karabacak, A. ve Demir, M. (2016). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Kardum, I., Gračanin, A., Hudek-Knežević, J. ve Blažić, B. (2021). Emotion regulation and romantic partners' relationship satisfaction: Self-reports and partner reports. *Psychological Topics*, 30(1), 145-159. <https://doi.org/10.31820/pt.30.1.8>

- Kaya, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki düzeylerinin yordayıcısı olarak sosyal medya bağımlılığı. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 8(1), 23-42.
- Kılıç, A. (2020). Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi].
- Kim, S. H. ve Baek, M. (2021). Association of parent–child experiences with insecure attachment in adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Family Theory and Review*, 13, 58-76. <https://doi.org/10.1111/jftr.12402>
- Kline, R. B. (2019). Yapısal eşitlik modellemesinin ilkeleri ve uygulamaları. (S. Şen, Çev. Ed). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Knee, C. R., Lonsbary, C., Canevello, A. ve Patrick, H. (2005). Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 997–1009. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.6.997>.
- Knee, C. R., Hadden, B. W., Porter, B. ve Rodriguez, L. M. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Personality and Social Psychology Review*, 17(4), 307–324. DOI: 10.1177/1088868313498000
- Koemans, R. G., Vroenhoven, S., Karreman, A. ve Bekker, M. H. J. (2015). Attachment and autonomy problems in adults with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 19(5), 435–446. DOI: 10.1177/1087054712453170
- Koşan, Y. (2023). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde sosyal ağ sitelerinin rolünü keşfetmek. ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 13 (2), 2307-2336. 10.48146/odusobiad.1181735
- Kumar, S. A. ve Mattanah, J. F. (2016). Parental attachment, romantic competence, relationship satisfaction, and psychosocial adjustment in emerging adulthood. *Journal of the International Association for the Relationship Research*, 23, 801-817. <https://doi.org/10.1111/pere.12161>

- Küllük, E. (2019). Bir Sosyal Paylaşım Ağı Örneği Olarak Facebook Üzerinden Sessizce Takip Etmenin Romantik İlişkiler Üzerindeki Etkisi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi].
- Lavy, S., Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2010). Autonomy–proximity imbalance: An attachment theory perspective on intrusiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 48, 552–556. doi:10.1016/j.paid.2009.12.004
- Lynch, M. F. (2013). Attachment, Autonomy, and Emotional Reliance: A Multilevel Model. *Journal of Counseling and Development*, 91. DOI: 10.1002/j.1556-6676.2013.00098.x
- Mesquita, B. ve Walker, R. (2003). Cultural differences in emotions: a context for interpreting emotional experiences. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 777–793.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2020). Enhancing the “broaden and build” cycle of attachment security in adulthood: from the laboratory to relational contexts and societal systems. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-19. doi:10.3390/ijerph17062054
- Moss, B. F. ve Schwebel, A. I. (1993). Marriage and romantic relationships: Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 42, 7-31.
- Müezzın, E. E., Çetin, N., Yüksel, M. M. (2024). Beliren yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ile çocukluk çağı travmalarının romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 171–187.
- Nongpong, S. ve Charoensukmongkol, P. (2016). I don't care much as long as I am also on Facebook: Impacts of social media use of both partners on romantic relationship problems. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 24(4), 351-358. DOI: 10.1177/1066480716663199

- Norona, J. C., Scharfb, M., Welsha, D. P. ve Shulman, S. (2018). Predicting post-breakup distress and growth in emerging adulthood: The roles of relationship satisfaction and emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 63, 191–193. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.01.001>
- Öksüz, Y. (1997). Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyine etkisi. [Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Özdemir, M. (2016). Ergenlik döneminde bağlanma, özerklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Özdemir, A., Örnek, D. B. (Ed.). (2022). Yakın ilişkileri anlamak romantik ilişkilerin doğası. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Pascuzzo, K., Cyr, C. ve Moss, E. (2013) Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment and Human Development*, 15(1), 83-103. DOI: 10.1080/14616734.2013.745713
- Reifman, A., Arnett, J. J. ve Colwell, M. J. (2007). Emerging adulthood: Theory, assessment and application. *Journal of Youth Development*, 2(1).
- Reifman, A. (2011). Romantic relationships in emerging adulthood: Conceptual foundations. F. D. Fincham ve M. Cui (Ed.), *Romantic relationships in emerging adulthood* içinde (s. 15–26). Cambridge University Press.
- Richter, M., Schlegel, K., Thomas, P. ve Troche, S. J. (2022). Adult attachment and personality as predictors of jealousy in romantic relationships. *Personality and Social Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.861481>
- Rodriguez, L. M., DiBello, A. M., Øverup, C. S. ve Neighbors, C. (2015). The price of distrust: trust, anxious attachment, jealousy and partner abuse. *Partner Abuse*, 6, 298–319. <https://doi.org/10.1891/1946-6560.6.3.298>

- Sánchez, V., Muñoz-Fernández, N. ve Ortega-Ruiz, R. (2015). Cyberdating Q_A: An instrument to assess the quality of adolescent dating relationships in social networks. *Computers in Human Behavior*, 48, 78-86. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.006>
- Sánchez, V., Muñoz-Fernández, N., ve Ortega-Ruiz, R. (2017). Romantic Relationship Quality in the Digital Age: A Study with Young Adults. *The Spanish Journal of Psychology*, 20 (24), 1–10. doi:10.1017/sjp.2017.20
- Sánchez-Hernández, M. D., Herrera, M. C. ve Expósito, F. (2023). Does the Digital Environment Evoke Anxiety Cycles in Romantic Relationships? The Roles of Social–Interpersonal and Individual Factors in Cyberdating Abuse Perpetration. *International Journal of Human–Computer Interaction*. DOI: 10.1080/10447318.2023.2204275
- Sánchez-Hernández, M. D., Herrera, M. C., Expósito, F. (2024). Perception of cyberdating abuse from the victims' perspective: effect of the type of suffered behavior and gender. *Current Psychology*. DOI <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05985-8>
- Schore, A. N. (2019). Gelişimsel Nörobiyoloji ve Bağlanma Kuramı. İstanbul: Özak Yayınevi.
- Seidman, G. (2019). The big 5 and relationship maintenance on Facebook. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1785–1806. <https://doi.org/10.1177/0265407518772089>
- Seiffge-Krenke, I., Overbeek, G. ve Vermulst, A. (2010). Parent–child relationship trajectories during adolescence: Longitudinal associations with romantic outcomes in emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 33, 159–171.
- Shulman, S. ve Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>.

- Sprecher, S. (2022). Trends over time in emerging adults' self-reports of attachment styles. *Emerging Adulthood*, 10(5), 1173-1178. <https://doi.org/10.1177/2167696820962599>
- Stackert, R. A. ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419-1429.
- Stöven, L. M. ve Herzberg, P. Y. (2023). User-defined relationships: Exploring the dynamics of attachment style and motives, activities, and outcomes of social network sites. *Social Media + Society*, 1-14. <https://doi.org/10.1177/20563051231157291>
- Sullivan, K. T. (2021). Attachment style and Jealousy in the digital age: Do attitudes about online communication matter?. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678542>
- Şahin Baltacı, H., İşleyen, F., Özdemir, S. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin romantik ilişki durumları ve sosyal ağ kullanımlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (2), 25-36.
- Tani, F. ve Ponti, L. (2016). Romantic jealousy as multidimensional construct: A study on the Italian short form of the multidimensional jealousy scale. *Open Psychology Journal*, 9, 111-120. <https://doi.org/10.2174/1874350101609010111>.
- Tepeli Temiz, Z. ve Bilican, F. I. (2022). Romantik bağlanma ve çift uyumu arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme hassasiyetinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(2), 142-156.
- Umemura, T., Lacinova, L., Macek, P. ve Kunnen, E. S. (2017). Longitudinal changes in emerging adults' attachment preferences for their mother, father, friends, and romantic partner: Focusing on the start and end of romantic relationships. *International Journal of Behavioral Development*, 41(1), 136-142.

- Yadav, M., Choudhary, S. (2019). Satisfaction from romantic relationship and social media usage Mediating role of self-disclosure and CMC motives. *VINE Journal of Information and Knowledge Management Systems*, 49(4), 609-628. <https://doi.org/10.1108/VJIKMS-09-2018-0078>
- Yalın, H. S. (2022). Beliren yetişkinlikte özerklik olgusunun aile sistemi ve bireysel psikolojik etkiler bağlamında incelenmesi. [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi].
- Yıldız Akyol, E., Işık, Ş. (2016). Romantik ilişkilerde umut: Bağlanma stilleri ve olumlu olumsuz duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 139-156.
- Yılmaz, B., Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırmlaşması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 334-361. DOI:10.21764/maeuefd.885306
- Zimmermann, P. ve Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194.
- Warmingham, J. M., Russotti, J., Handley, E. D., Toth, S. L. ve Cicchetti, D. (2023) Childhood attachment security mediates the effect of childhood maltreatment chronicity on emotion regulation patterns in emerging adulthood. *Attachment and Human Development*, 25(3-4), 437-459. DOI: 10.1080/14616734.2023.2234891
- White, G. L. ve Mullen, P. E. (1989). Jealousy, theory, research, and clinical strategies. Guilford Press.

EKLER

1.7.EK 1.

ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ

Kişisel Bilgiler			
Adı ve Soyadı	Hazal ŞİMŞEK ÖZKAN		
E-postası/Web Sayfası			
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
Uzmanlık Alanı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık		
Öğrenim Bilgileri			
	Üniversite	Bölüm/ ABD	Yıl
Lisans	Ege Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2006
Yüksek Lisans	Dokuz Eylül Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2011
YL Tez Başlığı	Sosyal Beceriler Grup Rehberliği Programının Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi		
YL Tez Danışmanı	Prof. Dr. Rengin KARACA		
Akademik Eserler			
(Makale, kitap, kitap bölümü, bildiri, poster, sergi, konser vb. eserlerden kaynakça yazım kurallarına göre en fazla 10 eser yazılmalıdır.)			
Tezden üretilen yayınlar * ile işaretlenmelidir.			
* Çevrim içi Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması			
Alanıyla İlgili Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler			
Alanıyla İlgili Aldığı Ödüller			



T.C.
DÜZEY EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
HUKUK MÜŞAVİRLİĞİ

Sayı : E-87347630-659-190753
Konu : Etik Kurul İzni-Hazal ŞİMŞEK ÖZKAN

ACELE
07.02.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 20.01.2022 tarih ve E-67493393-302.08.01-182330 sayılı yazınız.

İlgide kayıtlı yazınıza istinaden Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulumun 01.02.2022 tarihli toplantısında alınan 9 sayılı karar ile Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı öğrencisi Hazal ŞİMŞEK ÖZKAN'ın, "Beliren Yetişkinlerde Çevrim İçi Romantik İlişki Kalitesi ve Psiko-Sosyal Değişkenler Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında yapacağı uygulamanın etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş olup, alınan karar Makamınızca onaylanmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr.Uğur MALAYOĞLU
Rektör V.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: EEE29837-0328-4A64-971E-2193984FAF61 Doğrulama Adresi: <https://turkiye.gov.tr/dokuz-eylul-universitesi-ebys>
Adres: Kültür Mahallesi, Cumhuriyet Blv No:144, 35220 Konak/İzmir Bilgi için:Pelin ALTIN
KEP Adresi : dokuzeyluluniversitesi@hs01.kep.tr Memur



HİZMETE ÖZEL

ÖLÇME ARAÇLARININ UYGULANMA İZİNLERİ

