T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

İLİŞKİ YETKİNLİĞİ: BAĞLANMA TARZLARI VE KISKANÇLIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MAİDE KUMDAN

İSTANBUL - 2025

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

İLİŞKİ YETKİNLİĞİ: BAĞLANMA TARZLARI VE KISKANÇLIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MAİDE KUMDAN

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Dilaram Billur ÖRNEK

İSTANBUL – 2025

KABUL VE ONAY

MAİDE KUMDAN tarafından hazırlanan **"İlişki Yetkinliği: Bağlanma Tarzları ve Kıskançlık"** adlı tez çalışmasının savunma tarihi 01.07.2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Dilaram Billur ÇELİK ÖRNEK …….

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR ……..……

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Esra ALICI DUYULER ……

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun …….. tarih ve …….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

MAİDE KUMDAN

01.07.2025

ÖN SÖZ

Tez konusunu seçme sürecimden itibaren her zaman yardımcı olan, fikirleriyle ilham olan sevgili danışmanım Dr. Öğr. Üyesi D. Billur ÖRNEK'e teşekkürlerimi sunarım.

Yıllarca emeğini, desteğini esirgemeyen, hep yanımda olan, beni bugünlere getiren emektar ailem; canım annem Ayda ÖZTÜRK ve canım babam Ahmet ÖZTÜRK'e,

Hayallerimin tamamlayıcı parçası, her zaman yanımda olan, bana güvenen, bana her zaman ilham veren, tüm stresimi ve kahrımı çeken, ufkumu açan, motivasyon kaynağım, yoldaşım, kalbimin ışığı eşim Abdülmecit KUMDAN'a,

Tez yazma sürecimde ailemize katılan, varlığı en büyük güç kaynağım olan, hayatımı çok daha anlamlı kılan güzel oğlum Alihan KUMDAN'a,

Bu süreçte desteğini hep hissettiğim arkadaşlarıma,

Teşekkür ederim.

İyi ki varsınız.

MAİDE KUMDAN

01.07.2025

İÇİNDEKİLER

TABLO LİSTESİ ..... **i**
ÖZET ..... **ii**
ABSTRACT ..... **iv**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR **4**
1.1. Bağlanma Tarzları 4
1.1.1. Bağlanma Tarzları Kavramı 4
1.1.2. Kuramsal Yaklaşımlar 4
1.2. İlişki Yetkinliği 9
1.2.1. İlişki Yetkinliği Kavramı 9
1.3. Kıskançlık 10
1.3.1. Kıskançlık Kavramı 10
1.4. Online Flört 11
1.4.1. Online Flört Kavramı 11
1.5. Bağlanma Tarzları ve İlişki Yetkinliği Arasındaki İlişkiler 13
1.6. Bağlanma Tarzları ve Kıskançlık Arasındaki İlişkiler 13
1.7. Bağlanma Tarzları ve Online Flört Arasındaki İlişkiler 14
BÖLÜM 2: YÖNTEM **17**
2.1. Araştırma Modeli 17
2.2. Evren ve Örneklem 17
2.3. Veri Toplama Araçları 17
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu 17
2.3.2. Romantik Kıskançlık Ölçeği 18
2.3.3.Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II 18
2.3.4. Romantik İlişkilerde Yetkinlik Ölçeği 19
2.4. Uygulama 19
2.5. Verilerin Analizi 19
BÖLÜM 3: BULGULAR **20**
3.1. Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Bulgular 20
3.1.1. Romantik Kıskançlık Puanlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi 24

3.2. Değişkenlere Yönelik Korelasyonel İstatistikler 25
3.3. Regresyon Analizi Bulguları 25
BÖLÜM 4: TARTIŞMA 28
SONUÇ VE ÖNERİLER 32
KAYNAKÇA 36
EKLER 45
ÖZ GEÇMİŞ 64

TABLO LİSTESİ

Tablo 1 : Örneklemin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımını 21
Tablo 2 : İlişki Yetkinliği Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan İlişkisiz Grup T Testi 22
Tablo 3 : İlişki Yetkinliği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) 22
Tablo 4 : İlişki Yetkinliği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Sonuçları 23
Tablo 5 : Romantik Kıskançlık Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan İlişkisiz Grup T Testi..... 24
Tablo 6 : Romantik Kıskançlık Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) 24
Tablo 7 : Değişkenlere Yönelik Betimleyici ve Korelasyonel istatistikler..... 25
Tablo 8 : Kaçınmacı Bağlanma Puanlarının İlişki Yetkinliğini Yordamasına Yönelik Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi 25
Tablo 9 : Kaygılı Bağlanma Puanlarının İlişki Yetkinliğini Yordamasına Yönelik Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi 26
Tablo 10 : Kaçınmacı Bağlanma Puanlarının Romantik Kıskançlığı Yordamasına Yönelik Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi..... 26
Tablo 11 : Kaygılı Bağlanma Puanlarının Romantik Kıskançlığı Yordamasına Yönelik Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi 26
Tablo 12 : Romantik Kıskançlık Puanlarının İlişki Yetkinliğini Yordamasına Yönelik Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi 27

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

İlişki Yetkinliği: Bağlanma Tarzları ve Kıskançlık

Maide KUMDAN

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Ana Bilim Dalı/ Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Dilaram Billur ÖRNEK

Temmuz, 2025 - 64

Bireylerin hayatlarında önemli yere sahip olan romantik ilişkiler birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu araştırmada; bağlanma tarzlarının, romantik ilişkide kıskançlık, ilişki yetkinliği ve online flört arasındaki ilişki incelenecektir. Bireylerin romantik ilişkilerinin istikrarlı olması veya istikrarlı bir şekilde sürdürülemiyor olmasının nedeni ve bağlanma tarzlarının ilişki durumuna etkisi incelenecektir. Her bir değişken arasındaki ikili ilişki incelenecek ve bununla beraber tüm değişkenler için ilişki olup olmaması incelenecektir. Alanyazındaki kuramsal açıklamalar ve araştırma sonuçları dikkate alınarak hipotezler geliştirilmiştir.

Araştırmada veri toplamak amacıyla sosyodemografik bilgi formu ile birlikte Romantik Kıskançlık Ölçeği, Romantik İlişkilerde Yetkinlik Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler ve sosyodemografik bilgi formu araştırmada anket yoluyla doldurulmuş ve araştırma için veriler bu şekilde toplanmıştır.

Veri analizi korelasyon ve regresyon analizi ile yapılmıştır. Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmaya 18 yaşından büyük ilişkisi olan kişiler veya 6 aydan daha uzun süre ilişki deneyimi olmuş kişiler katılmıştır.

Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzına sahip bireyler ilişki yetkinliğinden düşük puan almıştır, ilişki yetkinliği düşük olan bireylerin online flört uygulaması kullanma oranı daha yüksek çıkmış, bununla birlikte kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzlarına sahip bireylerin online flört uygulama kullanma oranının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanları romantik kıskançlık puanlarını anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Araştırmamız bağlanma tarzlarıyla ilişki yetkinliği arasında ilişki olduğunu göstermektedir. İlişki yetkinliğinin, bireylerin online flört uygulaması kullanıp kullanmamasını etkilediği, romantik kıskançlık ile bağlanma tarzları arasında ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: İlişki yetkinliği, bağlanma tarzları, kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma, kıskançlık, online flört.

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

Relationship Competence: Attachment Styles and Jealousy

Maide KUMDAN

Master's Thesis Department of Psychology / Division of Clinical Psycholog

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Dilaram Billur ÖRNEK

July, 2025 –64

Romantic relationships, which have an important place in individuals' lives, have been the subject of many studies. In this study; the relationship between attachment styles, jealousy in romantic relationships, relationship competence and online dating will be examined. The reason why individuals' romantic relationships are stable or not stable and the effect of attachment styles on relationship status will be examined. The binary relationship between each variable will be examined and also whether there is a relationship for all variables will be examined. Hypotheses were developed by considering the theoretical explanations in the literature and research results. In order to collect data in the study, the Romantic Jealousy Scale, Romantic Relationship Competence Scale and Close Relationship Experiences Inventory-II scales were used together with the sociodemographic information form. The scales and the sociodemographic information form used in the study were filled out through a questionnaire in the study and the data for the study were collected in this way. Data analysis was done with correlation and regression analysis. Participants were selected by convenience sampling method. People who were over 18 years of age and in a relationship or had a relationship experience of more than 6 months participated in the study. Individuals with anxious and avoidant attachment styles scored low on relationship competence, individuals with low relationship competence were found to use online dating applications at a higher rate, however, it was concluded that individuals with anxious and avoidant attachment styles had a higher rate of using online dating applications. Anxious and avoidant attachment scores were found to significantly and positively predict romantic attachment scores. Our research shows that there is a relationship between attachment styles and relationship competence. It has been concluded that relationship competence affects whether individuals use online dating

applications and that there is a relationship between romantic attachment and attachment styles.

Keywords: Romantic competence, attachment styles, anxious attachment, avoidant attachment, jealousy, online dating,

GİRİŞ

İnsan, doğası gereği sosyal bir varlık olup, doğumdan itibaren çevresindeki bireylerle iletişim kurarak gelişimini sürdürür. İletişim ve ilişkileri etkileyen bazı unsurlar/değişkenler vardır. Bağlanma tarzları bunlardan biridir. Erken çocuklukta bakım verenle kurulan olumlu etkileşim, duygusal ve fiziksel olarak çocuğun gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu dönemde kurulan bağlar ilerleyen zamanlarda bireyin diğerleriyle kuracağı iletişime hazırlık olmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Terim olarak bağlanma kavramı, John Bowlby tarafından 1957 yılında yapmış olduğu bir konuşma sırasında tanımlanmış ve bu konuşmada Bowlby bağlanmayı çocuk ve ona bakım veren kişi arasında kurulan duygusal bağ olarak tanımlamıştır (Salter vd., 2015).

Bowlby'nin teorisi olan 'İçsel Çalışan Modeller'e göre erken çocukluk dönemindeki çocuklar bilişsel temsiller geliştirmektedirler. Bakım verenin verdiği tepkiler sonucu çocukların zihninde oluşan 'İçsel Çalışan Modeller', çocukların kendilerine ve diğerlerine karşı oluşturdukları bilişsel bir prototiptir ve hayatlarının geri kalanında onları en üst seviyede etkileyen etmenler arasında yer alır (Bowlby, 1974).

Bowvlby'e göre bağlanma tarzları bireyin diğerleriyle ne şekilde ilişki kuracağında belirleyici rol oynayabilmektedir. Erken çocukluk döneminde çocuğun bakım vereniyle kurduğu bağlanma tarzı gelecekteki ilişki kurma şeklini belirlemektedir (Bowlby, 1969).

Bağlanma tarzları bebeğin tehdit veya stres altındayken birincil bakım vereninin kendisine nasıl davrandığı veya isteklerine ne şekilde cevap verdiğine göre kendilerine ve başkaları hakkında beklenti geliştirirler (Ainsworth ve ark., 1978; Bowlby, 1969; 1973). İsteklerine olumlu dönüş alan bebeklerde güven duygusu gelişir ve başkalarına da güvenmeyi öğrenirler. Olumsuz veya tutarsız dönüş alan bebekler ise hem kendileri hem başkalarıyla ilgili olumsuz duygular geliştirirler. Bu olumsuz duygular güvensiz bağlanmaya sebep olmaktadır. Güvensiz bağlanma örüntüsü farklı şekillerde olabilir. Aşırı müdahaleci veya tutarsız ebeveyn davranışları kaygılı bağlanma ile ilgilidir. Reddedici ya da soğuk ebeveyn davranışları ise kaçıngan bağlanma ile ilgilidir (Boyacıoğlu ve Sümer, 2011).

Bebeğin ilk sosyalleştiği ve bağ kurduğu kişi annedir. Anneyle kurulan bağ dışında büyümeye devam ettikçe ikincil bakım veren ve akrabalar, arkadaş çevresi, sosyal çevresi

ve partnerleriyle bağ kurmaya başlar. Doğduğu anda başlayan bu bağlanma süreci, bireyin normal ve/veya romantik ilişkilerinin niteliğini büyük ölçüde şekillendirmektedir (Soğancı, 2017).

İlişki yetkinliği bireyin kendini romantik ilişkide ne kadar yeterli ve baskın hissettiğiyle ilgilidir. Romantik ilişki yetkinliği, sağlıklı bir ilişkiye çok yönlü katkı sağlamaktadır.

Potansiyel bir ayrılık ya da ilişkinin tehdit altında olduğu durumlarda, bağlanma ve kıskançlık tepkileri harekete geçmektedir. Bu tepkiler sonucunda ortaya çıkan korku, öfke ve üzüntü gibi duygular, bireyin düşünce sistemini ve davranışlarını şekillendirmektedir (Guerrero, 1998, Marzazziti ve ark., 2010). Kıskançlık doğumdan itibaren insanda var olan bir duygudur. Freud'a göre bebekler kendilerine bakım veren yani annelerini daha çok kıskanırlar (Freud, 1998). Kıskançlık duygusu eşe, kardeşe, arkadaşa karşı da oluşabilen bir duygudur. Romantik ilişkide yaşanan kıskançlığın sebebi ise kimilerine göre aşk, kimilerine göre özgüven eksikliği, kimilerine göre kaybetme korkusundan kaynaklanmaktadır (Greenberg ve Pyszczynski, 1985). Bu yüzden kıskançlık tek bir kavram olarak yalın bir duygu değil, karmaşık bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerden oluşan bir kavram olarak ele alındığında daha iyi anlaşılabilir (Guerrero, Trost ve Yoshimura, 2005).

İnternetin doksanlarda ülkemize gelmesiyle birlikte son 20 yılda kullanımı oldukça yaygınlaşmış, gelişmiş ve toplumumuz adapte olmuştur. Gelişen internetle birlikte yeni paylaşım ve iletişim araçları ortaya çıkmış, bireylerin iletişim şeklini değiştirmiştir. 20 yıl önce çoğu insanın kişisel telefonu yokken günümüzde cep telefonları adeta bir organımız gibi olmuştur. Telefonlarımız üzerinden internete dolayısıyla bilgiye, eğlence araçlarına, iletişime her an ulaşabilir olmanın hem avantajları hem dezavantajları bulunmaktadır. Bugünlerde insanlar diğer kişilerle yüz yüze görüşmek yerine online olarak görüntülü veya sesli görüşmeyi tercih etmekte, sosyal aktiviteler yerine internet ve sosyal medya platformları hatta oyunlar üzerinden etkileşim kurmaktadır. Bu durum her ilişkiyi olduğu gibi romantik ilişkileri de etkilemiştir. Bireyler romantik ilişkiye başlamak için online flört ve sosyal medya platformlarını kullanabilmekte, hatta günümüzde bireylerin ilişkiye başlama ve sürdürme şekilleri neredeyse tamamen değişmiş durumdadır. Çekingen, utangaç ya da öz güven problemi yaşayan çoğu birey, online platform üzerinden daha kolay iletişim kurabildiğini ifade etmektedir. İlişkilerin

belirleyici unsurlarından olan bağlanma tarzları, bireylerin online flört uygulamalarını ve/veya sosyal medya uygulamalarını kullanıp kullanmamasını veya ne şekilde kullanıldığını etkilemektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı bağlanma tarzlarının ilişki yetkinliği, kıskançlık ve online flört ile ilişkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda bağlanma tarzlarının online flört ile arasındaki birlikte değişim ilişkileri incelenecek, kıskançlık seviyesi farklı olan bireyler arasında ilişki yetkinliği bakımından anlamlı fark olup olmadığı araştırılacaktır. Ek olarak bağlanma tarzlarının ilişki yetkinliğini yordayıp yordamadığı incelenecektir.

Araştırma Hipotezleri

1. İlişki yetkinliği, yaş ve cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
2. Kıskançlık düzeyi, yaş ve cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
3. Kaygılı bağlanma tarzı ile kıskançlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.
4. Kaçıngan bağlanma tarzı ile romantik kıskançlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.
5. Kaygılı bağlanma tarzı ilişki yetkinliğini negatif yönde yordamaktadır.
6. Kaçıngan bağlanma tarzı ilişki yetkinliğini negatif yönde yordamaktadır.
7. Kaygılı bağlanma romantik kıskançlığı pozitif yönde yordamaktadır.
8. Romantik kıskançlık, ilişki yetkinliğini negatif yönde yordamaktadır.
9. Kaçıngan bağlanma romantik kıskançlığı pozitif yönde yordamaktadır.

BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

1.1. Bağlanma Tarzları

1.1.1. Bağlanma Tarzları Kavramı

İnsan sosyal bir varlıktır ve doğumdan itibaren sosyal ilişki kurma eğilimindedir. İlk bakım verenle kurulan sosyal ilişkiye bağlanma denir. John Bowlby'e göre bağlanma biyolojik bir ihtiyaçtır. Bebekler bakım verene yakınlık kurma eğilimindedir ve bu yakınlık evrimsel olarak hayatta kalmasını sağlamak içindir (Bowlby, 1969). Bağlanma kuramında bebek ile ilk bakım verenin kurmuş olduğu ilişki şeklinin, kişinin ilerde kuracağı yakın ilişkilerde belirleyici olacağı öne sürülmektedir. İnsanlar doğdukları andan itibaren sosyalleşmektedir. Yaşam süreci boyunca insanlar, özellikle ebeveyn, arkadaş ve eş gibi önemli kişilerle duygusal ilişkiler geliştirirler. Bu kişilerle kurulan bağa bağlanma denmektedir. Bireyin kendisi için değerli gördüğü kişilere karşı hissettiği güçlü ve sürekli duygusal yakınlığı ifade etmektedir (Bowlby 1969). Bebeğin dünyaya geldikten sonra bakım verenlerle kurduğu ilişki bağlanma tarzlarını etkilemektedir. Kişilerin karakter özelliklerinin bir parçasını bağlanma tarzları oluşturur ve ayrılık, kayıp gibi bağlanmayı etkileyen durumlarda daha belirgin şekilde ortaya çıkar.

1.1.2. Kuramsal Yaklaşımlar

Bağlanma Freud'a göre bedensel ihtiyaçlardan kaynaklanan, bebeğin beslenmesi ve emmesiyle oral tatmin olarak kurulan bağdır. Bebeğin beslenme sürecinde yaşadığı haz ve bu süreçte annesiyle kurduğu yakın ilişki, annenin bebeğin bağlanmasında en güçlü etken olarak görülmesine yol açmıştır.(Altun, 2015).

Öğrenme kuramına göre bebek için birincil pekiştireç beslenmedir. İkincil pekiştireçler bu özelliklerini birincil pekiştireçlerle birlikteliklerinden alırlar. Bu bağlamda annenin bebeğini beslemesi bir ödüldür. Bazı kuramcılar annenin temas kurma, görsel uyaran sağlama gibi davranışlarını da ödül olarak nitelendirmiştir (Sümer, 2006).

Harlow ve arkadaşları öğrenme kuramı ve psikodinamik kuramın açıkladığı bağlanma teorisinin doğruluğunu test etmek amacıyla bir deney yapmışlardır (1967). Bu deneyde yavru maymunlar annelerinden ayrılmış ve iki temsili anne ile temas ettirilmişlerdir.

Temsili annelerden biri telden biri havludan yapılmıştır. Yavru maymunların yarısını telden olan temsili anne diğer yarısını havludan olan temsili anne beslemiştir. Yavru maymunların hangi anneden beslendikleri fark etmeksizin havludan yapılan temsili anne ile vakit geçirmeyi tercih ettikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca korkutucu uyaran verildiğinde yavru maymunlar aynı şekilde havludan yapılan anneye gitmişlerdir. Yavruların stresli veya normal durumda besleyen temsili anneyi istemesi Harlow'un "contact comfort" - temas rahatlığı- kavramını ortaya atmasına sebep olmuştur. Temas rahatlığı bebeğin güvenlik hissinin bağlanmada beslenmeden daha önemli olduğu görüşüdür (Sümer, 2006).

John Bowlby, psikanaliz, deneysel psikoloji ve öğrenme kuramlarından yararlanarak çocuk gelişimi için temel bir kuram geliştirmiş ve bağlanma kuramını ortaya atmıştır. (Waters, 1981; akt. Kart, 2002). İlk öncül olarak yaptığı çalışmalar Birleşik Krallık'ta hastanede yatılı kalan hasta bebek ve çocukların bakım verenden ayrıldıktan sonra gösterdikleri tepkileri incelemesidir (Bowlby, 1952).

Bowlby'nin bağlanma kuramı; etoloji, psikodinamik yaklaşımlar ve nesne ilişkileri kuramına dayanan bir kişilik gelişim kuramıdır. Bu kuram, temelde bağlanma olgusunu bebeklik ve çocukluk dönemlerine odaklanarak ele almaktadır (Bretherton 2000). Ainsworth ile birlikte geliştirdikleri bebeklik ve erken çocukluk döneminde anne ve/veya birincil bakım verenle kurduğu yakınlaşma ve yakınlığı sürdürme ile beliren duygusal bağı anlatır (Bowlby, 1969).

Bowlby, bağlanma kuramını oluştururken evrimsel yaklaşımlar, hayvan davranışlarını inceleyen etolojik çalışmalar, gelişimsel psikolojideki bulgular, bilgi işleme modelleri ve psikanalitik kuramın temel kavramlarından yararlanmıştır. Bowlby'nin sayesinde çocuğun anneden ayrışma süreci, bu sürecin yasla ilişkisi gibi kavramlar psikoloji literatürüne ilk kez girmiştir. Mary Ainsworth ise Bowlby'nin kuramsal çerçevesini empirik olarak test etmiş, bağlanma kuramına günümüzde hâlâ geçerliliğini koruyan yeni boyutlar kazandırmıştır. Özellikle "annelik duyarlılığı" kavramı ile annenin çocuğun sinyallerine verdiği tepkilerin, anne-çocuk bağlanma örüntüsü üzerindeki belirleyici rolünü açıklamıştır. Ainsworth, bağlanma figürünü, çocuğun dünyayı keşfetmesinde güvenli bir üs olarak tanımlamaktadır (Aycanoğlu, 2017).

Bowlby bağlanma sistemini bebeğin ihtiyaç anlarında verdiği tepkiler olarak açıklamıştır ve bu tepkilerin bakım verene duyulan yakınlık isteğinden kaynaklandığını belirtmiştir. Ainsworth ise bu yakınlık isteğinin hayvanlarla yapılan çalışmalarla açıklamanın yetersiz olduğunu savunmuş ve bağlanma teorisini yaptığı gözlemsel çalışmalarla derinleştirerek açıklamıştır (Dalgar vd., 2021).

Bowlby ve Ainsworth, erken çocukluk döneminde çocuğun ihtiyaçlarının yeterli, yerinde ve zamanında karşılanmasının, güvenli bir bağlanma üssünün oluşmasında temel rol oynadığını belirtmişlerdir. Bu güvenli üs sayesinde çocuk, çevresini keşfetmeye daha istekli ve hazır hâle gelir (Ainsworth ve Bowlby, 1991).

Bağlanma kuramının temel kavramlarından biri, "içsel çalışan modeller" ya da diğer adıyla zihinsel temsillerdir. Bowlby, çocuğun bağlanma figürüne ulaşabilirliği ve tepkiselliği konusundaki duygu ve beklentilerini içsel çalışma modeliyle açıklamıştır. Bağlanma kuramındaki içsel çalışan modeller bebeğin bağlanma figürüyle etkileşimini etkilediği gibi ayrılık durumundaki tepkilerini de etkilemektedir (Bowlby 1969). İçsel çalışan modeller yetişkin ilişki kurma biçimindeki bağlanma şekillerinin nasıl olacağının da en temel belirleyicileridir. Bowlby (1973), içsel çalışan modellerin kişiler arası etkileşim yoluyla geliştiğini ve bireyin başkalarına yönelik bağlanma stilleri ile süreçlerini belirlediğini öne sürmektedir. Bu modellerin, çocukluk ve yetişkinlik dönemlerindeki duygu, davranış ve bilişsel süreçler arasındaki sürekliliğin temel kaynağı olduğunu ifade eden Bowlby, aynı zamanda içsel çalışan modellerin, yetişkin bağlanma biçimlerinin oluşumunda temel bir rol oynadığını savunmuştur (Bretherton, 1997).

John Bowlby, psikanaliz eğitimini tamamladıktan sonra bazı klinik çalışmalar yapmış ve bu çalışmalar sırasında uyumsuz çocuklarla çalışmış ve çoğunda empati eksikliği ve başkalarının eşyalarına yönelik sınır ihlali eğilimleri gözlemlenmiştir. Bowlby, 44 çocuk vakası üzerinde yürüttüğü çalışmada, davranışsal sorunların temel nedenlerinden birinin anneden ayrılık ve duygusal ilgi eksikliği olduğunu öne sürmüştür. Bu bulgular doğrultusunda kendi araştırma birimini kurarak, özellikle anne-çocuk ayrılıklarının çocuk gelişimi ve ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerindeki etkilerini incelemiştir.

Çalışmaları çocukların ilgili ve tercihen tam zamanlı bir bakım veren ile istikrarlı bağlanma ilişkisine ihtiyaç duyduğunu göstermiştir (Riley, 1983). Araştırmalarının sonucunda Bowlby güvenli bağlanmanın olumlu güvensiz bağlanmanın büyüyen çocukta

olumsuz ve gelişimsel riskleri olduğunu öne sürmüştür (Bowlby 1980; Da Costa ve diğerleri 2000; Feeney ve diğerleri, 2003; Greenberg ve Speltz 1988; Schore 2001; Siegel ve Hartzell 2003). Güvenli bağlanmada bebek bakım verenle etkileşime girerek güvenli bir bölgesi olduğunu hisseder (Bialy,2006). Güvenli bağlanma stiline sahip çocuklar, ihtiyaç duyduklarında bakım verenin ulaşılabilir ve duyarlı olduğunu deneyimledikleri için kendilerini güvende hissederler. Buna karşın, güvensiz bağlanan çocuklar ise genellikle duygusal açıdan huzursuz, mutsuz ve çevrelerine karşı yabancılaşmış bir tutum sergilerler. Güvensiz bağlanma tarzına sahip çocuklarla çalıştığında daha az iyimser sonuçlar elde eden Bowlby güvensiz bağlanan çocukların neşeli olma ihtimallerinin daha düşük olduğunu, genelde yakın ilişki kurmada zorlandığını ve zorluklar karşısında savunmasız olma eğiliminde olduğu görülmüştür. Ayrıca güvensiz bağlanan çocukların ilerleyen zamanda evlilik ve çocuk konularında zorluk yaşama ihtimalleri daha yüksektir (Bowlby, 1980).

Bowly ile birlikte çalışmalar yapan Ainsworth bağlanmayı açıklamada teorik çalışmaların yetersiz olduğunu düşünerek Bowlby ile yaptığı çalışmalara ara vererek Uganda'da gözlemsel çalışmalar yaparak bağlanmayı tekrardan tanımlamıştır (Dalgar vd., 2021). Yapılan bu çalışmalarda Ainsworth ve arkadaşları bebeğin verdiği sinyallere annenin verdiği yanıtlara bakarak 3 farklı bağlanma örüntüsü olduğunu ortaya koymuştur. Bunlar güvenli bağlanma, güvensiz bağlanma ve henüz bağ kurmayan bebeklerdir. Güvenli bağlanan bebekler anneleri varken keşiften memnun gözükmüşler ve annenin yokluğunda çok az kaygılanmışlardır. Güvensiz bağlanan bebekler annelerinin desteğiyle bile çok az keşif yapmış ve ve anne yokluğunda çok ağlanmışlardır. Bağlanmamış bebekler ise annelerine fark edilir davranışta bulunmamışlardır. İlgili ve duyarlı annelerin bebekleri güvenli bağlanmaya meyilli olmuşlardır. Güvensiz bağlanan çocukların annelerinin, düşük düzeyde duyarlılık sergiledikleri gözlemlenmiştir (Bretherton, 2003). Bebekler, annelerinin ilgisini yetersiz gördüklerinde genellikle ağlama davranışlarıyla tepki verirler; bu tepkiler, annenin ilgisine yönelik bir tür protesto niteliği taşır. Ainsworth ve arkadaşlarına göre (1978), bu tür protesto davranışları bağlanma sürecinin ilk belirtileri arasında yer almaktadır (Dalgar vd., 2021).

Ainsworth ve arkadaşları anne ve bebeğin bağlanma şeklinin kalitesini belirledikleri bir deney çalışması yapmışlardır. "Yabancı Durum Deneyi" adını verdikleri bu çalışma 1 yaş ve üzeri bebeklerle oyunlarla dolu bir odada ortalama 20 dakika sürecek şekilde yapılmış

ve çocukların tepkileri kaydedilmiştir. Bu çalışmada bakım veren ve yabancı belirli aralıklarla odaya girip çıkmış ve bu durumda çocuğun verdiği tepkiler kaydedilmiştir. Bu çalışmada anne odaya girip çıktığında bebeğin verdiği tepkiler gözlemlenmiş ve bebeğin tepkilerine göre üç tip bağlanma tarzı ortaya konmuştur. Bu bağlanma stilleri; güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınmacı olmak üzere üç temel kategoriye ayrılmaktadır (Sümer ve arkadaşları, 2016). Güvenli bağlanma tarzında bebek keşfe açıktır, annesi ortamda olmadığında huzursuz ve sıkıntılı hisseder, annesi geri döndüğünde huzurlu olur, ona sıcak tepkiler verir ve oynamaya devam eder. Güvenli bağlanma tarzında bağlanma açık bir şekilde gerçekleşir, bunda annenin uygun tepkiler veren ve ulaşılabilir olması belirgin rol oynar. Kaçınmacı bağlanma tarzında bebek bakım verenden kaçınır tarzda davranmaktadır. Bakım verenin tutarsız, reddedici ve öfkeli davranışları olması belirgindir. Kaçınmacı tipte bebek anne odada olsa bile izole şekilde oyun oynar, daha az keşif davranışları vardır, anne odaya girdiğinde coşkuyla karşılamaz ve kendi halinde oynamaya devam eder. Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bebeklerde öfke temelli davranışlar sıklıkla gözlemlenir. Bu bağlanma stilinde çocuk, bakım verenin varlığında öfkeli davranışlar sergileyebilir; bakım veren yokken ise yoğun bir huzursuzluk yaşar. Bakım veren odaya geri döndüğünde çocuk hem yakınlık arar hem de aynı anda onu itme ya da uzaklaştırma eğilimi gösterir. Bu çelişkili davranışlar, bakım verenin tutarsız, müdahaleci, rahatsız edici ve duygusal hassasiyetten yoksun tutumlarının bir sonucu olarak ortaya çıkar (Sümer, 2006). Bebeklikte kurulan bağlanma stilleri yetişkinlikte kurulan ilişkilerde de aynı örüntüyle ilerlemektedir.

Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkin bağlanma stillerini benlik ve başkaları boyutları çerçevesinde, her iki boyutu da olumlu ve olumsuz değerlendirmeler temelinde ele alarak dört kategoriden oluşan dörtlü bağlanma modelini geliştirmiştir (Uyar, 2019). Dörtlü bağlanma modeline göre, güvenli bağlanma; olumlu benlik modeli ile olumlu başkaları modelinin bileşiminden oluşur. Korkulu bağlanma, hem benlik hem de başkaları modellerinin olumsuz olduğu durumda ortaya çıkar. Bartholomew ve Horowitz'in (1991) modeline göre, saplantılı bağlanma stili; bireyin kendisiyle ilgili olumsuz, başkalarıyla ilgili ise olumlu bir zihinsel temsil geliştirmesiyle oluşur. Kayıtsız bağlanma ise bireyin benlik modelinin olumlu, başkaları modelinin ise olumsuz olduğu durumlarda gelişir (Erözkan, 2004).

Hazan ve Shaver, Bowlby ve Ainsworth'ün üçlü bağlanma stillerini model alarak romantik ilişkilerde bağlanma stillerini bu üçlü modelle açıklamışlardır. Buna göre güvenli bağlanma stiline sahip kişiler , ilişkilerinde rahat ve güvende hissederler ve partnerleriyle açık iletişimde olurlar. Kaçıngan bağlanma stiline sahip kişiler sadece kendilerine güvenirler, dış dünyaya karşı güvensiz hissederler ve yakınlık kurmak istemezler (Bayram, 2022). Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip kişilerse başkalarıyla iletişim kurmaktan çekinmezler ancak her zaman tetikte reddedilme korkusu yaşarlar (Hazan ve Shaver, 1987).

1.2. İlişki Yetkinliği

1.2.1. İlişki Yetkinliği Kavramı

Yetkinlik; bireyin belirli bir görev ya da durumu etkili ve başarılı bir şekilde yerine getirmesini sağlayan bilgi, beceri, tutum, motivasyon ve kişisel özelliklerin bütünüdür (Spencer ve Spencer, 1993). Bu özellikler, bireyin hem işlevsel hem de kişilerarası bağlamlarda etkili davranışlar sergilemesine olanak tanır. Yetkinlik, yalnızca teknik bilgiye sahip olmayı değil; aynı zamanda bu bilgiyi uygun şekilde kullanabilme kapasitesini de içerir**.**

Sosyal yetkinlik ise kişilerin, diğer insanlarla kurduğu etkileşimde ortama ve duruma uygun beceriye sahip olması ve kullanması şeklinde tanımlanabilir (Ömeroğlu, vd., 2014). Sosyal yetkinlik sosyal becerilerin davranışlara dönüşebilmesidir.

Sosyal yetkinlik insanlarda olumlu sosyal davranış, beceri ve kazanımları kapsayan çok yönlü bir yapıdır. Çatışma çözme becerileri, yakınlık kurma, sosyal davranış, özdenetim düzenlemesi, duygu düzenlemeleri, sosyal güven, empati kurma gibi beceriler sosyal yeterlilikle ilişkilendirilmektedir. Sosyal yetkinlik erken çocuklukta başlayan paylaşma, empati kurma gibi sosyal becerileri kapsayan gelişimsel bir parçadır (Faber vd., 2019). Sosyal yetkinlik kişilerarası iletişimde önemli rol oynamaktadır. Sosyal yetkinlik genel sosyal becerileri kapsar. Romantik ilişki yetkinliği sosyal yetkinliğin bir alt alanı sayılabilir ve yakın ilişkilerdeki becerilere odaklanır. Duygusal yakınlık kurma, bağlılık, ilişki içindeki becerilerin yeterliliği, açık iletişim romantik ilişki yetkinliğini kapsar. Romantik ilişkilerde yetkinlik, sağlıklı romantik ilişkiye çok yönlü katkıda bulunan beceri olarak tanımlanır (Faber vd., 2019).

Yakın ilişkilerde güç dinamikleri, ilişki doyumunu önemli ölçüde etkilemektedir. Güç, bireyin başkaları üzerinde sahip olduğu potansiyel etki ya da etki yaratma kapasitesi olarak tanımlanır (Simpson, Farrell, Oriña ve Rothman, 2015). Cromwell ve Olson (1975; Akt. Rogers, Bidwell ve Wilson, 2005) ilişkilerde üç temel güç unsuru olduğunu belirtmişlerdir. Bunlar; kişinin ilişkiye getirdiği kaynakların oluşturduğu güç, ilişki kontrolü için kullanılan taktikler süreci ve kararı kimin aldığını gösteren somut yapılar şeklindedir.

Yapılan bir çalışmada çiftlerin ayrı ayrı ilişkilerindeki güç düzeyini ölçmek amaçlanarak İlişkide Yetkinlik Ölçeği: Kapsamlı Versiyonu Türkçeye uyarlanmıştır (Ekşi vd., 2018). Ölçeğin Türkçe formu çiftlerin ilişkideki yetkinlik düzeylerini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ve Türkiye'de yürütülecek bilimsel araştırmalarda kullanılabileceği belirtilmektedir. (Ekşi vd., 2018).

1.3. Kıskançlık

1.3.1. Kıskançlık Kavramı

Kıskançlık birden fazla tanımı olan bir duygudur. Ancak kısaca kıskançlık, yakın ilişkiyi tehditlere karşı korumak amacıyla verilen bir tepki olarak ifade edilebilir. Kıskançlık, algılanan tehlikeye karşı ilişkiyi korumak amaçlı yaşanan güçlü bir duygudur. Kıskançlık; değer verilen bir varlık, ilişki ya da duygunun kaybedilme ihtimalinden veya kaybedilmesinden kaynaklanan kaygı, kuşku ve güvensizlik hissetme durumudur (Demirtaş, 2004). Kıskançlığın ortaya çıkışı ve şiddeti; bireyin içinde bulunduğu aile yapısı, kültürel değerler, geçmiş ilişki deneyimleri ve rakip olarak algılanan kişinin bireysel özellikleri gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir (Metiner, 2017). Romantik kıskançlık, temel olarak belirli davranış, duygu ve düşüncelerin birleşiminden oluşan içsel bileşenler ile dış çevre tarafından daha kolay gözlemlenebilen dışsal bileşenleri içermektedir (Pines, 1992). Acı, öfke, üzüntü, korku ve kızgınlık gibi duyguların yanı sıra; kendini kıyaslama, içerleme, kendini veya başkalarını suçlama ve kendine acıma gibi düşünceler ile nefes darlığı, titreme, uyku bozukluğu ve mide krampları gibi fiziksel belirtiler, kıskançlığın içsel bileşenlerini oluşturmaktadır (Pines, 1992). Buna karşılık, umursamama, ağlama, bağırma, mizah yoluyla tepki verme ve şiddet gösterme gibi davranışlar ise dışsal bileşenler arasında yer almaktadır (Pines, 1992).

Teknoloji, internet ve ardından sosyal medyanın yaygın kullanımı romantik ilişkilerde partnerler arasındaki ilişkinin zarar görmesine sebep olabilecek sosyal medya kıskançlığını ortaya çıkarmıştır. Hem sosyal medyanın kolay kullanım, hızlı ulaşabilme, ücretsiz ya da düşük ücretli olması gibi avantajları düşünüldüğünde, hem de güncellenen sosyal medya uygulamalarıyla birlikte partnerler arasında kullanımı gitgide yaygınlaşmakta ve ilişkideki etkinliği farklı rollere bürünmektedir. Sosyal medya kıskançlığı yaşanan ilişkilerde; partnerlerin sosyal medya şifrelerini öğrenme isteği, arkadaş listelerini kontrol etme, nerelere gittiği hakkında son çevrimiçi/aktiflik saatini kontrol etme, partnerinden bazı fotoğrafları silmesini isteme, partnerinin fotoğrafını beğendiği hesapları tek tek inceleme, farklı sahte bir profil oluşturma gibi gitgide daha karmaşıklaşan davranış kalıpları geliştirdikleri görülmektedir (Aydın ve Uzun, 2021).

Dönmez ve Demirtaş (2006) tarafından yapılan araştırma sonucunda evli olmayan bireyler, kendilerini evli olanlardan daha kıskanç olarak tanımlamıştır ve evli olmayan kadınların belirttikleri kıskançlık düzeyleri evli olan kadınların kıskançlık düzeyinden daha yüksektir. Yapılan çalışmada evli kadınların kıskançlık düzeyi evli erkeklerin kıskançlık düzeyinden yüksek çıkmıştır.

1.4. Online Flört

1.4.1. Online Flört Kavramı

Online flört günümüzde yaygınlaşmış bir ilişki biçimidir. Teknolojinin gelişmesi ve sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte son yıllarda online flört uygulamaları kullanımı ve bu uygulamalar üzerinden ilişkiye başlama oranları artmıştır. İnsan, sosyal bir varlıktır ve yaşam boyu ilişki kurar. Bebekken bakım vereniyle göz teması kurmasından başlar ve ömrünün sonuna kadar sürekli ilişki kurmaya devam eder.

İnsanlık, tarih boyunca bilgiye hızlı ve kolay ulaşmaya çalışmıştır. Bilgi birikimi ve paylaşımı, bilim ve teknolojinin gelişmesini sağlamış ve bunun sonucunda bugün insanlığın en büyük bilgi paylaşma yeri olan interneti ortaya çıkarmıştır. İnternet, çoktan-çokluya iletişim sürecini başlatarak, geleneksel medyanın tek yönlü bilgi aktarımına dayalı yapısının aksine, etkileşime açık ve paylaşım temelli bir iletişim ortamının oluşmasına zemin hazırlamıştır. (Dikener, 2010:42).

İnsanlar; gelinen bu süreçte interneti bilgi paylaşmak, habere ulaşmak, eğlenmek, alışveriş yapmak, iletişim kurmak amacıyla kullanmaktadır. Sosyal medya, her zaman ve her yerde ulaşılabilir olması açısından kullanıcılarını teşvik etmektedir. Böylece çift yönlü iletişim ortamı sağlanmakta, kullanıcılar sosyal medya ortamında paylaşımlara yorum yapmakta, beğenide bulunmakta veya ücretsiz olmasından yararlanarak görüntülü veya sesli iletişim kurmaktadır (Çalışır, 2015).

Sosyal medya ile birlikte kendi içinde altın çağını yaşayan internet sürekli kendini yenilemektedir. Bu çağ insanların hayatlarını etkilemektedir. Birçok kişi arkadaşlarıyla görüşmek, arkadaşlarının fotoğraflarına ve iletilerine bakmak, mesaj göndermek ve almak, eğlenmek, boş zamanını değerlendirmek, bilgiye erişmek, gündemi takip etmek için sosyal medyayı kullanmaktadır. Sosyal medya, insanların vaktini değerlendirdiği, eğlendiği, sohbet ettiği, bilgi alışverişinde bulunduğu ve gündemi takip ettiği yegane araç haline gelmiştir (Solmaz vd., 2013).

İnternet ve sosyal medya kullanımının yaygınlaşması beraberinde online flört uygulamalarının kullanımının da artmasını sağlamıştır.

Tinder, şuanda dünyada en fazla kullanılan online flört uygulamalarından biri olarak kabul edilmektedir. Yapılan bir çalışmada mevcut ve eski tinder kullanıcılarının neredeyse yarısı bir Tinder eşleşmesinin ardından gerçek hayatta randevuya çıkmış ve yaklaşık yüzde %19'u bir Tinder eşleşmesinin ardından tek gecelik ilişki yaşamıştır. Tinder'ı takiben çevrimdışı flört deneyimleri kadınlar ve erkekler için benzer olsa da erkekler kadınlardan daha fazla tek gecelik ilişki yaşadığını belirtmiştir (Sumter vd., 2017). Tinder Türkiye'de büyük şehirlerde yaşayan heteroseksüel bireyler tarafından çeşitli amaçlarla daha fazla kullanılmaktadır. Türkiye'de çevrimiçi flörte ilişkin güçlü bir toplumsal damgalama söz konusudur ve bu durum özellikle kadınları olumsuz yönde etkilemektedir. Tinder gibi uygulamalar, çoğu zaman flört platformu yerine "takılma" uygulamaları olarak algılanmakta; bu toplumsal algı nedeniyle kadınlar, erkeklere kıyasla bu tür uygulamaları kamusal alanda kullanma konusunda daha temkinli ya da çekingen davranmaktadır (Cöbek ve Ergin, 2021).

Online flört uygulamalarının haricinde sosyal medya araçları ile de online flörte başlanabilmektedir.

1.5. Bağlanma Tarzları ve İlişki Yetkinliği Arasındaki İlişkiler

İlişkinin temelini oluşturan unsurlardan olan bağlanma tarzları, özellikle sosyal becerilerin davranışa dönüşebilmesini (Ömeroğlu, vd., 2014) ifade eden sosyal yetkinlikten bağımsız düşünülebilecek bir değişken olamayacaktır. Sosyal bir varlık olan insan, çocukluktan itibaren geliştirdiği ilişki becerilerini yetişkin ilişkilerinde de kullanmakta ve bu kapsamda yaşamını sürdürmektedir.

Romantik ilişki yetkinliği kişilerin yakın ilişkilerdeki becerilerine odaklanmaktadır. İlişkide yetkin olan bireylerin sosyal becerilerinin yüksek olduğunu, iletişim kurmada ve sürdürmede zorluk yaşamadığını, açık iletişimde olduğu söylenebilir.

Bağlanma tarzları romantik ilişkide bireyin nasıl davrandığını, partneriyle nasıl iletişim kurduğunu, sosyal becerilerini, ilişki şekillerini etkilemektedir. Sosyal açıdan girişken, yakın ilişki kurmakta zorluk yaşamayan ve özgüveni yüksek kişiler güvenli bağlanma tarzına sahiptirler (Terzi, 2014). İlişki yetkinliği düzeyi yüksek olan bireylerde de öz güvenin yüksek olması, sosyal anlamda becerilerinin iyi olması, ilişki kurma, başlatma ve sürdürmede zorluk yaşamaması güvenli bağlanma ile arasında pozitif ilişki olabileceğini göstermektedir.

Kaygılı bağlanma tarzına sahip yetişkinlerin reddedilmekten ve terk edilmekten endişe duyarlar ve bu kişilerin öz güvenleri düşüktür. Bu kişiler değişken duygulara sahiptirler, kıskançlık hissederler ve etrafındakiler tarafından sevilmediklerini düşünürler (Sümer ve Güngör, 1999). Kaçıngan bağlanma tarzına sahip bireyler ise ilişkide daha mesafelidirler ve sosyal anlamda ilişki kurmak istemezler (Yıldız, 2012). Bu kişiler açık ve yakın iletişim kurmakta, başkalarına güven duymakta zorlanırlar ve yakınlık gerektiren ilişkilerden rahatsızlık duyarlar (Sümer ve Güngör, 1999).

Bu bağlamda ilişki yetkinliğinin özellikleri düşünüldüğünde kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzının ilişki yetkinliği ile negatif yönde ilişkili olması beklenmektedir.

1.6. Bağlanma Tarzları ve Kıskançlık Arasındaki İlişkiler

Kişi ilişkisine dair bir tehdit veya ayrılık ihtimalinde öfke, üzüntü, korku gibi duygular hissedebilir. Bu duygular kıskançlıkta da bağlanma tarzlarında da tehdide karşı harekete geçmektedir. Yani kıskançlık ve bağlanma tarzına göre hissedilen duygular benzer olabilmektedir.

Bağlanma tarzlarıyla kıskançlık arasındaki ilişki, kişinin bağlanma stiline göre değişebilmektedir. Güvenli bağlanan bireyler aşk deneyimlerini daha mutlu ve güvenilir olarak deneyimlerken kaçıngan bağlanan bireyler yakınlıktan korkmakta, kaygılı/kararsız bağlanan bireyler kıskançlık, duygusal iniş çıkışlar ve güvensizlik hissetmektedir (Hazan ve Shaver 1987).

Bağlanma tarzları dikkate alındığında, özellikle kaygı düzeyi yüksek bireylerin benlik saygılarını başkalarının onayına bağımlı şekilde yapılandırdıkları görülmektedir. Bu durum, söz konusu bireylerin kıskançlık ve buna eşlik eden olumsuz duyguları daha yoğun yaşama olasılıklarını artırmaktadır (Curun ve Çapkın 2014). Nitekim çalışmalar güvenli bağlanan bireylerin genelde kıskançlık düzeylerinin düşük olduğunu ve partnerleriyle açıkça tartışıp yapıcı şekilde ilişki sürdürdüğünü göstermiştir (Hazan ve Shaver 1987).

Yapılan araştırmalarda kişinin kendini ne derecede değerli hissettiği yaşadığı kıskançlığı üzerinde etkileyici olarak görülmektedir (Curun ve Çapkın 2014).

Karakurt'un (2001) çalışması, yüksek kaygı ve düşük kaçınma düzeylerinin oluşturduğu saplantılı bağlanma stilinin, davranışsal kıskançlıkla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Yeter (2016) araştırmasında ise kıskançlık ile kayıtsız ve korkulu bağlanma tarzları arasında bir ilişki olmadığı, saplantılı bağlanan bireylerde yüksek düzeyde kıskançlık duygusunun olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Sharpsteen ve Kirkpatrick (1997) tarafından yapılan araştırmada kaygılı-kararsız bağlanma tarzına sahip kişilerin güvenli bağlanma tarzına sahip kişilerle karşılaştırıldığında daha çok kıskançlık gösterdikleri bulgusuna ulaşmışlardır.

Tüm bu çalışmalar ışığında bağlanma tarzları ve kıskançlık arasında bir ilişki olduğunu söylemek mümkün olacaktır.

1.7. Bağlanma Tarzları ve Online Flört Arasındaki İlişkiler

Sosyal medya kullanımı insanların sanal olarak iletişim kurmasına olanak sağlamakta ve yüz yüze iletişimi sınırlandırabilmektedir. Bu da insanların iletişim şeklinin değişmesine sebep olmaktadır.

İnternet bağımlılığı sosyal medya bağımlılığını yordamakta ve sosyal medya bağımlılığı internet bağımlılığının alt kategorisinde yer almaktadır (Bozkurt vd, 2016). İnternet bağımlılığının bir alt tipi olan sosyal medya bağımlılığı sosyal işlevi oldukça etkilemektedir. Sosyal medya bağımlılığı insanları online flörte itmekte insanlar online flört uygulamalarında oldukça fazla zaman geçirmektedir.

Güvenli bağlanan kişilerin internet bağımlılığıyla arasında negatif ilişki, kayıtsız ve saplantılı bağlanmayla arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır (akt.Savcı,vd, 2016: 413). Güvenli bağlanan ergenler; sosyal beceriler açısından daha başarılıdır, ailesinden ve etrafındaki kişilerden destek istemekten çekinmezler ve işlevsel başa çıkma stratejileri vardır (Laible, 2007, Morsünbül ve Çok, 2011). Güvensiz bağlanan ergenlerde sosyal işlev ve sosyal beceri daha düşüktür ve riskli davranış sergilemeye daha yatkındırlar (Cooper ve ark., 1998, Laible, 2007). Bu bağlamda düşük sosyal işleve sahip, düşük öz kontrol algısı olan ve risk almaya meyilli davranışları olan bireylerin internet bağımlılığı açısından daha riskli olduğu saptanmıştır (Cao, Su, Liu ve Gao, 2007; Engelberg ve Sjöberg, 2004; Ko, Yen, Liu, Huang ve Yen, 2009; Milani, Osualdella ve Di Blasio, 2009). Araştırmada internet bağımlılığı arttıkça akran iletişiminin arttığı saptanmıştır. Yapılan çalışmada ergenlerin interneti akranlarıyla iletişimde araç olarak kullandıkları saptanmış ve internetin akran iletişimini güçlendirdiği belirtilmiştir (Gross, 2004; Subrahmanyam ve Lin, 2007). Öte yandan internet kullanma süresi artan bireylerin sorunlu internet kullanma düzeylerini arttırdığı saptanmıştır (Ceyhan ve Ceyhan 2014).

Araştırma sonucunda kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzlarına sahip genç yetişkinlerin bağlanma tarzları ile sosyal medya bağımlılığının ilişkili olduğu belirlenmiş ayrıca kaçınan bağlanma ve depresif belirtilerin, çocuklukta kötü muamele ile sorunlu sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkinin bir kısmını açıklarken, kaygılı bağlanma ve depresif belirtilerin, çocukluk çağı kötü muamelesi ile sorunlu sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği saptanmıştır (Worsley vd. 2018). Yapılan başka bir araştırmada ise kaygılı bağlanma ile sosyal medya uygulaması olan Facebook uygulamasında geçirilen sürenin pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Oldmeadow, Quinn ve Kowert 2013). Ayrıca güvenli bağlanmanın sosyal medya bağımlılığıyla negatif yönde, korkulu ve kayıtsız bağlanmanın ise pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yapılan diğer araştırmada kaygılı bağlanmanın, sosyal medya bağımlığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Kang ve diğerleri, 2012). Kaygılı bağlanan bireyler, başkalarıyla

iletişim kurmak için sosyal medyayı daha fazla kullanmayı tercih etmektedir (Chen, 2019; Hart ve diğerleri, 2015). Kaçıngan bağlananların ise sosyal medya kullanımını daha az tercih ettiği tespit edilmiştir (Hart ve diğerleri, 2015). Valkenburg ve Peter'de (2007) kaygılı bağlananların internet ortamında daha kolay iletişim kurabilme algısının sosyal medya kullanımını artırabileceğini bildirmiştir.

Tüm bu çalışmalarla birlikte bağlanma tarzları ve sosyal medya üzerinden sosyalleşme ve hatta flört davranışının ilişkili olduğu gözlenmektedir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma bağlanma tarzlarının ilişki yetkinliği, kıskançlık ve online flört ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla nicel yöntemler içerisinde yer alan ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim durumunu incelemeye yönelik bir tarama yaklaşımıdır. Bu modelde, değişkenlerin birbirleriyle ilişkili olarak değişip değişmediği; eğer bir değişim söz konusuysa, bu değişimin yönü ve derecesi belirlenmeye çalışılır (Karasar, 2011).

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 18 yaşından büyük ve ilişkisi olan veya 6 aydan uzun süre ilişkisi olmuş kişiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise 166 (%74.4) kadın, 57 erkek (%25.6) toplam 223 kişiden oluşmaktadır. Örneklem yaş aralığı 18-51 yaş arasında değişmekte olup yaş ortalaması 30.4'tür. Örneklemden veri toplamadan önce İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurul Onayı alınmış, veri toplarken katılımcıların araştırma amacı hakkında bilgilendirilmelerinden sonra Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formunun (Ek-1) sunulmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcılardan sosyo-demografik değişkenleri elde etmek için Kişisel Bilgi Formu ile birlikte Romantik Kıskançlık Ölçeği, Romantik İlişkilerde Yetkinlik Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ölçekleri veri toplama amacıyla kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan sosyo-demografik bilgi formu ile katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi, devam eden veya en uzun süren ilişki süresi, online flört uygulaması kullanıp kullanmama durumu, flört uygulaması kullanan katılımcıların ilişki süresine ait veriler toplanmıştır.

2.3.2. Romantik Kıskançlık Ölçeği

Romantik Kıskançlık Ölçeği, Pines ve Aronson (1983) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçekte kıskançlığın çeşitli boyutlarının ölçülmesi amaçlanmıştır. Toplamda 129 sorudan oluşan ölçeğin 5 alt ölçeği bulunmaktadır. RKÖ, 7 dereceli likert türü bir ölçektir ve maddeler 1 (hiç katılmıyorum) ile 7 (tamamen katılıyorum) arasında derecelendirilmiştir. Romantik Kıskançlık Ölçeği'nin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yaparak türk kültürüne uyarlaması Demirtaş (2004b) tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliğini sınamak amacıyla faktör analizi yapılmış ve özgün form ile tutarlı faktör yapısı elde edilmiştir. Ayrıca bu ölçekle, Aşka ilişkin Tutumlar Ölçeği (Büyükşahin ve Hovardaoğlu 2004) arasındaki korelasyon katsayılarının -13 ile .47 arasında değiştiği görülmüştür. Romantik Kıskançlık Ölçeği'nin Cronbach Alfa katsayısı .92, iki yarım güvenirliliği ise .72'dir. Bu araştırmada, çalışmanın amacı doğrultusunda yalnızca ölçeğin 'Kıskançlık Tetikleyicileri' alt ölçeği kullanılmıştır.

2.3.3.Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ölçeği toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 18 maddesi kaçınmacı bağlanma, geri kalan 18 maddesi ise kaygılı bağlanma boyutlarını ölçmektedir. YİYE-II ölçeği, 7 dereceli likert türü bir ölçektir ve maddeler 1 (hiç katılmıyorum) ile 7 (tamamen katılıyorum) arasında derecelendirilmiştir. 36 maddeden oluşan ölçeğin 18 maddesi kaygı, 18 maddesi ise kaçınma boyutunu ölçmektedir. Yanıtlar 7'li likert yanıtlama seçeneği ile alınmaktadır ve her bir boyutun altında yer alan maddelerin ortalaması alınarak boyutlara ilişkin puanlar hesaplanmaktadır. Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen ECR-R ölçeği Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından YİYE-II başlığı ile Türkçeye kazandırılmıştır. YİYE-II'nin her alt ölçeğindeki 18 madde Fraley ve arkadaşları tarafından rapor edilen ayırt etme değerlerine göre üçerli gruplara bölünmüştür. Böylece her boyut için 6 olmak üzere toplam 12 grup elde edilmiştir. Uyum indeksleri verinin iki faktörlü çözümle tanımlanabileceğini göstermiştir. Modeldeki tüm standartlaştırılmış faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu değerler kaçınma boyutu için .56 ile .87 arasında, kaygı boyutu için .57 ile .80 arasında değişmektedir. Ayrıca kaygı ve kaçınma boyutlarını temsil eden iki gizil bileşen arasında .42 oranında bir yapısal ilişki olduğu bulunmuştur.

2.3.4. Romantik İlişkilerde Yetkinlik Ölçeği

Faber ve arkadaşları (2019) tarafından "sosyal yetkinlik" kavramı temel alınarak geliştiren ölçek, 35 maddeden oluşan 5'li likert tarzı bir ölçektir. Hiçbir zaman veya hemen hemen hiçbir zaman doğru değil, pek sık doğru değil, bazen doğru, çoğu zaman doğru, her zaman veya hemen her zaman doğru şeklinde cevaplanmaktadır. Paralel Analiz ve Açıklayıcı faktör analizi sonuçları yedi boyutlu bir yapı önermiştir. Bu boyutlar; ilişki denetim odağı, perspektif alma, yakınlıktan kaçınma, duygu düzenleme, romantik çekicilik, çatışma çözme tarzları ve mizaç olarak belirtilmektedir. Bununla birlikte toplam puan da alınabilmektedir. Orijinal çalışmada ilişki denetim odağı boyutuna ilişkin güvenirlik katsayısı .93, perspektif alma boyutuna ilişkin güvenirlik katsayısı .87, romantik çekicilik boyutuna ilişkin güvenirlik katsayısı .83, yakınlıktan kaçınma boyutuna ilişkin güvenirlik katsayısı .78, duygu düzenleme boyutuna ilişkin güvenirlik katsayısı .75, Mizaç boyutuna ilişkin güvenirlik katsayısı .75 ve çatışma çözme boyutuna ilişkin güvenirlik katsayısı .75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe adaptasyon, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapan Çelik Örnek ve Özdemir (2024) ölçeğin güvenirlik katsayısını .88 olarak bildirmiştir.

2.4. Uygulama

Araştırmanın amacına uygun olarak veri toplanabilmesi için önce katılımcılara uygulanacak olan ölçeklerin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yapan araştırmacılardan e-posta yoluyla gerekli izinlerin alınmıştır. İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulundan alınan onay sonrası ölçekler oluşturulmuş ve Google Forms aracılığı ile gönüllü katılımcılara ulaştırılmıştır. Araştırmaya katılan tüm katılımcılar, çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarını onaylayan "Bilgilendirilmiş Onam Formu" ile birlikte sırasıyla Kişisel Bilgi Formu, Romantik Kıskançlık Ölçeği, Romantik İlişkilerde Yetkinlik Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'yi doldurmuşlardır.

2.5. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen verilerin analizleri için SPSS 22.0 ve AMOS istatistik paket programı kullanılmıştır. Öncelikle tanımlayıcı istatistikler yapılmış ve örneklem grubunun normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Değişkenler arası ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi, gruplar arası karşılaştırma için t testi, yordayıcı etki olup olmadığını belirlemek için Regresyon analizi uygulanmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Bulgular

Araştırmanın örneklemi 166 (%74.4) kadın, 57 erkek (%25.6) toplam 223 kişiden oluşmaktadır. Örneklem yaş aralığı 18-51 yaş arasında değişmekte olup yaş ortalaması 30.4'tür. Katılımcıların devam eden ilişki süresi ortalaması 60,6 ay (5,1 yıl) olup, devam eden ilişki süresi 29.5 ay (2,5 yıl) ve 40.4 ay (3,4 yıl) arasında değişmektedir. Bekar ve ilişkisi olmayan katılımcılar örneklemin %30,9'unu, bekar ve ilişkisi olan katılımcılar %25,1'ini, evli olan katılımcılar %%43,9'unu, %0,01'lik kısım ise boşanmış katılımcıları oluşturmaktadır. Katılımcıların %41,3' lise ve altı, %58,7'si lisans ve üstü eğitim düzeyindedir. Sosyal medya aracılığı ile flört eden katılımcıların %11,2'si Facebook, %30'u Instagram, %0,01' X (Twitter) platformu üzerinden ilişki kurduklarını bildirmişlerdir. Katılımcıların sadece %15,2'si flört uygulaması ile tanımadığı biri ile ilişki kurduklarını bildirmişlerdir. Sosyal medyada tanımadığı biriyle ilişki kuran katılımcı oranı flört uygulamasına göre daha fazla olup örneklemin %26,9'unu oluşturmaktadır. Katılımcıların %69,1'i sosyal medya üzerinden ilişkisi olmadığını bildirirken %14,8'i 12 aydan fazla ilişki sürdürdüğünü, %3,1'i 6-12 ay arası ilişki süresi olduğunu, %1,8'i 3-6 ay arası ilişki süresi olduğunu, %7,2'si 1-3 ay arası ilişki süresi olduğunu, %4'lük kısım ise bir aydan az ilişki süresi olduğunu belirtmiştir. Flört uygulaması ile başlayan ilişki süresine bakıldığında örneklemin %4,0'ü bir aydan daha az ilişki süresi olduğunu, %2,2'si 1-3 ay, %2,7'si 3-6 ay, %2,2'si 6-12 ay, %4,5'i 12 aydan fazla ilişki süresi olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların %13,5' devam eden ilişkisinin online olarak başladığını, %86,5'i devam eden ilişkisinin online olarak başlamadığını bildirmiştir. Örneklemin sosyodemografik değişkenlere göre dağılımı Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1

Örneklemin Sosyodemografik Değişkenlere Göre Dağılımını

Değişken		f	%	Toplam %
Cinsiyet	Kadın	166	74,4	74,4
	Erkek	57	25,6	25,6
	Toplam	223	100,0	100,0
Yaş	18-20	30	13,5	13,5
	21-29	110	49,3	49,3
	30-39	50	22,4	22,4
	40 ve üzeri	33	14,8	14,8
	Total	223	100,0	100,0
İlişki durumu	Bekar ve ilişkisi yok	69	30,9	30,9
	Bekar ve ilişkisi var	56	25,1	25,1
	Evli	98	43,9	43,9
	Total	223	100,0	100,0
Eğitim düzeyi	Lise ve altı	92	41,3	41,3
	Lisans ve üstü	131	58,7	58,7
	Total	223	100,0	100,0
Sosyal medya	Facebook	25	11,2	11,2
Aracılığı ile flört ve	Instagram	67	30,0	30,0
platform	Olmadı	131	58,7	58,7
	Total	223	100,0	100,0
Flört uyg.ile tanımadığı	Evet	34	15,2	15,2
Biri ile ilişki kurma	Hayır	189	84,8	84,8
	Toplam	223	100,0	100,0
Sosyal medya ile	Evet	60	26,9	26,9
Tanımadığı biri ile	Hayır	163	73,1	73,1
İlişki kurma	Toplam	223	100,0	100,0
Sosyal medyada	Bir aydan az	9	4,0	4,0
Kurulan ilişkinin süresi	1-3 ay	16	7,2	7,2
	3-6 ay	4	1,8	1,8
	6-12 ay	7	3,1	3,1
	12 aydan fazla	33	14,8	14,8
	İlişkim olmadı	154	69,1	69,1
	Total	223	100,0	100,0
Flört uygulaması ile	Bir aydan az	9	4,0	4,0
Başlayan ilişkinin	1-3 ay	5	2,2	2,2
süresi	3-6 ay	6	2,7	2,7
	6-12 ay	5	2,2	2,2
	12 aydan fazla	10	4,5	4,5
	Olmadı	188	84,3	84,3
	Total	223	100,0	100,0
Devam eden ilişkinin	Evet	30	13,5	13,5
Online başlama	Hayır	193	86,5	86,5
durumu	Total	223	100,0	100,0

Tablo 2

İlişki Yetkinliği Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan İlişkisiz Grup T Testi

Puan	Gruplar	N	X	SS	SH_x	t testi		
						t	Sd	p
İlişki Yetkinliği	Kadın	166	119,0783	13,53872	1,05081	,952	221	,342
	Erkek	57	117,0877	13,88380	1,83895			

Tablo 2'de görüldüğü gibi katılımcıların ilişki yetkinliği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılığının olup olmadığını belirlemek amacıyla uygulanan ilişkisiz grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır (p> .05).

Tablo 3

İlişki Yetkinliği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

	N. SS ve $\overline{X}$ Değerleri				ANOVA Sonuçları						Levene Test	
Puan	Grup	N	$\overline{X}$	SS	Var. K.	K.T.	Sd	K.O.	F	p	F	p
İlişki Yetkinliği	18-20	30	109,2333	13,59686	Grup içi	3834,389	3	1278,130	7,490	,000	,845	,470
	21-29	110	118,3273	12,63903	Grup. Ar.	37372,284	219	170,650				
	30-39	50	123,0600	12,93691	Toplam	41206,673	222					
	40 ve üz.	33	121,0606	14,13979								
	Toplam	223	118,5695	13,62408								

Araştırmadaki katılımcıların ilişki yetkinliği puanlarının yaş grubuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyansa analizi bulguları tablo 3'te yer almaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak p< .01 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Söz konusu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlerinden LSD testi uygulanmıştır. Post-hoc LSD testi bulguları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 4

İlişki Yetkinliği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Uygulanan Tamhane Testi Sonuçları

Yaş (i)	Yaş (j)	Ort.Farkı (i-j)	SH_x	p
18-20	21-29	-9,09394*	2,69067	,001
	30-39	-13,82667*	3,01684	,000
	40 ve üzeri	-11,82727*	3,29538	,000
21-29	18-20	9,09394*	2,69067	,001
	30-39	-4,73273*	2,22808	,035
	40 ve üzeri	-2,73333	2,59279	,293
30-39	18-20	13,82667*	3,01684	,000
	21-29	4,73273*	2,22808	,035
	40 ve üzeri	1,99939	2,92988	,496
40 ve üzeri	18-20	11,82727*	3,29538	,000
	21-29	2,73333	2,59279	,293
	30-39	-1,99939	2,92988	,496

İlişki yetkinliği puanlarının yaş değişkenine göre homojen dağılıp dağılmadığının tespiti amacıyla Levene Testi uygulanmıştır. Levene Testi sonrasında varyansların homojen dağıldığının gözlenmesiyle söz konusu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerinden LSD testi uygulanmıştır. LSD Testi sonucunda ilişki yetkinliği puanlarının 18-20 yaş grubu katılımcılarda diğer tüm gruplara, 21-29 yaş grubu katılımcıların puanlarının ise 30-39 ve 40 yaş üzeri katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir ($p<.05$). Diğer gruplar arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p> .05$).

3.1.1. Romantik Kıskançlık Puanlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Tablo 5

Romantik Kıskançlık Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan İlişkisiz Grup T Testi

Puan	Gruplar	N	X	SS	SH_x	t testi		
						t	Sd	p
Romantik Kıskançlık	Kadın	166	122,8735	27,97990	2,17166	,044	221	,965
	Erkek	57	122,6842	28,10259	3,72228			

Tablo 5'de görüldüğü gibi katılımcıların romantik kıskançlık cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan ilişkisiz grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir (p> .05).

Tablo 6

Romantik Kıskançlık Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına Yönelik Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

N. SS ve $\overline{X}$ Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	**Grup**	**N**	$\overline{X}$	**SS**	**Var. K.**	**K.T.**	**Sd**	**K.O.**	**F**	**p**
Romantik Kıskançlık	18-20	30	118,4000	28,36900	Gr. İ.	2247,644	3	749,215	,959	,413
	21-29	110	122,5545	27,50032	Gr. A.	171154,535	219	781,528		
	30-39	50	128,0400	24,59796	Toplam	173402,179	222			
	40veüz.	33	119,8485	33,41699						
	Toplam	223	122,8251	27,94800						

Araştırmadaki katılımcıların romantik kıskançlık puanlarının yaş grubuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan tek yönlü varyansa analizi bulguları tablo 6'da yer almaktadır. Buna göre grupların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır (p> .05)

3.2. Değişkenlere Yönelik Korelasyonel İstatistikler

Tablo 7

Değişkenlere Yönelik Betimleyici ve Korelasyonel istatistikler

Variable	1	2	3	4	*X*	SS	α	Çarpıklık	Basıklık
1.İlişki Yetkinliği	1	,062	-,375**	-,427**	118,569	13,624	,88	-,425	,238
2.Romantik Kıskançlık		1	,144*	-,222**	122,825	27,948	,94	-1,041	,521
3.Kaygılı Bağlanma			1	,368**	66,251	18,976	,65	,087	-,489
4. Kaçınmacı Bağlanma				1	56,464	18,570	,72	,043	-,469

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların ilişki yetkinliği puanları ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki bulunmaktadır (p<.05). Romantik kıskançlıkla kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki mevcuttur (p<.05). İlişki yetkinliği ile romantik kıskançlık arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Değişkenler arası ilişkiler ve değişkenlerin normal dağıldığının gözlenmesinden regresyon analizlerine geçilmiştir.

3.3. Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 8

Kaçınmacı Bağlanma Puanlarının İlişki Yetkinliğini Yordamasına Yönelik Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		Standardize Edilmemiş Kat		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	*B*	*SH*	*t*	*Beta*	*p*
İlişki Yetkinliği	*Sabit*	136,1	2,656			
	Kaçınmacı Bağlanma	-,302	,044	-6,839	-,418	*.000*
	Düz.R2= .17.2					

Kaçınmacı bağlanma puanlarının ilişki yetkinliğini yordama durumunu belirlemek için yapılan basit doğrusal regresyon analizi tablo 8'de özetlenmiştir. Tabloda gösterildiği üzere kaçınmacı bağlanma puanları ilişki yetkinliği puanlarını anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (p<.001). Söz konusu yordama düzeyi %17,2 düzeyindedir.

Tablo 9

Kaygılı Bağlanma Puanlarının İlişki Yetkinliğini Yordamasına Yönelik Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		Standardize Edilmemiş Kat		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	*B*	*SH*	*t*	*Beta*	*p*
İlişki Yetkinliği	*Sabit*	136,396	3,085		44,212	,000
	Kaygılı Bağlanma			-,375	-6,010	
	Düz.R2= .14					

Kaygılı bağlanma puanlarının ilişki yetkinliğini yordama durumunu belirlemek için yapılan basit doğrusal regresyon analizi tablo 9'da özetlenmiştir. Tabloda gösterildiği üzere kaygılı bağlanma puanları ilişki yetkinliği puanlarını anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (p<.001). Söz konusu yordama düzeyi %14 düzeyindedir.

Tablo 10

Kaçınmacı Bağlanma Puanlarının Romantik Kıskançlığı Yordamasına Yönelik Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		Standardize Edilmemiş Kat		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	*B*	*SH*	*Beta*	t	*p*
Romantik Kıskançlık	*Sabit*	141,700	5,761		24,595	
	Kaçınmacı Bağlanma	-,336	,097	-,226	-3,454	,001
	Düz.R2= .05					

Kaçınmacı bağlanma puanlarının romantik kıskançlığı yordama düzeyini ortaya koymak amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tabloda gösterildiği üzere kaçınmacı bağlanma puanları romantik kıskançlık puanlarını anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır (p<.001). Söz konusu yordama düzeyi %5 düzeyindedir.

Tablo 11

Kaygılı Bağlanma Puanlarının Romantik Kıskançlığı Yordamasına Yönelik Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		Standardize Edilmemiş Kat		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	*B*	*SH*	*t*	*Beta*	*p*
Romantik Kıskançlık	*Sabit*	108,731	6,755		16,097	
	Kaygılı Bağlanma	,213	,098	,144	2,170	*,031*
	Düz.R2= .02					

Kaygılı bağlanma puanlarının romantik kıskançlığı yordama durumunu belirlemek için yapılan basit doğrusal regresyon analizi tablo 11'de yer almaktadır. Tabloda gösterildiği üzere kaygılı bağlanma puanları romantik kıskançlık puanlarını anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır (p<.001). Gözlenen yordama düzeyi %2 düzeyindedir.

Tablo 12

Romantik Kıskançlık Puanlarının İlişki Yetkinliğini Yordamasına Yönelik Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi

		Standardize Edilmemiş Kat		*Standardize Katsayılar*		
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	*B*	*SH*	*t*	*Beta*	*p*
İlişki Yetkinliği	*Sabit*	114,8	4,122		27,860	,000
	Romantik Kıskançlık	,030	,033	,062	,928	,355

Romantik kıskançlık puanlarının ilişki yetkinliğini yordama durumunu belirlemek için yapılan basit doğrusal regresyon analizi tablo 12'de yer almaktadır. Tabloda gösterildiği üzere romantik kıskançlık puanları ilişki yetkinliği puanlarını anlamlı düzeyde yordamamaktadır (p> .05).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu bölümde ilk olarak yapılan çalışma sonucunda ilişki yetkinliği için yaş faktörünün önemi tartışılmıştır. Sonrasında kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzlarının ilişki yetkinliğini yordaması tartışılmış, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzına sahip bireylerin kıskançlık düzeylerinin yüksek olması ve bununla birlikte kıskançlık ile ilişki yetkinliği arasındaki ilişki tartışılmıştır.

Yapılan analizlerin sonucunda ilişki yetkinliği için yaşın önemli bir faktör olduğu yaş ilerledikçe bireyin ilişkide yetkinliğinin arttığı görülmüştür. Montgemery (2005)'nin çalışmasında yaşları 12-24 arası 473 ergen ve genç yetişkinle gerçekleştirilen çalışmada yaş ilerledikçe ilişkide birlikte geçirilen zaman, tutku ve yakınlığın arttığı ortaya koyulmuştur. Aynı şekilde Balta (2021)'nın çalışmasında da yaş değişkeninin romantik ilişkilerde yakınlık düzeyi ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu çalışmalar ilişki yetkinliği ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir.

Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzları ilişki yetkinliğini anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır. Yani bireyin bağlanma şekli ilişkideki yetkinliğini etkilemektedir. Strackert ve Bursik (2003) 17-28 yaşları arasında değişen üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada güvenli bağlanma tarzına sahip bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzına sahip bireylere göre romantik ilişkilerinde ilişki doyumunun daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bağlanma tarzları bireylerin ilişki doyumu ve benlik saygısı üzerinde etkili olmaktadır. Romantik ilişkide yetkin olan bireyler ilişkideki sorunları çözmede ve ilişkide tatmin olmada başarılı oldukları düşünülürse ilişki doyumu yüksek olan bireylerin ilişki yetkinliğinin de yüksek olduğu söylenebilir. Bu da çalışma sonucunu destekler niteliktedir. Güvenli bağlanma tarzına sahip bireyler yakın ilişki kurmakta ve sürdürmekte zorlanmazlar. Olumlu ve güçlü bir benlik saygısına sahip olan bireyler yakın ilişki kurup sürdürebilir (Rosenberg, 1965). Benlik saygısı yüksek olan bireyler, benliği saygısı düşük olan bireylere kıyasla daha fazla yakın ilişki kurmaktadır (Macerguis ve Adams, 1980). Yani benlik saygısı yüksek olan bireylerin güvenli bağlanma tarzına sahip olduğu ve bu bireylerin ilişkilerinde daha yetkin olduğu söylenebilir. Meyers (1998) yapmış olduğu çalışmada güvenli bağlanan bireylerin kişisel yetkinliğinin ve benlik saygısının yüksek derecede olduğu sonucuna varmıştır.

İlişki yetkinliği puanları düşük olan bireylerin online flört uygulaması kullanarak ilişkiye başlama oranları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. İlişki yetkinliği puanları yüksek olan bireylerin güvenli bağlanma tarzına sahip olduğu düşünülürse güvenli bağlanma tarzlarına sahip bireylerin online flört uygulamaları ile ilişkiye başlama oranlarının düşük olduğu söylenebilir. Kaçınmacı bağlanma tarzlarına sahip bireyler mesafeli, duygusal yakınlık kurmakta zorlanan, yüzeysel ilişki içindedir. Kaygılı bağlanma tarzına sahip bireyler de güven duymakta zorlanır, başkalarının kendilerini sevip sevmemesiyle ilgili endişe duyarlar. Bu bağlamda kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzına sahip olan bireylerin ilişkiye başlarken online flört uygulamalarını daha çok tercih ettiği söylenebilir.

Sümer (2006)'in yaptığı araştırmada yetişkin bağlanma biçimlerinin, cinsiyetler arası farklılığa rastlanmamıştır. Aynı şekilde Shi (2003)'nın yaptığı çalışmada cinsiyete göre bağlanma tarzları arasında farka rastlanmamıştır. Bu çalışmalar yapılan araştırmada kaygılı ve kaçıngan bağlanma tarzının cinsiyet değişkenine göre farklılığının olmamasını desteklemektedir.

Araştırma sonucunda, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzına sahip bireylerin kıskançlık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmada öne sürülen dördüncü hipotez kaçıngan bağlanma tarzı ile romantik kıskançlık arasında negatif yönde ilişki olduğu yönündeydi. Ancak yapılan analizler sonucunda bu hipotez istatistiksel olarak desteklenmemiştir ($p > .05$). Bu bulgu, ilgili değişkenler arasında beklenen ilişkiye dair yeterli kanıt elde edilemediğini göstermektedir. Ancak bu sonuç, Sümer'in (2017) çalışmasıyla örtüşmektedir. Sümer'in araştırmasında, kaçınmacı bağlanma ile kıskançlık arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Yani, kaçınmacı bağlanma düzeyi arttıkça kıskançlık düzeyinin azaldığı görülmüştür. Bu durum, bağlanma stillerinin kıskançlık üzerindeki etkisinin örneklem grubu, ölçüm araçları veya bağlamsal değişkenlere göre farklılaşabileceğini düşündürmektedir. Gelecek araştırmalarda bu iki değişken arasındaki ilişkinin daha detaylı incelenmesi önerilmektedir.

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerde yüksek düzeyde kıskançlık yaşamaları, Shi'nin (2003) vurguladığı yoğun duygusal tepkiler ve tehdit algılarına dayalı çatışma dinamikleriyle tutarlıdır. Kaygılı bağlanma tarzından yüksek puan alan bireyler, olumsuz bir benlik algısına sahiptir. Olumsuz bir benlik modeline sahip olan kişiler, kendilerini sevilmeye değer görmedikleri için başkaları tarafından da gerçekten

sevilemeyeceklerini düşünmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu düşünceler, ilişkide herhangi bir tehdit algılandığında bireyde partnerinin başka biriyle bir araya gelme olasılığına dair endişeli, takıntılı ve şüpheci düşüncelerin ortaya çıkmasına neden olur. Bu bağlamda, kaygı düzeyi arttıkça bireyin olumsuz benlik algısı da artmakta; bu durum ise kıskançlık düzeyinin yükselmesine yol açmaktadır (Sümer, 2017). Bu bulgular, mevcut çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

İlişki yetkinliği puanları yüksek olan bireylerin güvenli bağlanma tarzına sahip olma ihtimalinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu da güvenli bağlanma tarzına sahip bireylerin romantik ilişki kurma ve sürdürmede daha başarılı olduğunu göstermektedir. Literatürde de bu sonuçları destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Güvenli bağlanmanın ilişkinin süresi ve kalitesini olumlu etkilediğini bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Rodriguez, DiBello, Øverup ve Neighbors, 2015). Kaygılı bağlanmanın temelinde terk edilme, yani kaybetme korkusunun yer aldığı düşünüldüğünde (Collins ve Allard, 2001), ilişki yetkinliği yüksek olan bireylerin ilişki süresinin uzamasıyla birlikte bu kaygının azalabileceği öne sürülebilir. Bu bağlamda, ilişkinin süresi arttıkça kaybetme korkusunun azalması, bireylerin kaygılı bağlanma düzeylerinde de bir azalmaya yol açabilir. Bu araştırmada elde edilen bulgular, güvenli bağlanma tarzına sahip bireylerin ilişki yetkinliklerinin daha yüksek olduğunu ve bu bireylerin ilişkilerinde daha az kaygı yaşadıklarını göstermektedir. Bu sonuçlar, Bahadır'ın (2006) çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Bahadır, romantik ilişki süresi arttıkça bireylerin ilişkide kendilerini daha güvende hissettiklerini belirtmiştir. Güvenli bağlanma tarzına sahip bireylerin ilişki yetkinliğinin yüksek olması, bu bireylerin daha uzun süreli ve sağlıklı ilişkiler kurabildiklerini düşündürmektedir.

Benzer şekilde, Yeter'in (2016) güvenli bağlanma ile ilişki süresi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulması, mevcut çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Uzun'un (2017) yapmış olduğu çalışmada güvenli bağlanan bireylerin kaygı seviyesinin düşük olduğu, bu sebeple uzun vadeli ilişkiye başlama ve sürdürmede daha kolay hareket ettiği ve bununla birlikte güvenli bağlanan bireylerin nişanlılık süresinin kısa olduğu ve evliliğe daha hızlı geçiş yaptıkları bulunmuştur. Işınsu (2003) tarafından yapılan araştırmada ise aşık çiftlerin, beş yıla kadar evli olan ve beş yılın üzerinde evli olan çiftlerin ikili ilişki biçimleri ile bağlanma tarzları açısından, ayrıca çiftlerin ilişkilerinden gösterdikleri uyum açısından farklılık gösterip göstermedikleri incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda aşık

çiftlerin, nişanlı çiftlerin, beş yıla kadar evli olan çiftlerin ve beş yılın üzerinde evli olan çiftlerin ikili ilişkilerinde güvenli bağlanma yönünden farklılık bulunmuş, beş yıldan uzun süre evli olan çiftlerin ikili ilişkilerine nişanlı çiftlerden daha güvenli bağlanma tarzı ile bağlı oldukları bulunmuştur (Işınsu, 2003). Uzun vadeli ilişki biçimi olan evlilik ve evliliğin süresinin artması güvenli bağlanma ile olumlu yönde ilişkili olduğu söylenebilir. Bu çalışmalar da araştırmanın sonucunu desteklemektedir.

Güvenli bağlanma düzeyinin artmasıyla birlikte bireylerin kaygı düzeylerinin azalması ve daha sağlıklı bir ilişki içinde olmaları, bu çalışmada elde edilen verilerle de örtüşmektedir. Bu doğrultuda, güvenli bağlanmanın hem ilişki yetkinliği hem de ilişki süresi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu söylenebilir.

Yapılan araştırma sonucunda romantik kıskançlığın, ilişki yetkinliğini anlamlı ve negatif yönde yordamadığı görülmüştür. Bu sonuç sekizinci araştırma hipoteziyle örtüşmemektedir. Başka bir deyişle, romantik kıskançlık düzeyinin artması, bireylerin ilişki yetkinliklerini düşürdüğüne dair anlamlı bir kanıt sunmamıştır. Bu durum, romantik kıskançlık ile ilişki yetkinliği arasında doğrudan bir ilişki kurulamayabileceğini ya da bu ilişkinin başka değişkenler (örneğin bağlanma tarzı, iletişim becerisi, kişilik özellikleri) aracılığıyla dolaylı olarak etkilenebileceğini düşündürmektedir. Literatürde romantik kıskançlığın ilişkisel süreçlerle olan ilişkisini destekleyen çalışmalar bulunsa da, bu çalışmada anlamlı bir yordayıcı etki görülmemesi, bağlamsal veya örneklem özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir. Gelecek araştırmalarda bu iki değişken arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek aracı ve düzenleyici faktörlerin daha kapsamlı biçimde ele alınması önerilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, bağlanma tarzlarının ilişki yetkinliği, kıskançlık ve çevrimiçi flört ile ilişkisine dair elde edilen bulguların sonuçları, bu sonuçların kuramsal ve önceki araştırmalar bağlamında tartışılması ile araştırmaya yönelik önerilere yer verilmiştir. Ayrıca, yaş, cinsiyet ve eğitim durumu gibi sosyodemografik değişkenlere ilişkin bulgular da yorumlanarak değerlendirilmiştir.

Sonuç

Bu araştırmada bağlanma tarzlarının bireyin ilişki yetkinlikleri, bağlanma tarzları, romantik kıskançlık düzeyleri ve online flört üzerindeki etkileri incelenmiştir.

İlişki yetkinliği puanlarının yaş ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmamasıyla ilgili yapılan analiz sonucunda ilişki yetkinliği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

İlişki yetkinliği puanlarının yaş değişkenine göre farklılaştığı görülmüş, bu farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğuna bakıldığında 18-20 yaş grubu katılımcılarda diğer tüm gruplara, 21-29 yaş grubu katılımcıların puanlarının ise 30-39 ve 40 yaş üzeri katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir. Yani bu çalışma özelinde yaş ilerledikçe ilişki yetkinliği puanlarının yükseldiği görülmektedir.

Romantik kıskançlık puanlarının inceleme sonuçlarına bakıldığında; romantik kıskançlık puanlarının yaş, cinsiyet ve eğitim durumuna göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Değişkenlere yönelik betimleyici ve korelasyonel istatistikler incelendiğinde, ilişki yetkinliği puanları ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Yani ilişki yetkinliği puanı yüksek olan kişilerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanları düşük olmaktadır. Bu sonuçlara bakarak İlişki yetkinliği puanları yüksek olan bireylerin güvenli bağlanma tarzına sahip olma ihtimalinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Romantik kıskançlıkla kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki mevcuttur. Bu da romantik kıskançlık düzeyi yüksek olan kişilerin kaygılı veya kaçınmacı bağlanma tarzına sahip olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu göstermektedir

Regresyon analizi bulgularına bakıldığında; kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanları ilişki yetkinliği puanlarını anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır. Bu sonuçlar bağlanma tarzlarının romantik ilişkilerde işlevsellik üzerinde önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgulara bakarak, bireyin bağlanma tarzının ilişkide sınır koyma, iletişim kurma, ilişki sürdürebilme, duygularını ifade etme gibi becerilerini etkilediği söylenebilir.

Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanları romantik kıskançlık puanlarını anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır. Bu bulgular, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzlarının romantik ilişkideki kıskançlık düzeyini etkilediğini ortaya koymaktadır. Ancak yordama gücünün düşük düzeyde olması, romantik ilişkideki kıskançlık üzerinde etkili olan başka psikososyal faktörlerin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Öneriler

Bu çalışma sonucunda ilişki yetkinliği ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzları arasında negatif ilişki bulunmuş, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzları ile bağlanma tarzları ve online flört uygulamalarının kullanım oranı arasında pozitif ilişki olduğu, kıskançlıkla bağlanma tarzları ve romantik ilişki yetkinliği arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. **Bağlanma Farkındalığını Artırmaya Yönelik Programlar:**
    - Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzına sahip bireylerde ilişki yetkinliğinin düşük olduğu ve online flört kullanımının daha yaygın olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, bireylerin kendi bağlanma stillerini fark etmelerine yönelik farkındalık programları ve seminerler düzenlenebilir.
    - Üniversitelerde ve ilişki danışmanlığı merkezlerinde bağlanma stillerine yönelik psiko-eğitim çalışmaları yapılması, bireylerin daha sağlıklı ilişki kurma becerileri geliştirmelerine katkı sağlayabilir.
2. **İlişki Yetkinliğini Artırıcı Müdahaleler:**
    - İlişki yetkinliği düşük bireyler için iletişim becerileri, duygusal regülasyon ve güven geliştirmeye yönelik atölye çalışmaları düzenlenebilir.

- Çift terapilerinde bağlanma temelli yaklaşımların kullanılması, kaygılı/kaçınmacı bağlanan bireylerin ilişki dinamiklerini sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir.

3. **Online Flört Kullanıcılarına Yönelik Farkındalık Çalışmaları:**

- Online flört uygulaması kullanan bireyler için güvenli flört ve sağlıklı ilişki dinamikleri konularında bilgilendirici içerikler hazırlanabilir.
- Uygulama geliştiricileri ile iş birliği yapılarak, kullanıcıların bağlanma stillerini tanımalarına yönelik bilinçlendirici modüller oluşturulabilir.

4. **Kıskançlıkla Başa Çıkma Stratejileri:**

- Kıskançlık düzeyi yüksek bireylerin kaygılarını yönetebilmesi için psikolojik danışma hizmetleri artırılabilir.
- Sağlıklı sınır koyma, güven inşa etme ve duygu düzenleme becerilerine yönelik bireysel veya grup çalışmaları yapılabilir.

Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

1. **Farklı Örneklem Grupları:**

    - Araştırmanın genellenebilirliğini artırmak amacıyla farklı yaş gruplarından ve kültürel yapılardan oluşan örneklemlerle benzer çalışmalar yapılabilir.
    - Evli bireyler, uzun süreli ilişki yaşayanlar ve online flört deneyimi olmayan bireyler gibi farklı gruplar karşılaştırılabilir.

2. **Ek Değişkenlerin Dahil Edilmesi:**

- Bağlanma stilleri ve ilişki yetkinliği arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek sosyal destek, özsaygı, yalnızlık, ilişki doyumu gibi değişkenler de ileriki araştırmalarda ele alınabilir.
- Sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile bağlanma tarzları arasındaki ilişki incelenebilir.

3. **Boylamsal Araştırmalar:**

İlişki yetkinliğinin zaman içindeki değişimini ve bağlanma tarzlarının uzun vadeli ilişki doyumu üzerindeki etkilerini incelemek için boylamsal çalışmalar yapılabilir.

Sınırlılıklar

- Araştırmanın örneklemini çoğunluğu kadın (%74,4) olan, 18-51 yaş aralığında, gönüllü katılımcılar oluşturmaktadır. Bu durum, bulguların özellikle kadın katılımcıların görüş ve deneyimlerine göre şekillenmesine yol açabilir ve genellenebilirliği sınırlayabilir.
- Araştırmada kullanılan ölçekler öz-bildirim esasına dayanmaktadır. Bu durum, katılımcıların sosyal onay ihtiyacı veya yanıtlarında yanlılık oluşturma ihtimali nedeniyle sonuçların güvenilirliğini etkileyebilir.
- Katılımcıların çoğunluğu (%58,7) lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylerden oluşmaktadır. Dolayısıyla sonuçlar, daha düşük eğitim düzeyine sahip bireyler için genellenemeyebilir.
- Örneklemde online flört uygulaması veya sosyal medya üzerinden ilişki kurmuş bireylerin oranı sınırlıdır. Bu durum, özellikle online flört ile ilişkili değişkenlerin analizinde etki gücünü sınırlandırmaktadır.
- Veriler, 2024 yılı içerisinde toplanmış ve Türkiye bağlamında yürütülmüştür. Bu nedenle bulgular, farklı dönemler ve kültürel bağlamlar için genellenemez.

KAYNAKÇA

Ainsworth, M. D. S. ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. American Psychologist. (46), (s. 333).

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange sitiation. Hillsdale, NJ:Erlbaum.

Ainsworth, Mary D. Salter vd. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Psychology Press, 2015.

Altun, G. (2015). *Evli bireylerde bağlanma tarzları ve erken dönem uyumu bozucu şemaların evlilik doyumu ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Aycanoğlu, C. (2017). Bağlanma tarzları ve internet bağımlılığının evlilik uyumuna etkisi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.

Aydın, Y. E., ve Uzun, N. B. Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği (RİSMKÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. OPUS International Journal of Society Researches, 18(44), 7883-7911. doi: 10.26466/opus.890331

Bahadır, g. (2006). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Adana.

Balta, D. (2021). *Ergenlik dönemi romantik ilişkilerinde yakınlık* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.

Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M., 1991, "Attachment Styles Among Young Adolescents" , Journal of Personality and Social Psychology. 61, 226-244.

Bayram, Z. (2022). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanısı olan çocukların bağlanma stilleri ve annelerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Bialy, L. K. (2006). Impact of stress and negative mood on mother and child: Attachment, child development and intervention. Dissertation Abstracts International. 67,(05).

Bowlby John (1973), Attachment and Loss: Anxiety and Anger, Separation, NewYork: Basic Boks.

Bowlby, J. (1952). Maternal care and mental health: A report prepared on behalf of the World Health Organization as a contribution to the United Nations programme for the welfare of homeless children. Geneva: World Health Organization.

Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression. New York: Basic Books.

Bowlby, J. Attachment and loss: Vol 1. Attachment, 1969, New York: Basic Books.

Boyacıoğlu, İ. ve Sümer, N. (2011). Bağlanma boyutları, otobiyografik bellek ve geçmişi kabul etme. *Türk Psikoloji Dergisi*, (26), 105-118.

Bozkurt, H., Şahin, S., Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. Journal Of Contemporary Medicine 2016;6(3);235-247 DOI: 10.16899/ctd.66303.

Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. In Attachment Theory: Social, Developmental and Clinical Perspectives (Eds. S Goldberg, R Muir, J Kerr). Hillsdale, NJ, The Analytic Press, 2000, p: 45-84.

Bretherton, I., Golby, B., ve Cho, E. (1997). Bağlanma ve değerlerin aktarımı. JE Grusec ve L. Kuczynski (Ed.), *Ebeveynlik ve çocukların değerleri içselleştirmesi: Çağdaş teori el kitabı* (s. 103–134).

Buunk, B. (1981). Jealousy in sexually open marriages. Journal of Family and Economic Issues, 4(3), 357-372.

Cao, F., Su, L., Liu, T., ve Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. European Psychiatry, 22(7), 466–471. http:// dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.05.004

Ceyhan, A. A. ve Ceyhan, E. (2014). Problemli İnternet Kullanım Ölçeğinin ergenlerde geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Bağımlılık Dergisi, 15(2), 56–64.

Chen, A. (2019). From attachment to addiction: the mediating role of need satisfaction on social networking sites. Computers in Human Behavior, 98, 80–92.

Collins, N. L. ve Allard, L. M. (2001). Cognitive representations of attachment: The content and function of working models. Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes, 2, 60-85.

Cooper, M. L., Shaver, P. R., ve Colins, N. L. (1998). Attachment styles emotional regulation and adjustment in adolescence. Journal of Personality and Social Psychology, 74(5), 1380–1397. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1380

Cöbek, G., ve Ergin, M. (2021). Swipe me if you can: Cultural and gendered uses of Tinder in Turkey. International Journal of Social and Humanities Sciences, 5(3), 11-38.

Curun F, Çapkın M (2014) Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. Psikoloji Çalışmaları, 34:1-22.

Çalışır, G. (2015) Kişilerarası iletişimde kullanılan bir araç olarak sosyal medya: Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencilerine yönelik bir çalışma", NWSA-Humanities E-Journal of New World Sciences Academy, ISSN: 1306-3111 /1308-7320, http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2015.10.3.4C0197, 10 (3), 115-144.

Çelik Örnek, D.B ve Özdemir, A. İlişki Yetkinliği Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yayınlanmamış makale.

Da Costa, D., Larouche, J., Dritsa, M., ve Brender, W. (2000). Psychosocial correlates of prepartum and postpartum depressed mood. Journal of Affective Disorders, 59, 31–40.

Dalgar, G., Cİvİl, F., Savaş, E. N. ve Şahİn, A. (2021). Erken çocuklukta bağlanma : john bowlby ve mary ainsworth açısından incelenmesi. *Eurasian Journal Of Health Sciences*.

Demirtaş, H. A. (2004). Yakın İlişkilerde Kıskançlık (Bireysel, İlişkisel ve Durumsal Değişkenler). Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Ana Bilim Dalı, Ankara. https://dspace.ankara.edu.tr adresinden erişildi.

Demirtaş, H. A., ve Dönmez, A. (2006). Yakın İlişkilerde Kıskançlık: Bireysel, İlişkisel ve Durumsal Değişkenler. Türk Psikiyatri Dergisi, 17(3), 181-191. https://app.trdizin.gov.tr adresinden erişildi.

Dikener O (2010) İnternet Reklamcılığında Web Tasarımı, Aybil Yayıncılık, Konya.

Ekşİ, H., Yılmaz, B., Türk, T. ve , (2018, Eylül). *İlişkide yetkinlik ölçeği: kapsamlı versiyonunun türkçe formunun geçerliği ve güvenirliği* [Bildiri sunumu]. International balkan education and science congress, Edirne.

Engelberg, E., ve Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. CyberPsychology ve Behavior, 7(1), 41–47. http://dx.doi.org/10.1089/109493104322820101

Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.

Faber, A. J., China, E. G., Wilburna, V. R. ve Shafaiea, S. M. (2019). Measuring romantic competence in young adults: the ınventory of romantic relationship competence. *İnterpersona*.

Feeney, J., Alexander, R., Noller, P. ve Hohaus, L. (2003). Attachment insecurity, depression, and the transition to parenthood. Personal Relationships. 10, (s. 475–493).

Freud, S. (1998). Some neurotic mechanisms in jealousy, paranoia, and homosexuality. İçinde N. Burke (Ed.), Gender and Envy (ss. 213-220). New York: Routledge.

Greenberg, J. and Pyszczynski, T. (1985). Proneness to romantic jealousy and responses to jealousy in others. Journal of Personality, 53(3), 468–479.

Greenberg, M. T., ve Speltz, M. L. (1988). Attachment and the ontogeny of conduct problems. In J. Belsky ve T. Nezworski (Eds.), Clinical implications of attachment (pp. 177–218).

Gross, E. F. (2004). Adolescent Internet use: What we expect, what teens report. Journal of Applied Developmental Psychology, 25(6), 633–649. http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2004.09.005

Guerrero, L. K. (1998), Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. Personal Relationships, 5: 273–291.

Guerrero, L. K., Trost, M. R. and Yoshimura, S. M. (2005). Romantic jealousy: Emotions and communicative responses. Personal Relationships, 12(2), 233-252. doi:10.1111/j.1350 4126.2005.00113.x

Hart,J., Nailling, E., Bizer, G. Y., Collins, C. K. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement. Personality and Individual Differences,77, 33-40.

Hazan C, Shaver P (1987) Romantic love conceptualized as an attachment process. J Pers Soc Psychol, 52:511-524.

Işınsu, M. (2003). İkili ilişki Biçim ve süresi ile Bağlanma Stilleri Arasındaki Bağlantılar, [Yüksek Lisans Tezi], Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kang, J., Park, H., Park, T. ve Park, J. (2012), Path analysis for attachment, internet addiction, and interpersonal competence of college students. New York: Springer.

Karakurt, G. (2001). The İmpact Of Adult Attachment Styles On Romantic Jealousy. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.

Kart, M. (2002). Yetişkin Bağlanma Stillerinin Bazı Bilişsel Süreçlerle Bağlantısı: Sağlık Personeliyle Yapılan Bir Çalışma. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Liu, S. C., Huang, C. F., ve Yen, C. F. (2009). The associations between aggressive behaviors and Internet addiction and online activities in adolescents. Journal of Adolescent Health, 44(6), 598–605. http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.11.011

Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. Personality and Individual Differences, 43(5), 1185–1197. http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.010

Macerguis, M. A. and Adams, G. R. (1980). Erikson stage resolution: The relationship between identity and intimacy. Journal of Youth and Adolescence, 9(2), 117-126. doi:10.1007/BF02087930

Marazziti,D., Consoli,G., Albanese,F., Laquidara,E., Baroni,S., Dell'Osso,M.C.(2010). Romantic Attachment and Subtypes/Dimensions of Jealousy. Clinical Practice ve Epi- demiology in Mental Health, 2010, 6, 53-58 53

Metiner S (2017) Beliren yetişkinlik ve yetişkinlik döneminde kıskançlık düzeyi ile bağlanma davranışı, benlik saygısı, duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul, Maltepe Üniversitesi.

Meyers, S. (1998). "Personality Correlates of Adult Attachment Style", The Journal of Social Psychology, 138(3), 407-419

Mikulincer, M., ve Shaver. P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. New York, NY: Guilford.

Milani, L., Osualdella, D., ve Di Blasio, P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic Internet use in adolescence. CyberPsychology ve Behavior, 12(6), 681–684. http:// dx.doi.org/10.1089/cpb.2009.0071

Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3(3), 553–570. http://dx.doi.org/10.5455/cap.20110324

Oldmeadow, J. A., Quinn, S. ve Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. Computers in Human Behavior, 29(3), 1142– 1149.

Ömeroğlu, E., Büyüköztürk, Ş., Aydoğan, Y., Çakan, M., Özyürek, A. Gültekin Akduman, Günidi, Y., Kutlu, Ö., Çoban, A., Ceylan, Ş., Özaydın, L., Sert,N., Yurt, Ö., Koğar, H., Karayol, S., Ceyhun, A. T., Atabey, D. Ve Oğuz, T. (2014). Okul öncesi çocuklar için sosyal beceri destek eğitimi öğretmen rehber kitabı [OSBEP]. İstatistik Dünyası.

Pines AM (1992) Romantic jealousy: Five perspectives and an integrative approach. Psychotherapy, 29:675-683.

Riley, D. (1983). War in the nursery. Theories of the child and mother. London: Virago Press.

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(3). https://doi. org/10.1891/1946-6560.6.3.298

Rogers, W.S., Bidwell, J., ve Wilson, L. (2005). Perception of and satisfaction with relationship power, sex, and attachment styles: A couples level analysis. Journal of Family Violence, 20(4), 241- 251.doi: 10.1007/s10896-005-5988-8.

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton: Princeton University Press.

SAVCI, M., AYSAN, F. (2016). "Bağlanma Stilleri, Akran İlişkileri ve Duyguların İnternet Bağımlılığını Yordamadaki Katkıları", Türkiye Yeşilay Cemiyeti, C.3, S.3, s.401-432.

Schore, A. N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. Infant Mental Health Journal, 22(1–2), 7–66.

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

Shi, L. (2003). *The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships*. The Journal of Psychology, 137(1), 26–36. https://doi.org/10.1080/00223980309600594

Siegel, D. J., ve Hartzell, M. (2003). Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive. New York: Penguin.

Simpson, J. A., Farrell, A. K., Oriña, M. M., ve Rothman, A. J. (2015). Power and social influence in relationships. In Mikulincer, M., Shaver, P. R., Simpson, J. A. ve Dovidio, J. F. (Eds.), APA handbook of personality and social psychology (3rd ed, pp. 393-420). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Soğancı, D. (2017). Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z. ve Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk iletişim*, *7*(4), 23-32.

Spencer, L. M., ve Spencer, S. M. (1993). Competence at work: Models for superior performance. John Wiley ve Sons.

STACKERT, Richelle A. ve BURSİK. Krisanne, (2003), "Why am I unsatisfed? adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs and young adult ro mantic relationship satisfaction". Personality and Individual Differences, XXXIV, 8: 1419-1429.

Subrahmanyam, K., ve Lin, G. (2007). Adolescents on the net: Internet use and well-being. Adolescence, 42(168), 659–677.

Sumter, S. R., Vandenbosch, L., ve Ligtenberg, L. (2017). Love me Tinder: Untangling emerging adults motivations for using the dating application Tinder. Telematics ve Informatics, 34, 67-78.

Sümer, M., 2006, "Yetişkinlerin bağlanma stillerinin duygusal zeka, ilişkiye bağlılık, ilişkide algılanan tatmin ve bazı değişkenlere göre incelenmesi" , [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemi Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. Türk Psikoloji Dergisi, 14(43), 71-106.

Sümer, N., Sayıl, M., Berument, S. (2016). Anne duyarlılığı ve çocuklarda bağlanma. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Sümer, S. (2017). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Terzi, S. (2014). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmalarına Yol Açan Olaylar: Nitel Bir Çalışma. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 12(2), 99-108.

Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Uzun, K.N (2017). Bağlanma stilleri ve evlilikte ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Valkenburg, P. M., ve Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. Developmental Psychology, 43(2), 267–277.

Worsley, J. D., McIntyre, J. C., Bentall, R. P. ve Corcoran, R. (2018). Childhood maltreatment and problematic social media use: The role of attachment and depression. Psychiatry Research, 267, 88–93.

Yeter, Ö. (2016). Bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve kıskançlık ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde araştırma [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Yıldız, M. (2012). Bağlanma Kuramı Açısından Yaşlılık Dönemine Genel Bir Bakış. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 36(1), 1-30.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Bu çalışma, Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Maide KUMDAN tarafından Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümü tez çalışması kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Dilaram Billur ÖRNEK danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırma Bağlanma tarzlarının ilişki yetkinliği, kıskançlık ve online flört ile ilişkisinin incelenmesi amacı taşımaktadır.

Bu çalışmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Belirtilen amaç doğrultusunda, anket çalışması yapılarak sizden veri toplanacaktır. Lütfen her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak, kendinize uygun bulduğunuz seçeneği işaretleyiniz. Hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

Yanıtlarınız sadece araştırma kapsamında kullanılacak ve cevaplarınız gizli tutulacaktır.

Araştırmacı yürütücü Psikolog Maide KUMDAN tarafından araştırmanın amacı, süresi, gizliliği ve katılımcıların yapması gerekenler hakkında gereken bilgileri aldım. Araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlı yayın, rapor ve benzeri bilimsel amaçlı yayın, rapor ve benzeri bilimsel dokümanlarda kullanılabileceğini kabul ederek bu çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum.

Evet ( )

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet:

Kadın ( )

Erkek ( )

Yaş:

……

Eğitim durumu:

İlkokul/ Ortaokul veya Lise ( )

Lisans/Lisansüstü ( )

Medeni hal:

Evli ( )

Bekar ve ilişkisi yok ( )

Bekar ve ilişkisi var ( )

Boşanmış ( )

Şuan Devam Eden İlişkiniz Varsa İlişki Süresi Kaç Aydır?

*Yaşanmış bir ilişki yoksa lütfen "yok" yazın.

……

Şuan Devam Eden İlişkiniz Yoksa Yaşadığınız En Uzun İlişkinin Süresi kaç aydı?

*Yaşanmış bir ilişki yoksa lütfen "yok" yazın.

……

Sosyal medya platformları aracılığı ile flört ilişkisi kurduğunuz oldu mu? Hangi platformları kullandınız?

İnstagram ( )

Twitter (x) ( )

Facebook ( )

Sosyal medyada flört deneyimim olmadı. ( )

Diğer ( )

Flört uygulamalarını kullanıyor musunuz?

Tinder ( )

Bumble ( )

Hot or Not ( )

Hinge ( )

Hiç kullanmadım ( )

Diğer ( )

"Flört uygulamaları aracılığı ile daha önce tanımadığım halde romantik ilişkiye başladığım en az bir kişi oldu"

Doğru ( )

Yanlış ( )

"Sosyal medya aracılığı ile, daha önce tanımadığım halde romantik ilişkiye başladığım en az bir kişi oldu."

Doğru ( )

Yanlış ( )

Flört uygulaması aracılığı ile tanıştığım kişilerle yaşadığım en uzun romantik ilişki .... ay sürdü.

1 aydan az ( )

1-3 ay arası ( )

3-6 ay ( )

6 ay-1 yıl ( )

1 yıldan fazla ( )

Böyle bir deneyimim olmadı ( )

Sosyal medya aracılığı ile tanıştığım kişilerle yaşadığım en uzun romantik ilişki .... ay sürdü.

1 aydan az ( )

1-3 ay arası ( )

3-6 ay ( )

6 ay-1 yıl ( )

1 yıldan fazla ( )

Böyle bir deneyimim olmadı ( )

Şu anki ilişkim sosyal medya/flört uygulamaları aracılığı ile tanıştığım bir kişi.

Evet ( )

Hayır ( )

Ek 3: Romantik İlişkilerde Yetkinlik Ölçeği

1.İlişkilerimde ortaya çıkan anlaşmazlıklarla etkili bir şekilde başa çıkabileceğime inanıyorum.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

2.Romantik bir ilişkiyi sürdürebilme konusunda kendime güveniyorum.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

3.Kalıcı ve istikrarlı bir romantik ilişki sürdürmek için gerekli becerilere sahip olduğumu düşünüyorum.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

4.İlişkilerde ortaya çıkan zorlukların üstesinden gelebileceğime eminim.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

5.Partnerimin duygusal ihtiyaçlarını karşılayabildiğimi hissediyorum.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

6.Kendi ilişkimle ilgili memnuniyetime etki edebileceğimi hissediyorum.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

7.Bir ilişkide mutlu değilsem o ilişkiyi geliştirebileceğimi düşünüyorum.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

8.Uzun süreli, mutlu ve derinden bağlı olduğum bir ilişkim olacağından eminim.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

9.Karar verirken diğer insanların duygularını dikkate alırım.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

10.Biriyle kavga ettiğimde bunun nasıl ortaya çıktığını anlamaya çalışırım.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

11.İnsanların bana neden kızgın olduğunu anlamaya çalışırım.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

12.Başka insanların bakış açısını anlamak için kendimi onların yerine koyma eğilimindeyim.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

13.Genellikle birinin bana neden kırgın olduğunu bilirim.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

14.Eylemlerimin başkalarını nasıl etkileyeceğini düşünürüm.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

15.Bazen hayatımın geri kalanında yalnız kalacağımdan endişelenirim.

( )Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

16.Yalnızım.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

17.Romantik bir randevuya çıkacağım birilerini bulmakta zorlanırım.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

18.Yakın olduğum insanlara güvenmek için çaba gösteririm.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

19.Başka insanların beni duygusal olarak inciteceğinden endişelenirim.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

20.İnsanların bana yakınlaşmasına izin vermekte zorlanırım.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

21.Duygularını başkalarıyla paylaşmakta zorlanırım.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

22.Üzgün olduğumda yalnız kalmak isterim.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

23.Zaman zaman öfkeye kapılırım.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

24.İnsanlarla tartışmalara girerim.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

25.Sinirlendiğimde genellikle aslında demek istemediğim şeyler söylerim.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

26.Sinirlendiğimde sonradan pişman olacağım şeyler yaparım.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

27.İnsanlar benim uyumlu biri olduğumu söyler.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

28.Olaylar için çok fazla üzülmem.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

29.Oldukça esnek biriyimdir.

( )Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

30.Üzüntü hissetmeden olumsuz geri bildirim alabilirim.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

31.Beni rahatsız eden sorunları ele almaya eğilimliyim.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

32.Birilerini üzebilecek konuları konuşmaktan kaçınma eğilimindeyim.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

33.Anlaşmazlıklarla iyi başa çıktığını düşünüyorum.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

34.Duygularını iyi iletebildiğimi düşünüyorum.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

35.Düşüncelerimi/fikirlerimi iyi iletebildiğimi düşünüyorum.

( ) Hiçbir zaman

( ) Pek sık değil

( ) Bazen

( ) Sıklıkla

( ) Her zaman

Ek 4: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

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

Hiç katılmıyorum — Kararsızım/ fikrim yok — Tamamen katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24.Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7

33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5: Romantik Kıskançlık Ölçeği

I. KISKANÇLIK TETİKLEYİCİLERİ

	Aşağıdaki koşullar altında ne kadar kıskançlık yaşarsınız?	Hiç		Orta Düzeyde				Çok
		1	2	3	4	5	6	7
1	Birlikte olduğunuz kişi bir partide bir başkasıyla flört ediyor ve uzunca bir süre onunla oldukça yakın dans edip kışkırtıcı bir biçimde davranıyor							
2	Birlikte olduğunuz kişi bir partide uzunca bir süre bir başkasıyla dans ediyor							
3	Birlikte olduğunuz kişi bir partide uzunca bir süre bir başkasıyla sohbet ediyor							
4	Birlikte olduğunuz kişi bir partide uzunca bir süre ortalıktan kayboluyor							
5	Birlikte olduğunuz kişi bir partide bir ara ortadan kayboluyor							
6	Telefonu çalıyor ve arayan kişi açar açmaz telefonu yüzünüze kapatıyor							
	Birlikte olduğunuz kişinin aşağıda belirtilen kişiyle cinsel ilişki yaşadığını öğrenirseniz ne kadar kıskanırsınız?	**Hiç**		**Orta Düzeyde**				**Çok**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
7	Kişisel olarak tanımadığınız ve hakkında çok az bilgi sahibi olduğunuz biri ile							
8	Kişisel olarak tanımadığınız ve hakkında hiçbir şey bilmediğiniz biri ile							
9	Ailenizden biri ile							
10	Kişisel olarak tanımadığınız ve hakkında çok şey bildiğiniz biri ile							
11	Kişisel olarak tanıdığınız ve güvenmediğiniz biri ile							
12	Tanıdığınız ve size benzediğini düşündüğünüz biri ile							
13	Tanıdığınız, güvendiğiniz ve arkadaşınız olduğunu düşündüğünüz biri ile							
14	En iyi arkadaşınız, sırdaşınız ile							
15	Tanıdığınız ve gıpta (imrendiğiniz) ettiğiniz biri ile							
	Birlikte olduğunuz kişi ile ilgili olarak, aşağıdaki durumlardan her birinde ne kadar kıskançlık duyardınız/duydunuz?	**Hiç**		**Orta Düzeyde**				**Çok**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
16	Bir başka sevgili bulduğunda							
17	Sizin cinsiyetinizden yalnız ve sevgili olabileceği biriyle yakın arkadaşlık kurduğunda							
18	Sizin cinsiyetinizden biriyle yakın bir arkadaşlık kurduğunda							
19	Yalnız ve sevgili olarak düşünebileceği kişilere arkadaşça yaklaştığında							
20	Tesadüfen tanıştığı birine beğenisini gösterdiğinde							
21	Çekici bir yabancıyı beğenisini göstererek süzdüğünde							
22	Bir film ya da televizyon yıldızını beğendiğini belirttiğinde							

Ek 6: Etik Kurul Kararı

Toplantı Sayısı : 2024/3
Toplantı Tarihi : 26.01.2024
Toplantı Saati : 12:00

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

To lantı a Katılanlar

Doç. Dr. Bülent DEMİR	Başkan / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Fazilet Ahu ÖZMEN AKALIN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Ahmet İlkay CEYHAN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Üyesi Onur SARI	Üye / Meslek Yüksekokulu
Dr. Öğr. Üyesi Mesut ÖZEL	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Tanju ÖZDENİZ	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Hüseyin DOĞAN	Raportör / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sekreteri

GÜNDEM

1-Etik kurul başvuru formları bırakan öğretim görevlisi ve araştırma görevlisinin durumlarının görüşülmesi.

2-Etik kurul başvuru formu bırakan Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinin durumlarının görüşülmesi.

KARARLAR

1- Etik kurul başvuru formları bırakan öğretim görevlisi ve araştırma görevlisinin durumlarının aşağıdaki şekliyle kabulüne;

i. İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi **Rukiye KÖROĞLU**'nun, **"Orta Yetişkinlerde Yaşam Doyumu: Evlilik Uyumunun, Algılanan Sosyal Desteğin, Kendini Toparlama Gücünün Rolü"** adlı çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ii. İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü Araştırma Görevlisi **Dilara VARAN ÖZKILIÇ**'ın, " **"Mükemmel" Anneler ve Çocukları Üzerine Nitel Bir Çalışma"** adlı çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair gözleminin uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

2-Etik kurul başvuru formu bırakan Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinin durumlarının aşağıdaki şekliyle kabulüne;

I. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 225041002 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Ülkü Gülbike YUMAK**'ın, **"Yetişkinlerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Reddedilme Duyarlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Rolü"** adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

II. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 225041008 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Neslihan AKDOĞAN**'ın, "**Öz Eleştirel Ruminasyon ve Çift İlişkisinde Çatışma Çözme Tepkileri: Aşırı Telafi Baş Etme Modlarının Aracı Rolü**" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

III. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 225041011 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Maide KUMDAN**'ın, "**Bağlanma Tarzlarının İlişki Yetkinliği, Kıskançlık ve Online Flört İle İlişkisinin İncelenmesi**" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

IV. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 215051011 numaralı Gastronomi ve Mutfak Sanatları (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Merve RIZVANOĞLU**'nun, "**Hatay Mutfağına Özgü Yiyeceklerin Fonksiyonel Özellikleri ve Tüketicilerin Fonksiyonel Besinler Hakkında Bilgi Düzeyi Ölçümü**" adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ÖZ GEÇMİŞ

MAİDE KUMDAN, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladı. Yüksek lisans eğitimine 2022 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalında başlayıp hala eğitimine devam etmektedir. 2021 yılından 2023 yılına kadar özel bir sivil toplum kurulumunda psikolog olarak çalıştı. Mesleki bilgi ve birikimini psikolog olarak sürdürmeye devam etmektedir.