

TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

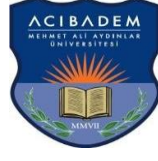
**ROMANTİK İLİŞKİDEKİ TEMEL PSİKOLOJİK
İHTİYAÇLARIN DOYUMU, İLİŞKİ İSTİKRARI VE SANAL
ALDATMA EĞİLİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

SENAZ ALTIN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Olga Selin Hünler Çıdam

İSTANBUL-2025



TÜRKİYE CUMHURİYETİ ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ROMANTİK İLİŞKİDEKİ TEMEL PSİKOLOJİK
İHTİYAÇLARIN DOYUMU, İLİŞKİ İSTİKRARI VE SANAL
ALDATMA EĞİLİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

SENAZ ALTIN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Olga Selin Hünler Çıdam

İSTANBUL-2025

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

19.06.2025

Senaz Altın

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının her aşamasında bilgi ve deneyimini cömertçe paylaşarak bana rehberlik eden, umutsuzluğa kapıldığım anlarda beni motive eden ve devam etmem için cesaretlendiren kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Olga Selin Hünler'e saygı ve şükranlarımı dile getirmek isterim. Kendisi bu çalışmanın şekillenmesinde hem akademik hem de manevi desteğiyle rol oynamıştır. Araştırma sürecinde yardımlarını esirgemeyen ve bana istatistik konusunda yol gösteren değerli hocam Salih Fırat Canpolat'a da teşekkürü borç bilirim. Veri toplama sürecinde bana büyük destek sağlayan ve kısa sürede umduğumdan çok daha fazla katılımcıya ulaşmamda önemli payı bulunan Gülcan Vural, Hatice Akın, Saynur Ceylan ve Oğulcan Saltoğlu'na teşekkür ederim. Hayatımın her alanında olduğu gibi bu süreçte de yanımda olan, duygusal desteklerini esirgemeyen canım arkadaşlarım Ezgi Ece Yavuz ve İrem Nur Coşkun, hayatımda olduğunuz için kendimi çok şanslı hissediyorum, iyi ki yanımdasınız. Son olarak, bu sürecin ağırlığını omuzlarımda hissettiğim anlarda bile sabır ve anlayışlarını eksik etmeyen, her daim maddi ve manevi olarak yanımda olan, güven ve sevgilerini hissettiren sevgili aileme, özellikle canım annem, babam, kardeşime ve erkek arkadaşım Rohat'a sonsuz teşekkür ederim. Zor anlarımı kolaylaştırdığınız ve bana destek olduğunuz için size minnettarım. İyi ki varsınız. Bu çalışmayı size ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	iii
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMA LİSTESİ	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT	xii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Sanal Aldatma	7
1.1.1. Sanal aldatma ve sanal aldatma eğilimi ve tanımı	7
1.1.2. Sanal aldatma davranışı.	9
1.1.3. Sanal aldatmaya zemin hazırlayan faktörler.....	10
1.1.4. Sanal aldatmanın psikolojik sonuçları.	13
1.1.5. Sanal aldatma ve cinsiyet.....	14
1.1.6. Sanal aldatma eğilimi ve çift ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalar.	15
1.2. Karşılıklı Mübadele Kuramı	16
1.3. Yatırım Modeli.....	19
1.3.1. Yatırım modelini destekleyen çalışmalar.	21
1.3.2. Yatırım modeli ve aldatma.	23
1.3.3. Yatırım modeli ve sanal aldatma.	24
1.3.4. Yatırım modeli ve cinsiyet.....	25

1.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar	26
1.4.1. Özerklik ihtiyaç doyumu.	27
1.4.1.1. Özerklik ihtiyaç doyumu ve çift ilişkisi ile ilgili araştırmalar.	31
1.4.2. Yeterlik ihtiyaç doyumu.	32
1.4.1.2. Yeterlik ihtiyaç doyumu ve çift ilişkisi ile ilgili araştırmalar.	33
1.4.3. İlişkili olma ihtiyaç doyumu.	33
1.4.3.1. İlişkili olma ihtiyaç doyumu ve çift ilişkisi ile ilgili araştırmalar.	34
1.4.4. Öz belirleme teorisi ve yatırım modeli.	35
1.5. Araştırmanın Amacı	36

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Örneklem.....	38
2.2. Veri Toplama Araçları	41
2.2.1. Bilgilendirilmiş onam formu.	41
2.2.2. Demografik bilgi formu.	42
2.2.3. Sanal aldatma ölçeği (SAÖ).	42
2.2.4. İlişki doyum ölçeği (İDÖ).	43
2.2.5. İlişki istikrarı ölçeği (İİÖ).	44
2.2.6. İhtiyaç doyum ölçeği (İDÖ).	46
2.2.7. Veri toplama araçlarının iç tutarlılık katsayıları.	48
2.3. İşlem.....	49
2.4. Verilerin Analizi.....	50

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Katılımcıların Betimleyici İstatistik Değerleri.....	53
3.2. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Sanal Aldatma Ölçek Puanına Göre Karşılaştırılması	53
3.3. Değişkenler Arası İlişki Analiz Sonuçları.....	58
3.3.1. Korelasyon analizleri.	58
3.2.1.1. Sanal aldatma ve ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkiler.....	58
3.2.1.2. Sanal aldatma ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkiler	58
3.2.1.3. İlişki istikrarı ve ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkiler.....	59
3.4. Adımsal Regresyon Analizi	63

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. Sanal Aldatma Eğiliminin Sosyodemografik Özellikler ile Değerlendirilmesi..	64
4.1.1. Sanal aldatma eğiliminin cinsiyet değişkeni açısından değerlendirilmesi.	65
4.1.2. Sanal aldatma eğiliminin yaş değişkeni açısından değerlendirilmesi.....	66
4.1.3. Sanal aldatma eğiliminin eğitim düzeyi açısından değerlendirilmesi.	67
4.1.4. Sanal aldatma eğiliminin çalışma durumu açısından değerlendirilmesi..	68
4.1.5. Sanal aldatma eğiliminin gelir düzeyi açısından değerlendirilmesi.	69
4.1.6. Sanal aldatma eğiliminin ilişki durumu açısından değerlendirilmesi.....	70
4.1.7. Sanal aldatma eğiliminin ilişki süresi açısından değerlendirilmesi.	72
4.1.8. Sanal aldatma eğiliminin teknolojik cihaz kullanım sıklığı açısından değerlendirilmesi.	73

4.1.9. Sanal aldatma eğiliminin sosyal medyada geçirilen süre açısından değerlendirilmesi.	73
4.1.10. Sanal aldatma eğiliminin psikiyatrik tanı değişkeni açısından değerlendirilmesi.	74
4.2. Sanal Aldatma Eğilimini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi	75
4.3. Araştırma Bulgularının Klinik Pratikteki Uygulamaları	82
4.4. Sınırlılık ve Öneriler	87
4.5. Sonuç	90
KAYNAKÇA	93
EKLER.....	132
Ek A. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	132
Ek B. Demografik Bilgi Formu.....	134
Ek C. Sanal Aldatma Ölçeği	137
EK D. İlişki Doyum Ölçeği.....	140
Ek E. İlişki İstikrarı Ölçeği	141
Ek G. Etik Kurul İzni	147
Ek H. Ölçek Kullanım İzni	148

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Yaşlarının Cinsiyet Açısından Sıklık Değerleri	39
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Dair Yüzdelik ve Sıklık	40
Tablo 3. Veri Toplama Araçlarının Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayıları.....	48
Tablo 4. Katılımcıların Ölçek Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistik Değerleri	53
Tablo 5. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Sanal Aldatma Ölçek Puanına Göre Karşılaştırılması	54
Tablo 6. Sanal Aldatma Ölçeği (SAÖ), İlişki İstikrarı Ölçeği İlişki Doyumu (İİÖ) ve İhtiyaç Doyum Ölçeği (İDÖ) Toplam Puan ve Alt Test Boyutlarına İlişkin Korelasyon Katsayıları	59
Tablo 7. Seçeneklerin Niteliğinin Değerlendirilmesi, Özerklik İhtiyaç Doyumu Değişkenlerinin Sanal Aldatmayı Yordamasına İlişkin Adımsal Çoklu Regresyon Analizi	63

KISALTMA LİSTESİ

BDÇT	Bütünleştirici Davranışçı Çift Terapisi
İD-İÖ	İhtiyaç Doyumu İlişkili Olma Alt Boyutu
İD-Ö	İhtiyaç Doyumu Özerklik Alt Boyutu
İD-T	İlişki Doyumu Toplam Puan
İD-Y	İhtiyaç Doyumu Yeterlik Alt Boyutu
İİÖ-İD	İlişki İstikrarı Ölçeği İlişki Doyumu Alt Boyutu
İİÖ-İY	İlişki İstikrarı İlişki Yatırımı Alt Boyutu
İİÖ-SND	İlişki İstikrarı Seçeneklerin Niteliğinin Değerlendirilmesi Alt Boyutu
SAÖ	Sanal Aldatma Ölçeği
SAÖ-T	Sanal Aldatma Ölçeği Toplam Puan

ÖZET

Romantik İlişkideki Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu, İlişki İstikrarı ve Sanal Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişki

Bu araştırma, sanal aldatma eğilimi, yatırım modeli unsurları (ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi, ilişki yatırımı) ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) arasındaki ilişkiyi keşifsel bir yaklaşımla incelemektedir. Örneklem, 18 yaş ve üzeri, en az üç yıldır flört, nişanlılık veya evlilik ilişkisi bulunan 213 (%75,6'sı kadın, %24,4'ü erkek) heteroseksüel bireyden oluşmaktadır. Katılımcılara çevrim içi platformlar ve kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılmış; katılım gönüllülük esasına dayalı gerçekleşmiştir. Onam formunu kabul eden katılımcılara Qualtrics üzerinden sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Sanal Aldatma Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği, İlişki İstikrarı Ölçeği ve İhtiyaç Doyum Ölçeği uygulanmıştır. Veriler SPSS 29.0.2.0 ve JASP (Jeffreys' Amazing Statistics Program) ile analiz edilmiştir. Değişkenler arası ilişkiler Pearson korelasyon ve adımli çoklu regresyon analizleriyle incelenmiştir. Bulgular, sanal aldatma eğilimini en çok etkileyen değişkenlerin cinsiyet, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi ve özerklik olduğunu göstermiştir. Seçeneklerin niteliği sanal aldatma ile pozitif; özerklik ve cinsiyet ise negatif ilişkilidir. Özellikle kadınların sanal aldatma eğilimi, erkeklere kıyasla daha düşüktür. Bulgular literatür bağlamında tartışılmış, sonuçların klinik uygulamaları, sınırlılıklar ve gelecek araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Romantik İlişkiler, Sanal Aldatma, Sanal Aldatma Eğilimi, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Yatırım Modeli

ABSTRACT

The Relationship Between Online Infidelity Tendency, Investment Model of Commitment and The Fulfillment of Basic Psychological Needs in Romantic Relationships

This study explores the relationship between the tendency toward online infidelity, components of the investment model (relationship satisfaction, quality of alternatives, relationship investment), and fulfillment of basic psychological needs (autonomy, competence, relatedness) through an exploratory approach. The sample includes 213 heterosexual individuals (75.6% female, 24.4% male) aged 18 and above, in a romantic, engaged, or marital relationship for at least three years. Participants were recruited via online platforms using snowball sampling. After consent, they completed surveys on Qualtrics, including demographic information, Online Infidelity Scale, Relationship Assessment Scale, Investment Model Scale, and Basic Psychological Needs Scale. Data were analyzed using SPSS 29.0.2.0 and JASP. Relationships were examined using Pearson correlation and stepwise multiple regression. Results showed that autonomy, quality of alternatives, and gender significantly predicted online infidelity. It was positively associated with quality of alternatives and negatively with autonomy and gender. Specifically, being female was negatively associated with the tendency toward online infidelity. Findings are discussed in relation to literature, with implications for clinical practice, limitations, and future research.

Key words: Basic Psychological Needs, Investment Model, Online Infidelity, Online Infidelity Tendency, Romantic Relationships

GİRİŞ

Gelişen iletişim teknolojileri, bireylerin internet, sosyal medya ve çevrim içi uygulamalar aracılığıyla kolayca etkileşim başlatıp sürdürmesine olanak sağlamıştır. Bu platformları kullananlar, yüz yüze karşılaşmalara kıyasla potansiyel partnerlere daha hızlı ve kolay erişim sağlamaktadır (Fiore ve Donath, 2005). Araştırmalar, bu çevrim içi uygulamaların yalnızca ilişkisi olmayan bireyler tarafından değil, bağlılık ilişkisi içinde olan kişiler tarafından da kullanıldığını göstermektedir (Orosz ve ark., 2016). Bağlılık ilişkisi yaşayan bireylerin, çevrim içi platformlar üzerinden başkalarıyla gerçekleştirdiği eylemler, sanal aldatma olarak tanımlanır (Docan-Morgan ve Docan, 2007).

Sanal Aldatma, birbirine bağlılık sözü veren çiftlerin çevrim içi ortamlar üzerinden ulaştığı bir başka kişiyle duygusal bağ kurma veya cinsel ilişkide bulunarak bağlılık sözünü ihlal etmesi ve güven ilişkisini bozmasıdır (Hertlein ve Piercy, 2006). Sanal aldatma eğilimi ise, bireylerin sanal yollar üzerinden aldatmaya dair tutum ve düşünceleridir (Whatley, 2010). Sanal aldatmanın yaygınlığına dair kesin bilgiler bulunmamakla birlikte, mevcut romantik ilişkisi olmasına rağmen çevrim içi flört uygulamaları kullanan kişilerin oranının %15 ile %40 arasında değiştiği belirtilmektedir (Kaya ve Şakiroğlu, 2023).

Sanal aldatma, günümüzde genellikle sosyal medya ağları (Facebook, Instagram, X, Snapchat), çevrim içi flört uygulamaları (Tinder vb.), interaktif oyunlar, sohbet odaları, e-posta, mesajlaşma ve görüntülü görüşme uygulamaları gibi dijital platformlar üzerinden gerçekleşmektedir.

Bu platformlar hem Türkiye'de hem de dünya genelinde kullanıcı sayısının hızla arttığı alanlardır. Dünya çapında Nisan 2024 itibarıyla en popüler sosyal medya platformlarının aylık aktif kullanıcı sayıları Facebook (3,065 milyon), YouTube (2,504 milyon), Instagram (2,000 milyon), WhatsApp (2,000 milyon), TikTok (1,582 milyon), Snapchat (800 milyon) ve X (611 milyon) şeklinde sıralanmaktadır (Kemp, 2025). Türkiye'de ise, Ocak 2025 itibarıyla sosyal medya kullanıcı sayısının 58,5 milyon olduğu rapor edilmiştir. Sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları arasında YouTube, Facebook, Instagram, TikTok, LinkedIn, Snapchat ve X (Twitter) sırasıyla 57,5 milyon, 34,8 milyon, 58,5 milyon, 40,2 milyon, 19 milyon, 15,7 milyon ve 22,5 milyon kullanıcıya sahiptir (Kemp, 2025). Ayrıca, TÜİK 2024 raporu, Türkiye'deki internet kullanım oranının %88, WhatsApp kullanımının %86,2, YouTube kullanımının %71,3 ve Instagram kullanımının %65,4 olduğunu göstermektedir (TÜİK, 2024).

Sosyal medya kullanıcılarının artması, bu platformlarda geçirilen zamanın ve potansiyel partnerlerle iletişimin kolaylaşmasını sağlamaktadır. Artan bu iletişim, bireylerin romantik partnerlerine duyduğu ilgiyi azaltabilir, ilişki bağlılığını ve doyumu olumsuz etkileyebilir ve bazı durumlarda sosyal medya üzerinden tanışılan kişilerle aldatma ilişkilerine yol açabilir (Abbasi, 2019; Clayton, Nagueney ve Smith, 2013; Drouin, Miller ve Dibble, 2014; McDaniel ve Coyne, 2016; Valenzuela, 2014).

Aldatma, terapistlere göre, tedavi edilmesi en zor problemlerden biridir (Whisman, Dixon ve Johnson, 1997) ve çift terapilerinde en sık karşılaşılan üç ana sorundan biridir (Lerner, 1989).

Yapılan araştırmalar, terapiye başvuran çiftlerin %14'ünden %27'sine kadar bu sorunla karşılaşıldığını göstermektedir (Atkins. Yi, Baucom ve Christensen, 2005).

Araştırmalar, romantik bir ilişki sürdüren bireylerin çevrim içi platformlarda partnerlerini aldatma oranlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Örneğin, Wysocki ve Childers (2011)'in çalışması, romantik partneri olan bireylerin %63'ünün çevrim içi yollarla aldatma davranışında bulunduğunu, Schneider'in (2000) araştırması ise bu durumun %22 oranında ayrılıklara veya boşanmalara yol açtığını ortaya koymuştur.

Çevrim içi cinsel aktivitelerin yaygınlığına ilişkin araştırmalar da bu durumu desteklemektedir. Çin'de Li ve Zheng'in (2017) gerçekleştirdiğı çalışma, flört veya evlilik ilişkisi devam eden çiftlerin %89'unun cinsel partner arama, siberseks, çevrim içi flört veya cinsel içerikli materyal izleme gibi en az bir çevrim içi cinsel aktivitede bulunduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, İspanya'da yapılan bir araştırma, uzun süreli romantik ilişkilere rağmen partnerlerin siberseks yapmaya devam ettiğini (Ballester-Arnal, Giménez-García, Gil-Llario ve Castro-Calvo 2016), Portekiz'de yürütölen bir çalışma ise bireylerin partnerleri dışında bir kişiyle çevrim içi duygusal veya cinsel ilişki yaşadığını ortaya koymaktadır (Martins, Pereira, Andrade, Dattilio, Narciso ve Canavarro, 2016). Amerika'daki bulgular da bu çalışmalarla benzerdir. Evli veya bağılılık ilişkisi içinde olan kişilerin %25'inin bir ila üç sosyal medya hesabına, %49,2'sinin dört ila altı sosyal medya hesabına, %25,8'inin ise yedi veya daha fazla sosyal medya hesabına sahip olduğunu ortaya konmuştur (Abbasi, 2019). Bu hesapların oluşturulmasındaki motivasyonlardan birinin, mevcut ilişkiye ek olarak cinsel ya da romantik bir ilişki arayışı olduğı belirtilmiştir (Drouin ve ark., 2014).

Romantik ilişkisi olan kişilerin çevrim içi uygulamaları kullanması, mevcut ilişki üzerinde yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir (Hobbs, Owen, ve Gerber, 2017; Weiser, Niehuis, Flora, Punyanunt-Carter, Arias, Hannah Baird, 2018). Bu yıkıcı sonuçlar, aldatmaya maruz kalan eşin kendini izole, terk edilmiş, küskün, aşağılanmış, cazibesiz veya yetersiz hissetmesi olabilir (Gonyea, 2004; Schneider, 2000). Ayrıca, korku, kıskançlık, öfke, utanç ve kendini suçlama duyguları da bu olumsuz sonuçlardandır (Schneider, Weiss ve Samenow, 2012). Bunun yanı sıra, duygu dalgalanmaları (Zitzman ve Butler, 2009), depresyon, intihar girişimi veya travma sonrası stres bozukluğu semptomları da sanal aldatmanın neden olduğu psikolojik etkilerdendir (Gordon, 2004, 2008); Schneider, 2000). Sanal aldatma sonrası çiftler arasındaki bağlanma ilişkisinin bozulması, partnere olan güvenin kaybı ve yeniden güven oluşturma sürecindeki zorluklar da ilişkilerde karşılaşılan sorunlar arasında yer alır (Baucom ve ark., 2006; Gordon ve ark., 2008; Schade ve Sandberg, 2012; Zitzman ve Butler, 2005).

Sanal aldatma, çift danışmanlığı ve terapide sıkça gündeme gelen ve üzerine çalışılan bir sorundur (Cravens ve Whiting, 2014; McArthur ve Twist, 2017). Sıklığına dair kesin veriler bulunmasa da araştırmacılar bu sorunun çift ilişkilerinde hızla artmakta olduğu konusunda aynı fikirdedirler (Hertlein ve Piercy, 2008; Henline ve ark., 2007).

Sanal aldatmayı etkileyen faktörler arasında ilişki bağlılığı, ilişki doyumu ve yatırımı ile seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesinin (alternatif partner adaylarını değerlendirme) önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Araştırmalar, çevrim içi ağlar üzerinden alternatif partnerlerle ilişki kuran kişilerin genellikle düşük ilişki bağlılığı

ve doyum seviyesine sahip olduğunu göstermektedir (Abbasi, 2019; González-Rivera ve ark., 2020; McDaniel, Drouin ve Cravens, 2017). Ayrıca, çevrim içi aldatmada etkili bir diğer faktör ise seçeneklerin niteliğinin değerlendirilme (alternatif partner adaylarının değerlendirilme) düzeyidir. Çevrim içi platformlar, gündelik hayatta ulaşılabilir partner sayısının çok ötesinde bir erişim sunarak, bireylerin flört uygulamalarındaki başarı algısını ve çekicilik hissini pekiştirmektedir. Bu algılar, kişilerin aldatma niyetlerini şekillendiren unsurlar arasında yer almaktadır. Özellikle, kişiler kendini flörtte başarılı ve uygulamada çekici olarak algıladığında, sanal aldatma niyeti artmaktadır (Alexopoulos, Timmersmans ve McNallie, 2020).

Bu kavramlar birlikte ele alındığında, sanal aldatmayı Rusbult'un Yatırım Modeli çerçevesinde incelemenin faydalı olacağı düşünülmektedir. Rusbult'un teorisi, bağlılığı üç temel faktörle açıklar. Bunlar, ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi (alternatif partner adaylarını değerlendirme) ve ilişki yatırımdır. Bu çalışmada da çiftlerin bağlılığı bu üç unsur temelinde değerlendirilecek ve sanal aldatma ile olan ilişkisi incelenecektir.

Sanal aldatmayı etkileyen bir diğer önemli faktör, çiftlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumudur. Deci ve Ryan'ın öz belirleme teorisine göre, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçları oluşturur (Deci ve Ryan, 2000). Bu ihtiyaçların karşılanması, yüksek ilişki doyumu ve ilişki bağlılığı ile ilişkilidir (LaGuardia ve Patrick, 2008).

Aldatma davranışı ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumları arasındaki ilişki incelendiğinde, özerklik ihtiyacının aldatma davranışına olan etkisi görülmektedir. Araştırmalara göre, bireyin kendi özerkliğini artırma isteği aldatma davranışının

nedenlerinden biridir (Selterman ve ark., 2020). Benzer şekilde, sanal aldatma da bu bağlamda değerlendirilebilir. Yeterlik ihtiyacının karşılanmaması, sosyal medya üzerinden aldatma davranışını artırabilen bir etkidir (Yıldırım, 2019). Bu çalışmada da benzer bir sonuca ulaşılabileceği düşünülmektedir. İlişkili olma ihtiyacının karşılanmaması ise, bireylerin internet üzerinden başka kişilerle etkileşime geçmesine ve bunun da sanal aldatmayla sonuçlanmasına zemin hazırlayabilir. Teknoloji, insanların bağ kurmasına yardımcı olur (Ling, 2004; Coyne, Stockdale, Busby Iverson ve Grant, 2011). Sosyal ağ siteleri, özellikle Facebook, karşılıklılık, duygusal destek ve eşlik etme hissiyatlarını tatmin eder. Eğer bir kişi, bu ihtiyaçları partnerinden alamıyorsa, ilişkili olma ihtiyacını sosyal ağlar aracılığıyla karşılamayı tercih edebilir (Valenzuela, 2014).

Yukarıda özetlendiği gibi, yatırım modeli ve temel psikolojik ihtiyaçların sanal aldatma eğilimi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışmanın ilk bölümünde sanal aldatma, yatırım modeli ve temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin kuramsal bilgilere yer verilecek, ardından çalışmanın amacından bahsedilerek bölüm sonlandırılacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

Bu bölümde sanal aldatma eğilimi, ilişki istikrarı ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna dair kuramsal arka plan sunulacaktır.

1.1. Sanal Aldatma

Bu kısımda, sanal aldatma ve sanal aldatma eğilimi tanımı, sanal aldatma davranışları, sanal aldatmaya zemin hazırlayan faktörler, sanal aldatma sonucu oluşabilecek psikolojik sonuçlar ile cinsiyet ve sanal aldatma ilişkisi incelenecektir. Ardından, çift ilişkisi ile sanal aldatmaya ilişkin araştırma verilerini ortaya konulacaktır.

1.1.1. Sanal aldatma ve sanal aldatma eğilimi ve tanımı.

Aldatma, çiftlerin birbirlerine bağlılık taahhüdünde bulunduğu bir ilişkide, partnerlerden birinin veya her ikisinin güveni ihlal ederek başka biriyle duygusal ya da cinsel bir birliktelik yaşaması ve uzlaşılan ilişki normlarını bozmasıdır (Blow ve Harnett, 2005). Aldatma, türleri bakımından duygusal, cinsel ve hem duygusal hem de cinsel aldatma olarak sınıflandırılmaktadır (Blow ve Harnett, 2005; Glass ve Wright, 1985; Thompson, 1984). Bu kategoriler birbirinden bağımsız olabileceği gibi birbiriyle örtüşebilir. Örneğin, cinsel aldatma içeren bir ilişki, duygusal aldatmayı da barındırabilir. Duygusal aldatma, mevcut ilişki dışında başka bir kişiyle duygusal bağ kurma, derin duygusal hisler besleme (Weiser, Lalasz, Weigel, 2014) ya da o kişiye âşık olmaktır (Whitty, 2008).

Ayrıca, ilişki dışı biri ile bağıllık ilişkisi kurmak, karşısında savunmasız olmak, o kişi için fazla para harcamak da duygusal aldatmaya örnektir (Leeker ve Carlozzi, 2014). Cinsel aldatma ise, romantik bir ilişki içindeki partnerlerden birinin, mevcut ilişkisinin dışında başka biriyle cinsel birlikteliğidir (Whitty, 2008). Cinsel aldatmaya; öpüşme, okşama, oral seks, vajinal seks veya anal seks örnek verilebilir (Leeker ve Carlozzi, 2014).

Romantik ilişki yaşayan partnerlerin cinsel veya duygusal aldatma eylemleri yalnızca yüz yüze etkileşimlerle sınırlı değildir. Aldatma, internet gibi çevrim içi dünyada da gerçekleşebilir (Blow ve Harnett, 2005). Böyle bir durumda, aldatma "sanal aldatma" olarak anılır. Sanal aldatma, internetin günlük yaşamın bir parçası haline gelmesi ve çevrim içi platformların yaygınlaşmasıyla ortaya çıkmıştır (Underwood ve Findlay, 2004). Sanal aldatma oranı ve yaygınlığına dair net veriler bulunmamakla birlikte giderek artan bir problem olduğu ve ilişki sorunlarıyla bağlantılı olabileceği düşünülmektedir (Hertlein ve Piercy, 2008; Henline ve ark., 2007; Isanejad ve Bagheri, 2018; Vossler, 2016).

Sanal aldatma, birbirine bağıllık sözü veren romantik ilişkideki çiftlerin çevrim içi ortamlar üzerinden ulaştığı bir başka kişiyle duygusal bağ kurma veya cinsel ilişkide bulunarak bağıllık sözünü ihlal etmesi ve güven ilişkisini bozmasıdır (Hertlein ve Piercy, 2006). Sanal aldatma eğilimi ise bireylerin sanal yollarla aldatmaya yönelik tutum ve düşüncelerini ifade eder (Whatley, 2010). Bu eğilim, sanal aldatmaya yönelik tutum, partnerler tarafından sanal aldatma olarak algılanan davranışlar, sanal aldatmanın nasıl görüldüğü, cinsiyet, yaş, ilişki durumu ve cinsel deneyim gibi faktörlere göre farklılık gösterebilir (Whitty, 2003).

Sanal aldatmaya yol açan ilk temas, çevrim içi iletişim kanalları, e-posta, sohbet odaları ya da interaktif oyunlar aracılığıyla gerçekleşebilir (Young, 1999). Örneğin, Skype gibi sesli ve görüntülü uygulamalar; Yahoo, Hotmail, MSN gibi e-posta platformları; X (Twitter), WhatsApp ve Snapchat gibi hızlı mesajlaşma uygulamaları; Facebook gibi sosyal medya platformları, Pictionary, Uthervers, World of Warcraft, Second Life gibi interaktif oyunlar; çevrim içi flört uygulamaları ve pornografi siteleri bu tür temaların başlayabileceği platformlardır (Vossler ve Moller, 2020).

1.1.2. Sanal aldatma davranışı.

Sanal aldatma davranışları, sanal seks, cinsel içerikli sohbet, çevrim içi ortamlar veya tanışma uygulamaları üzerinden flört etmek, sanal platformlar üzerinden randevulaşmak, sanal ortamlarda tanışılan kişilerle duygusal yakınlık içeren bir ilişkiye ya da cinsel etkileşime girmek gibi eylemler olarak tanımlanmıştır (Docan-Morgan ve Docan, 2007; Henline ve ark., 2007; Henline ve Lamke, 2003).

Whitty (2003), sanal aldatma davranışlarını üç kategoriye ayırmıştır. Bu kategoriler, çevrim içi cinsel aldatma, çevrim içi duygusal aldatma ve pornografi kullanımıdır. Çevrim içi cinsel aldatma, romantik ilişki dışındaki bir veya birden fazla bireyle sanal seks yapma veya cinsel içerikli sohbetlerde bulunmayı ifade etmektedir. Çevrim içi duygusal aldatma ise, bireyin partneri dışında biriyle duygusal bağ kurması ve ona duygusal olarak açılmasıdır.

Pornografi kullanımı ise, pornografik materyallere erişim, çıplak görüntü paylaşmak veya bu tür içeriklerle etkileşimde bulunmak şeklinde tanımlanmaktadır.

Bunun yanı sıra, sanal aldatma davranışları çeşitli çevrim içi aktiviteleri de içermektedir. Bunlar arasında sanal platformlarda cinsel aktiviteleri izlemek veya izlenmek, partner dışında biriyle cinsel fanteziler hakkında konuşmak, internet sohbet odalarında flört etmek, çıplak fotoğraf paylaşmak veya almak, pornografik görüntüler veya video bağlantıları paylaşmak, çevrim içi ortamda tanışılan kişilerle duygusal sohbetler gerçekleştirmek ve bu kişilerle yüz yüze buluşma planları yapmak gibi eylemler yer almaktadır (Vossler ve Moller, 2020).

1.1.3. Sanal aldatmaya zemin hazırlayan faktörler.

Sanal aldatmaya zemin hazırlayan çeşitli faktörler bulunmaktadır. Cooper (1998) sanal aldatmayı çevrimdışı aldatmaya kıyasla daha kolay hale getiren üç temel faktör belirlemiştir. Bu faktörler anonimlik, erişilebilirlik ve finansal karşılanabilirliktir.

Anonimlik, bireylerin kimliklerini gizli tutarak sanal etkileşimlerde bulunmasına olanak tanımaktadır. Kimliğin korunması, bireyin partneri tarafından yakalanma kaygısı duymadan cinsel içerikli sohbetlere katılmasını ve mahrem bilgilerini (cinsel hayatı, soruları, endişeleri vb.) paylaşmasını kolaylaştırmaktadır (Young ve ark., 2000). Bu durum, bireyin cinsel fantezilerini ifade etmesini ve erotik diyaloglara girmesini kolaylaştırabilmektedir. Erişilebilirlik, çevrim içi platformlara ve sosyal ağlara herhangi bir yerden, akıllı telefon, tablet veya bilgisayar aracılığıyla hızlı ve kolayca ulaşabilmeyi ifade etmektedir (Cooper, 1998).

Finansal karşılanabilirlik, internet üzerindeki çeşitli cinsel içerikli materyallere düşük maliyetlerle erişim sağlanabilmesini ifade etmektedir. Dijital ortamda bu tür

içeriklere ulaşım, fiziksel olarak temin etmeye kıyasla daha kolay ve ekonomik olduğundan, sanal aldatma davranışlarını teşvik edebilmektedir (Cooper, 1998).

Cooper (1998) tarafından tanımlanan anonimlik, erişilebilirlik ve finansal karşılanabilirlik faktörlerine ek olarak, araştırmacılar yaklaşma kavramını da sanal aldatmayı kolaylaştıran unsurlar arasında değerlendirmiştir. Yakınlaşma, sanal dünyadaki deneyimlerin fiziksel dünyadaki etkileşimlere giderek daha fazla benzemesini ifade etmektedir. Bu durum, bireylerin fiziksel dünyada sergilemekten kaçınabilecekleri bazı cinsel davranışları sanal ortamda gerçekleştirmelerine veya bu tür eylemleri hayal ederek doyum sağlamalarına olanak tanımaktadır (Ross ve Kauth, 2002; Tikkanen ve Ross, 2003).

Sanal aldatmayı kolaylaştıran bu faktörler, etnografik çalışmalarla da desteklenmiştir. Örneğin, sohbet odalarının dinamiklerini inceleyen bir araştırmada Cooper'ın bulgularıyla tutarlı sonuçlar elde edilmiştir. Mileham (2007) tarafından yürütülen bu çalışmaya göre, bireylerin sanal sohbet odalarında vakit geçirmesinin üç temel motivasyonu bulunmaktadır.

İlk olarak, anonimliğin sağladığı kolaylık, bireylerin kimliklerini gizleyerek cinsel fantezilerini ve arzularını özgürce ifade etmelerine olanak tanımaktadır. Bu durum özellikle evli bireyler için sanal ortamda daha rahat bir etkileşim alanı sunmaktadır.

İkinci olarak, davranışsal rasyonalizasyon, bireylerin sanal ortamda gerçekleştirdikleri etkileşimleri, fiziksel temasın yokluğu nedeniyle zararsız ve masum olarak değerlendirmelerine yol açmaktadır. Bu algı, sanal aldatmanın kişiler tarafından meşrulaştırılmasını kolaylaştırmaktadır.

Son olarak, zahmetsiz kaçınma, bireylerin evliliklerinde yaşadıkları sorunlardan uzaklaşmak amacıyla sanal platformları bir kaçış noktası olarak görmelerini ifade etmektedir. Sanal sohbet odaları, bireylere duygusal veya cinsel tatmin sağlarken, aynı zamanda gerçek dünyadaki ilişkisel zorluklardan geçici ve zahmetsiz bir uzaklaşma imkânı sunmaktadır.

Bu araştırmalara ek olarak, çeşitli araştırmacılar sanal aldatmayı kolaylaştıran farklı faktörler tanımlamıştır. Bunlardan ilki, kabul edilebilirliktir. Bu kavram, toplumsal hayatta kabul görmeyen bazı cinsel davranışların sosyal medya platformlarında daha yaygın ve meşru görülmesini ifade etmektedir (King, 1999).

Bir diğer faktör olan muğlaklık, internet ortamının kimlikler ve çevrim içi davranışlar açısından değişken ve geçici bir yapı sunmasına işaret etmektedir. Sanal aldatmanın kesin bir tanımının olmaması, bireylerin bu tür davranışları nasıl değerlendirdiğini kişisel algılarına bırakmaktadır. Bazı bireylerin aldatmayı yalnızca fiziksel temas veya yüz yüze gerçekleşen etkileşimlerle sınırlı görmesi, çevrim içi ortamdaki bazı eylemleri aldatma olarak algılamalarına yol açabilmektedir (Docan-Morgan ve Docan, 2007).

Son faktör ise uyum faktörüdür. Gerçek hayatta toplumsal normlara ve beklentilere uyum sağlayarak hareket etmek zorunda kalan bireyler, sanal dünyada kendilerini daha özgür hissedebilir ve bu bağlamda fiziksel dünyada sergilemeyecekleri davranışları çevrim içi ortamda gerçekleştirebilir (Hertlein ve Stevenson, 2010).

Tüm bu faktörler göz önüne alındığında, sanal aldatmaya zemin hazırlayan farklı etkenler bulunmaktadır. Bu etkenlerin varlığı, bireylerin sanal aldatmaya eğilim

göstermesine ya da bu tür bir eylemde bulunmasına yol açabilir. Ancak, bu tür davranışlar hem aldatmaya maruz kalan bireyin psikolojik iyi oluşunu hem de çift ilişkisini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

1.1.4. Sanal aldatmanın psikolojik sonuçları.

Aldatma, bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve ilişkilerini çeşitli yönlerden etkileyebilmektedir. Araştırmalar, aldatmanın depresyon, kaygı, stres ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptomları gibi psikolojik sonuçlara yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Azhar, Abbas, Wenhong, Akhtar ve Aqeel, 2018; Cano ve O'Leary, 2000; Roos ve ark., 2019; Shrout ve Weigel, 2020). Benzer şekilde, sanal ortamda gerçekleşen aldatmanın da neden olduğu olumsuz sonuçlar açısından yüz yüze aldatmaya benzer etkiler yarattığı belirtilmektedir (Cravens ve Whiting, 2014; Whitty, 2003).

Aldatma süreci şiddetli duygu dalgalanmalarına (Zitzman ve Butler, 2009), ağır depresyona, intihar düşüncelerine ya da TSSB semptomlarına yol açabilir (Gordon, 2004, 2008; Schneider, 2000). Siberseks yapan bireylerin eşleriyle yürütülen bir araştırma, aldatılan eşlerin %55,9'unun bu deneyimi travmatik olarak değerlendirdiğini ve travma mağdurları gibi hayatlarının kontrolünü yeniden kazanma çabası içinde olduklarını göstermektedir (Schneider ve ark., 2012). Ayrıca, aldatmaya maruz kalan bireylerin kendilerini izole, değersiz, yetersiz ve terk edilmiş hissettikleri; bunun yanı sıra kıskançlık, öfke, korku, utanç ve kendini suçlama gibi duygular deneyimledikleri tespit edilmiştir (Gonyea, 2004; Schneider, 2000).

Bununla birlikte, sanal aldatmanın çift ilişkileri üzerinde de çeşitli etkileri olduğu ifade edilmektedir. Bağlanma dinamiklerinin bozulması (Baucom ve ark.,

2006; Zitzman ve Butler, 2005; Schade ve Sandberg, 2012), partnerler arasındaki güvenin zedelenmesi ve güvenin yeniden inşasında yaşanan zorluklar, sanal aldatmanın ilişkilere etkileri arasında yer almaktadır (Gordon ve ark., 2008).

1.1.5. Sanal aldatma ve cinsiyet.

Araştırmalar, aldatma davranışlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Literatürde, erkeklerin aldatma oranlarının kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu gösteren çeşitli bulgular mevcuttur (Alaçam, 2020; Allen ve Baucom, 2004; Cann, Mangum ve Wells, 2001; Kantarcı, 2009; Kubat, 2012; Mark, Janssen, Milhausen, 2010; Polat, 2006; Şatıroğlu, 2017). Bu farklılık yalnızca gerçekleşmiş aldatma vakalarıyla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda bireylerin aldatmaya yönelik tutum ve eğilimlerinde de benzer şekilde gözlemlenmektedir (McAlister ve ark., 2005). Benzer bir eğilim sanal aldatma bağlamında da görülmektedir. Erkeklerin sanal aldatma eğilimi kadınlara kıyasla daha yüksektir (Ateş, 2018; Bélanger Lejars, Bélanger ve Razmak ve ark., 2020; Li ve Zheng, 2017, Liu ve Zheng, 2020; Luo, Cartun ve Snider, 2010; Martins ve ark., 2016; Shaughness ve Byers, 2014; Weinstein, Zolek, Babkin, Cohen ve Lejoyeux, 2015).

Martins ve arkadaşları (2016), erkeklerin sanal aldatma oranının %15,3, kadınların ise %4,6 olduğunu belirtmiş ve zamanla bu oranların birbirine yaklaşmasına rağmen, çevrim içi cinsel aldatmanın erkekler arasında daha yaygın olduğunu ortaya koymuştur.

Cinsiyetler arası farklılıklar incelendiğinde, kadınların çevrim içi cinsel aldatma, duygusal veya cinsel yakınlık amacıyla partner arama gibi davranışları erkeklere kıyasla daha problemlili algıladığı tespit edilmiştir. Ayrıca, daha önce

aldatılmış kadınların, aldatılmamış kadınlara oranla çevrim içi duygusal aldatma eğilimlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, geçmişte sanal aldatma deneyimi yaşamış bireylerin, cinsiyetten bağımsız olarak, sonraki ilişkilerinde de benzer davranışları sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Martins ve ark., 2016).

1.1.6. Sanal aldatma eğilimi ve çift ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalar.

Sanal aldatmayı etkileyen faktörler arasında ilişki doyumu önemli bir yer tutmaktadır. Araştırmalar, düşük ilişki doyumunun sanal aldatma davranışını ve sıklığını artırdığını göstermektedir (Li ve Zheng, 2017; Martins ve ark., 2016; McDaniel ve ark., 2017).

İlişki doyumunun yanı sıra, bireyin partnerine olan bağlılığı ve potansiyel partnerlere yönelik değerlendirmeleri de aldatma davranışı üzerinde etkili olabilmektedir. Sanal aldatmaya karşı daha rahat bir tutuma sahip olan, ilişki doyumu ve bağlılığı düşük, farklı partner arama eğilimi yüksek kişilerin sanal aldatmaya daha yatkın oldukları görülmüştür (Martins ve ark., 2016). Benzer şekilde, bir başka araştırma, düşük ilişki doyumu ve partnerine karşı çelişkili duyguların sosyal medya üzerinden aldatma davranışlarını artırabileceğini öne sürmüştür. Aynı çalışma, çiftler arasındaki bağlanma örüntülerinden özellikle bağlanma kaygısının sosyal medya üzerinden sadakatsizlik davranışları üzerinde etkili olabileceği sonucuna ulaşmıştır (McDaniel ve ark., 2017). Bir başka çalışma, kişilik özellikleri, bağlanma, çift doyumu ve cinsel doyum üzerinde pornografi kullanımının (web kamerası aracılığıyla duygusal veya cinsel amaçlı canlı sohbet) ve çevrim içi sadakatsizliğin aracı rolünü incelemiştir. Sonuçlar, pornografi kullanımının artışının çevrim içi sadakatsizliği artırdığını ve bu

artışın çift ve cinsel doyumu olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir (Ferron ve ark., 2017). Son olarak, ilişki uzunluğunun artmasının sanal aldatma ile pozitif ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu gözlemlenmiştir (Li ve Zheng, 2017).

1.2. Karşılıklı Mübadele Kuramı

Karşılıklı Mübadele Kuramı, Thibaut ve Kelley (1959) tarafından, kişilerarası etkileşim süreçlerini anlamak amacıyla geliştirilmiştir. Bu kuram, bireyler arasındaki etkileşimlerin tarafların farklı ihtiyaçlarından kaynaklandığını; duygusal etkileşimler ve davranışlarla şekillendiğini savunur (İmamoğlu, 2008).

Romantik ilişkiler bağlamında, partnerler arasındaki etkileşim, bireylerin öznel deneyimleri (ihtiyaçları, düşünceleri ve motivasyonları) temelinde şekillenir. Partnerlerin yaşanan durumu doyum verici veya rahatsız edici olarak algılamaları, önemli ihtiyaçlarının (güven ve aidiyet gibi) diğer partner tarafından ne ölçüde karşılandığına bağlıdır (Baumeister ve Leary, 1995).

Karşılıklı Mübadele Kuramı, sosyal mübadele kuramlarının bir parçası olup bireylerin büyük ölçüde fayda sağlayacak ilişkileri başlatıp sürdürdükleri varsayımına dayanmaktadır (Arriaga, 2013; Rusbult ve Van Lange, 2008; Van Lange ve Balliet, 2015). Bu yaklaşıma göre bireyler, etkileşimlerinin fayda veya ödül getirici olmasını isterken, bedel ödemekten kaçınma eğilimindedir. Etkileşim sonucunda sağlanan faydalar, eşe yönelik olumlu duygular, ilişkinin olumlu yönleri, hayatı birlikte paylaşma, çocuk sahibi olma, duygusal destek, maddi avantajlar ve genel memnuniyet gibi unsurları içermektedir. Buna karşın, stres, kaygı, acı, utanç gibi hissedilen olumsuz duygular, artan sorumluluklar, maddi kaygılar, kısıtlanma, sözlü veya fiziksel şiddet gibi unsurlar ise bedel olarak değerlendirilmektedir (Thibaut ve Kelley, 1959;

Terzi İlhan ve Işık, 2017). Karşılıklı Mübadele Kuramı etkileşimden elde edilen bedellerin ödüllerden fazla olduğu durumda ilişkinin sonlanacağını, az olduğu durumda ilişkinin sürdürüleceğini ileri sürmektedir (Azizoğlu-Binici ve Hovardaoğlu, 1996; Hortaçsu, 1997).

Bu kuram, ödül-bedel ilişkisini değerlendirirken, iki ölçütten faydalanır. Bunlar; karşılaştırma düzeyi (KD) ve alternatif partner seçenekleri için karşılaştırma düzeyi (KDseç)'dir (Thibaut ve Kelley, 1959).

Karşılaştırma düzeyi (KD), bireylerin mevcut ilişkilerini önceki romantik ilişkileriyle kıyaslamasını ifade eder. Daha önce romantik bir ilişki yaşamamış bireyler için ise bu kıyaslama, diğer kişilerarası ilişkiler ile karşılaştırılarak yapılır. Karşılaştırma düzeyi, bireyin yeni deneyimleri, farklı ilişkileri ve mevcut partnerleri ile olan etkileşimleri doğrultusunda değişebilir ve genellikle artış eğilimindedir (Hovardoğlu, 1996).

Bununla birlikte, alternatif seçenekler için karşılaştırma düzeyi (KDseç) bireyin mevcut ilişkisinin yanı sıra olası alternatifleri göz önünde bulundurmasını ve değerlendirmesini ifade eder. Bu alternatifler, daha tatmin edici bir romantik ilişki, arkadaşlık ilişkileri, aile bağları veya yalnız kalma gibi seçenekleri içerebilir (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998).

Kurama göre, karşılaştırma düzeyi (KD) ilişki doyumunu, alternatif seçenekler için karşılaştırma düzeyi (KDseç) ise ilişkiye olan bağlılığı değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır.

Bağlanım (*commitment*) ya da farklı bir deyişle istikrar, bireyin bir ilişkiyi uzun vadede sürdürme niyetini ifade etmektedir (Rusbult, 1980; Arriage ve Agnew, 2001). Başka bir ifadeyle, partnerlerin birbirine bağlı olması ve ilişkiyi devam ettirme isteği, bağlanım düzeyini belirleyen unsurlardır (Rusbult, 1983). Özetle, ilişki bağlanımı, “*İlişkiyi sürdürmeli miyim?*” sorusuna verilen cevaptır (Büyükşahin, 2006).

Bağlanım, bilişsel, duygusal ve içgüdüsel bileşenlerden oluşur. Bilişsel bileşen, ilişkiyi uzun vadede sürdürme düşüncesidir. Buna göre partnerler, kendini öngörülebilir bir gelecekte ilişkiyi sürdürürken görmekte ve mevcut eylemlerinin gelecekteki sonuçlarını dikkate almaktadır. Duygusal bileşen, bireyin kendisini ilişkisiyle güçlü bir bağ içinde hissetmesi, hayatını partneriyle paylaştığı bir bütünün parçası olarak görmesi ve duygusal iyi oluşunun partneri ile olan ilişkisinden etkilenmesidir.

İçgüdüsel bileşen ise, kişinin partneriyle ilişkisini devam ettirmeye yönelik hissedilen içsel motivasyonunu ve isteğini ifade eder (Rusbult, 1980; Drigotas, Rusbult ve Verette, 1999).

İlişki doyumu, partnerlerin ilişkilerinden duyduğu memnuniyet ve doyum düzeyini ifade etmektedir (Yılmaz ve Hovardoğlu, 2015) ve “*İlişkiden mutlu muyum?*” sorusuna verilen cevaptır (Büyükşahin, 2006). İlişki doyumu, bireylerin ilişkide yaşadığı olumlu duyguların, olumsuz duygularla karşılaştırmasıyla belirlenir. Doyum seviyesi; sevgi, tutku, yakınlık, güvende olma, aidiyet, iletişim, cinsel tatmin gibi önemli ihtiyaçların ne ölçüde karşılandığına bağlı olarak değişim gösterir (Rusbult ve ark.,1998; Rusbult ve ark., 2006; Finkel ve ark., 2014).

Özetle, ilişki doyumu, bireylerin ilişkilerinden ne derece memnun olduklarını ve bu ilişkiyi nasıl değerlendirdiklerini ifade eder. Buna karşın, ilişki bağlanımı, bireylerin bu değerlendirmeler doğrultusunda ilişkiyi sürdürme yönünde aldıkları kararları ve bu doğrultuda yaptıkları düzenlemeleri kapsar.

İlişki doyumu ve ilişki bağlanımı birbirleriyle ilişkili olmakla birlikte, kavramsal olarak farklıdır (Amato ve ark., 2007; Schafer ve ark., 2014). Bu iki kavramın ilişki sonuçları (*relationship outcome*) üzerindeki etkileri de aynı düzeyde değildir (Rusbult, Agnew ve Arriaga, 2011). Araştırmalar, bir ilişkinin devam edip etmeyeceğini belirlemede ilişki bağlanımının, ilişki doyumundan daha önemli olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, ilişki doyumunun yüksek veya düşük olması, ilişkinin sürdürülmesi veya sonlandırılması kararının güçlü yordayıcılarından biridir; ancak tek başına belirleyici bir unsur değildir (Rusbult, 1983; Rusbult, Agnew ve Arriaga, 2011).

1.3. Yatırım Modeli

Rusbult (1980), Thibaut ve Kelley (1959) tarafından tanımlanmış bağlanım, ilişki doyumu, karşılaştırma düzeyi (KD) ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi (KDseç) gibi kavramlara yatırım miktarı kavramını eklemiştir. Rusbult'a (1980) göre, ilişki bağlanımının/istikrarının belirleyicileri; ilişki doyumu, seçeneklerinin değerlendirilme düzeyi (alternatif partnerlerin değerlendirilme düzeyi) ve ilişkiye yapılan yatırımlardır (Rusbult, 1980; Rusbult, Agnew ve Arriaga, 2011).

Karşılıklı mübadele kuramı ile benzer şekilde, yatırım modelinde de bağlanım, ya da farklı bir deyişle istikrar; ilişkide kalma, partnere bağlanma ve partnerliği uzun vadede sürdürme planı olarak tanımlanır (Rusbult ve Buunk, 1993).

Bu modele göre, ilişki doyumu, ilişkideki olumlu hislerin baskın olması, devam eden ilişkiden memnuniyet ve ilişkinin düşlenen ilişki hayaline yakınlığı ile ilgili öznel değerlendirmesidir (Le ve Agnew, 2003; Gable ve Poore, 2008). Bireylerin, yakınlık, eşitlik, çatışmaların çözümü gibi unsurlar bakımından ilişkiden ne kadar tatmin oldukları doyumun göstergesidir (Amato ve ark., 2007). Bireylerin veya çiftlerin ihtiyaç duyduğu psikolojik ihtiyaçların karşılama derecesi arttıkça, ilişki doyumu da artar (Rusbult ve Agnew, 1998; Peleg, 2008).

Seçeneklerin değerlendirilme seviyesi, devam eden ilişki dışındaki alternatiflerin dikkat çekme derecesi ile ilgilidir. Rusbult (1980), alternatiflerin yalnızca partner değil, aynı zamanda çekici bir uğraş, aile, dost veya yalnızlık olabileceğini vurgulamıştır. Farklı alternatifler dikkat çektiği ölçüde ilişkiye bağlanım azalır (Rusbult, 1983).

Seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi (alternatif partner seçeneklerinin değerlendirilmesi), ilişki doyumunun düşük olduğu bir ilişkide, ilişkiyi sürdürmeme kararının bir yordayıcısı olabilir. Ancak bazen, ilişki doyumu düşük olsa ve alternatif partner seçenekleri bulunsa da ilişki sürdürülür. Diğer taraftan, ilişki doyumu yüksek veya alternatiflerin olmadığı bir ilişkide, ilişki sona erebilir. İşte burada Rusbult'un literatüre kattığı kavramın önemi ortaya çıkar. Rusbult, *"Neden bazı ilişkiler, ilişki doyumu ve alternatif partner değerlendirmelerine rağmen sürerken, bazıları sona erer?"* sorusunun cevabını aramış ve bağlılığı açıklayan bir diğer faktör olarak ilişki yatırımı kavramını öne sürmüştür (Rusbult, 1980).

Yatırımlar, ilişki sona erdiğinde partnerlerin kaybedeceği içsel veya dışsal kaynaklardır. İçsel kaynaklar arasında, ilişkiye harcanan zaman ve çaba, yaşanan

duygular, kendini karşıdakine açma ve ilişkinin kişinin kimliği için taşıdığı önem yer alır. Dışsal kaynaklar ise, ilişkinin getirdiği maddi varlıklar (ev, araba gibi) veya ilişkinin içindeki dışsal unsurlar (ortak arkadaşlar, paylaşılan anılar gibi) olarak tanımlanabilir (Rusbult, 1983; Rusbult, Drigotas ve Verette, 1994). Ayrıca, içinde bulunulan toplumun normları ve ahlaki kuralları da ilişki yatırımı olarak kabul edilir.

Toplum tarafından boşanmanın hoş görülmediği yerlerde, ilişkiler doyumsuz olmasına rağmen sonlandırılmaz (Rusbult ve Buunk, 1993). Bu bağlamda, ilişkiye yapılan yatırım arttıkça, ilişkinin sonlandırılması durumunda ödenecek bedeller de artar.

1.3.1. Yatırım modelini destekleyen çalışmalar.

Rusbult (1980), Yatırım Modeli'nin ilişki doyumu ve bağlanım üzerindeki etkisini incelemek amacıyla iki çalışma gerçekleştirmiştir. İlk çalışmada, katılımcılara, bir karakterin mevcut ilişkisini sürdürme veya alternatif bir partneri değerlendirme ikilemi yaşadığı hipotetik bir hikâye sunulmuştur. Katılımcılardan, kendilerini bu karakterin yerine koyarak, nasıl hissedeceklerini ve nasıl bir tutum sergileyeceklerini değerlendirmeleri istenmiştir. Sonuçlar, bireylerin ilişkilerine yaptıkları içsel ve dışsal yatırımlar arttıkça mevcut ilişkiye olan bağlanımlarının da arttığını; alternatif partnerlerin varlığının ise bağlılığı azalttığını göstermiştir. Bununla birlikte, ilişkideki bedellerin bağlanım üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

İkinci çalışmada ise katılımcılar, ilişkilerinden aldıkları ödüller, bedeller, yatırım miktarı, ilişki doyumu ve bağlanım düzeylerini ölçen ölçekleri doldurmuştur. Bulgular, ilişkiye yapılan yatırım ve alınan ödüllerin artmasıyla bağlılığın güçlendiğini; alternatif partner seçeneklerinin varlığında ise bağlanımın azaldığını

göstermiştir. Bedellerin etkisinin yine zayıf olduğu belirlenmiştir. Her iki çalışma da Yatırım Modeli'nin temel varsayımlarını destekleyen sonuçlar ortaya koymuştur.

Le ve Agnew (2003) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında Yatırım Modeli üzerine 52 yayımlanmış ve yayımlanmamış çalışma, 60 bağımsız örneklem ve toplamda 11.582 katılımcının verileri incelenmiştir. Bu araştırmada, ilişki bağlanımının ilişki doyumu, alternatif seçeneklerin değerlendirilme seviyesi ve yatırım miktarı ile ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlar, yatırım modelini desteklemiş ve bu üç değişkenin ilişki bağıllığının varyansının yaklaşık üçte ikisini açıkladığını göstermiştir. İlişki bağlanımı, ilişki doyumu ve yatırım miktarı ile pozitif; alternatif partnerlerin değerlendirilme düzeyi ile ise negatif ilişki göstermiştir.

Daha güncel bir meta-analiz çalışmasında 202 bağımsız örneklemde toplam 50.427 katılımcının verileri değerlendirilmiş, 95 yayımlanmış makale ile 66 yayımlanmamış yüksek lisans ve doktora tezi incelenmiştir. Analiz sonuçları, ilişki doyumu ve yatırım miktarının bağlanım ile pozitif, seçeneklerinin değerlendirilme düzeyinin ise bağlanım ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular da yatırım modelinin temel varsayımlarını desteklemektedir. Çalışmada ayrıca, bağlanım ile en yüksek korelasyonun ilişki doyumu değişkeni arasında olduğu belirlenmiştir. İlişki doyumunun yatırım miktarıyla pozitif ilişkili olduğu; seçeneklerinin değerlendirilme düzeyinin ise hem ilişki doyumu hem de yatırım miktarı ile negatif ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Sonuçta, bağıllığı en güçlü şekilde yordayan değişkeninin ilişki doyumu olduğu ve bunu yatırım miktarı ve seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi değişkenlerinin takip ettiği bulunmuştur. Ayrıca, üç değişken

birlikte değerlendirildiğinde, bağlanım varyansının %54'ünü açıkladığı görülmüştür (Tran ve ark., 2019).

Yatırım Modeli üzerine yapılan diğer çalışmalar da bu modelin öngörülerini desteklemekte ve modelin güçlü bir kuramsal çerçeve sunduğunu ortaya koymaktadır (Anlatan, 2019; Belu, 2021; Büyüksahin, Hasta ve Hovardoğlu, 2005; Halat, 2009; Segal ve Fraley, 2015; Taluy, 2013; Terzi İlhan ve Işık, 2017).

1.3.2. Yatırım modeli ve aldatma.

Buunk ve Barker (1997), yatırım modelinin ilişki dışı cinsel ilişkiye girme eğilimini açıklayıp açıklamayacağını incelemiş ve bağlanım ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Ancak, ilişki yatırımı ve seçeneklerin değerlendirme düzeyi değişkenleriyle bu eğilim arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Drigotas ve arkadaşları (1999), Yatırım Modeli'nin aldatma davranışlarını öngörme gücünü incelemiştir. Araştırmada, bireylerin fiziksel ve duygusal aldatma eğilimlerinin, ilişki bağlılığı, doyumu, yatırımı ve seçeneklerin değerlendirilmesi düzeyiyle nasıl ilişkili olduğu incelenmiştir. Bulgular, ilişkiye yüksek bağlanım duyan, ilişki doyumu yüksek olan ve ilişkiye yatırım yapan bireylerin, alternatif partnerleri daha az cazip bulduğunu ve aldatma olasılıklarının daha düşük olduğunu göstermiştir. Konuyla ilgili bir diğer çalışma McAlister ve arkadaşları (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar, ilişki doyumu ve seçeneklerin niteliğinin değerlendirmesinin aldatmayı yordamada anlamlı değişkenler olduğunu ortaya koymuş ve ilişki doyumundaki azalmanın, ilişki dışı bir partnerle öpüşme ve cinsel ilişki yaşama eğilimini belirleyici bir faktör olduğu belirtmiştir (McAlister ve ark., 2005). Ek olarak, yatırım modeli unsurlarından bağlanım incelenmiş ve bağlılığın aldatma eğiliminin

belirleyicisi olabileceğini ortaya konmuştur. Buna göre, düşük ilişki bağlanım düzeyinin aldatma eğilimini arttırdığı, yüksek bağlanım düzeyinin ise bu eğilimi azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Banfield ve McCabe, 2001; Maddox-Shaw ve ark., 2013; Rodrigues, Lopes ve Pereira, 2017).

1.3.3. Yatırım modeli ve sanal aldatma.

Mevcut romantik ilişkisi süren bireylerin çevrim içi tanışma uygulamalarını kullanmaları, aldatmayı kolaylaştıran bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Hobbs ve ark., 2017; Weiser ve ark., 2018).

Çevrim içi tanışma uygulamalarının yanı sıra, sosyal ağ uygulamaları da (X (Twitter), Facebook gibi) alternatif partnerlerle etkileşim alanı olarak ortaya çıkmaktadır. Araştırmalar, sosyal medya ağlarının çift ilişkisi üzerindeki aldatma gibi olumsuz etkilerini ortaya koymakta ve bu sosyal ağlarının varlığının daha fazla partnere ulaşmasını sağlamadaki rolünü vurgulamaktadır (Clayton, 2014; Clayton, Nagurney ve Smith, 2013; Drouin ve ark., 2015). Drouin ve arkadaşları (2015), Facebook'un erkekler için potansiyel cinsel alternatifleri farketmeyi kolaylaştıran bir platform olduğunu belirtmişlerdir. Clayton (2014) ise, Twitter (yeni adıyla X) kullanımının çiftler arası daha fazla çatışmaya yol açtığı ve bu çatışmaların aldatma ile sonuçlanabileceğini öne sürmüştür.

Çevrim içi etkileşimde bulunan bireylerin, kendini çevrim içi uygulamalarda başarılı bir şekilde algılanması mümkündür. Bu durum, bireylerin kendilerini daha istenilir ve eş değerlerinden üstün görmelerine yol açarak, mevcut partner alternatiflerini fazla algılamaları yoluyla aldatma eğilimlerini artırabilir (Alexopoulos, Timmersmans ve McNallie, 2020).

Sosyal medya kullanımının ilişki doyumu üzerindeki etkisi de benzer bir şekilde aldatma eğilimini arttırabilir. Elphinston ve Noller (2011), sosyal medya uygulamalarından Facebook'un, bireylerin günlük hayatlarında fazla yer kaplamasının, çiftler arasındaki doyumu düşürdüğünü tespit etmiştir.

Ayrıca, bazı araştırmalar, sosyal medya üzerinden aldatma eğilimlerinin, düşük ilişki doyumuna sahip (kadın) bireylerde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, alternatif ilişki seçeneklerine daha fazla dikkat eden kadınlar için de geçerli bulunmuştur (González-Rivera ve ark., 2019; Martins ve ark., 2016).

1.3.4. Yatırım modeli ve cinsiyet.

Yatırım modeli değişkenlerinin cinsiyete göre nasıl farklılaştığına dair yapılan araştırmalar, çelişkili sonuçlar ortaya koymaktadır. Birçok araştırma, kadınların erkeklere kıyasla ilişkiden daha fazla doyum aldığını (Fitzpatrick ve Sollie, 1999; Kızılkaya, 2021; Le ve Agnew, 2003; Rusbult, Martz ve Agnew, 1998; Sacher ve Fine, 1996), ilişki bağlanımlarının daha yüksek olduğunu (Fitzpatrick ve Sollie, 1999; Le ve Agnew, 2003; Rusbult, Martz ve Agnew, 1998; Sacher ve Fine, 1996; Sprecher, 1988) ve ilişki yatırımının daha fazla olduğunu (Duffy ve Rusbult, 1986; Fitzpatrick ve Sollie, 1999; Le ve Agnew, 2003; Rusbult, Martz ve Agnew, 1998; Sprecher, 1988) ortaya koymuştur. Ancak, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi değişkeninde, erkeklerin farklı partner seçeneklerini daha fazla değerlendirdiği görülmüştür (Akbalık Doğan, 2010; Bilecan, 2007; Büyükşahin, 2006; Dedekorkut, 2015; Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005; Rusbult, Martz ve Agnew, 1998; Sprecher, 1988; Taluy, 2013). Diğer taraftan, bazı araştırmalar ise kadın ve erkekler arasında ilişki doyumu,

ilişki bağlılığı, ilişki yatırımı ve alternatif seçeneklerin değerlendirilmesi açısından anlamlı bir fark bulmamıştır (Anlatan, 2019; Bui ve ark., 1996; Öztekin, 2016).

1.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Öz belirleme teorisi, insan davranışını ve gelişimini motivasyonel süreçler bağlamında ele alan bir motivasyon kuramıdır. Bu kurama göre bireyler, doğuştan gelen psikolojik büyüme ve bütünleşme eğilimlerine sahip, aktif ve kendini düzenleyebilen sosyal varlıklardır (Ryan ve Deci, 2000). Ancak, bu eğilimlerin ortaya çıkması ve sürdürülebilmesi, bireyin içinde bulunduğu çevrenin sunduğu koşullara bağlıdır.

Öz belirleme teorisi, bireylerin psikolojik iyi oluşu, sosyal gelişimi ve kişisel uyumları için özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması gerektiğini öne sürer (Deci ve Ryan, 2000).

Özerklik, bireyin kendi davranışlarını içsel değerleri ve tercihlerine göre yönlendirebilmesini; yeterlik, bireyin çevresiyle etkileşimlerinde yeterli olabileceğine dair inanç duymasını; ilişkili olma ise bireyin başkalarıyla anlamlı ve destekleyici bağlar kurma gereksinimini ifade eder. Araştırmalar, bu temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının bireylerde yüksek öz güven, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, olumlu duygular, öz saygı ve uyumsal işleyiş gibi çeşitli olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Cihangir Çankaya, 2009; Deci ve ark., 2000; Leung ve Law, 2019; Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary, 2007).

Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının çevresel etkileşimler doğrultusunda şekillendiği göz önünde bulundurulduğunda, romantik ilişkilerin bu süreçte önemli bir

rol oynadığı söylenebilir. Araştırmacılar, romantik ilişkilerin işleyişi ve gelişimini anlamada öz belirleme teorisi'nin temel bir kuramsal çerçeve sunduğunu öne sürmektedir (Knee ve ark., 2013; La Guardia ve Patrick, 2008). Çünkü bireylerin partnerleriyle yaşadığı günlük etkileşimler, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanma düzeyine bağlı olarak ilişki dinamiklerini şekillendirmektedir.

Partnerleri tarafından temel ihtiyaçları karşılanan bireyler, ilişkilerine daha güçlü bir bağlanım göstermekte ve ilişki içinde daha sağlıklı etkileşimler kurabilmektedir (Knee ve ark., 2013). Özellikle çatışma ve stres içeren durumlarda, bu bireylerin daha açık, özgün ve savunmacı olmayan tepkiler verdikleri ve partnerlerin birbirlerinin gerçek benliklerini kabul etmeye, birbirlerinin bakış açılarını anlamaya ve karşılıklı destek sağlamaya daha yatkın oldukları görülmektedir (Knee ve ark., 2013). Dolayısıyla, öz belirleme teorisi, romantik ilişkiler bağlamında bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının ilişki doyumu, bağlanım gibi değişkenler üzerindeki etkilerini açıklamak için önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

1.4.1. Özerklik ihtiyaç doyumu.

Özerklik, kişinin ortaya koyacağı eylemi özgür istek ve iradesiyle başlatması ve düzenlemesidir (Deci ve Ryan, 1985). Başka bir deyişle, bir eylemin dışsal koşullar tarafından dayatılmadan, bireyin kendi değerleri ve çıkarları doğrultusunda, özdenetime dayalı bir şekilde gerçekleştirilmesidir. Ancak bazen eylemler, bireyin iç dünyasıyla uyumlu olmaktan ziyade, dış koşulların (örneğin sosyal baskılar gibi) zorunlu kıldığı durumlar sonucu ortaya çıkabilir (Chirkov, 2003).

Sosyal beklenti ve dışsal zorlamalar gibi etkenlerle bireyin davranışının dışsal koşullar tarafından dzenlenmesi, dışık izerkliğe sahip bireyleri tanımlar. Buna karşın, keşfetmeye aık, kendi değer, duygu ve ihtiyaıları doğrultusunda hareket eden ve bunların arkasında duran bireylerin yksek izerklik dzeyine sahip olduğu sylenebilir (Ryan ve ark., 1989). Tm bunlar göz önüne alındığında, izerklik davranışları oldukıa izerk bireylerden, çoğunlukla dışsal koşulların etkisiyle kararları dzenlenen bireylere doğru uzanan bir spektrumda değerlendirilebilir (Deci ve Ryan, 1985).

Leung ve Law (2019) tarafından yrtülen bir araştırmada, bireylerin ve partnerlerinin iısel ve dışsal hedeflerinin ilişki iyi oluşu ile ilişkisi ve temel psikolojik ihtiyaıların bu ilişkideki aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın ilk ıalışmasında, partnerinin ilişkiyi iısel motivasyonla sdrdügünü algılayan bireylerin ilişki doyumunun yksek olduğu ve bu bireylerin ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaılarının karşılandığı bulunmuştur. Buna karşın, partnerinin ilişkide dışsal hedefler (örneğin, materyalist kazanımlar, servet, ün, imaj vb.) nedeniyle bulunduğunu algılayan bireylerin ilişki doyumunun daha dışık olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, temel psikolojik ihtiyaı doyumunu ile ilişki doyumunu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu vurgulanmıştır.

İkinci ıalışmada ise, iısel ve dışsal hedeflerin ilişki iyi oluşu üzerindeki etkisi ve temel psikolojik ihtiyaıların aracı rolü araştırılmıştır. Sonuılar, dışsal hedeflerin ilişki üzerinde olumsuz etkileri olduğunu, iısel hedeflerin ise ihtiyaı doyumunu artırarak iyi oluşu desteklediğini göstermektedir. Bireylerin ve partnerlerinin iısel hedefleri, temel psikolojik ihtiyaıların karşılanmasıyla pozitif, dışsal hedefleri ise

negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Dışsal hedef düzeyi yüksek olan bireylerde, partnerin dışsal hedeflerinin etkisinin sınırlı olduğu da gözlemlenmiştir (Leung ve Law, 2019).

Öz belirleme kuramı, özerklik ile bağımlılık ve bağımsızlık arasındaki ayrımlara dikkat çekmektedir (Ryan ve Lynch, 1989). Özerklik, bireyin eylemlerini kendi özgün ilgileri, bütünleşmiş değerleri ve arzuları doğrultusunda gerçekleştirmesi ve sürdürmesi olarak tanımlanır (Deci ve Ryan, 1985). Kuramsal olarak özerkliğin zıttı olan heteronomi, bireyin eylemlerini, kendi değer ve ilgilerinden tamamen bağımsız, dışsal güçlerin baskısıyla gerçekleştirdiği durumu ifade eder.

Sözlük anlamı açısından benzerlik taşıyan özerklik ve bağımsızlık kavramları, öz belirleme teorisi kapsamında kuramsal ve ampirik olarak farklılaşır (Chirkov, 2003).

Özerklik, bireyin kendi değerleri ve inançları doğrultusunda hareket etmesi, kararlarının sorumluluğunu alması ve bunu sosyal bağlarını koruyarak gerçekleştirmesidir. Kişi, başkalarıyla ilişkilerini sürdürürken özerk olabilir ve dış baskılardan bağımsız şekilde içsel motivasyonu ile hareket edebilir. Bağımsızlık ise bireyin başkalarına minimal düzeyde bağlı olması ve dış yönlendirmelerden etkilenmeden karar almasıdır. Ancak bu durum, sosyal bağlardan uzaklaşma riskini de beraberinde getirebilir. Bağımlılık ise bireyin bir başkasının rehberliğine veya desteğine ihtiyaç duyması olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan 1985, 2000; Ryan ve Lynch, 1989).

Öz belirleme teorisi perspektifinden romantik ilişkiler incelendiğinde, ilişkide özerkliğin ve özerklik desteğini doyumunu kavramlarının açıklanması önemlidir.

İlişki özerkliği, partnerlerin ilişkiye zorlama veya suçluluk duygusu olmaksızın, tamamen kendi iradeleriyle devam etmeleri olarak tanımlanabilir (Blais ve ark., 1990; Knee ve ark., 2005). İlişki özerkliği yüksek bireyler, yalnız kalma korkusu ya da birinin onayını alma gibi baskı yaratan nedenlerle değil, ilişkinin kendilerine uygun olduğunu düşündükleri için o ilişkide bulunurlar (Knee ve Hodgins, 2002). İlişki özerkliği, daha sağlıklı ve uyumlu bir ilişki ile ilişkilendirilmekte; partnerler arasında daha fazla fikir birliği, ekip çalışması ve yüksek doyum görülmektedir (Blais, Sabourin, Boucher, Montreal, Robert ve Vallerand, 1990). Özerklik düzeyi yüksek olan ilişkilerde partnerler arasında daha açık bir iletişim, çatışmalar sırasında aktif baş etme becerileri gözlemlenir (Knee ve ark., 2002). Ayrıca, öz belirleme; açık ve özgün iletişim, algılanan tehditlere karşı daha az yoğun bir tepki ve ego-savunmasının daha düşük olmasıyla ilişkilidir (Knee, 2014). İlişki özerkliğinin artması, savunmacı tutumu ve ego katılımını (*ego-involvement*) azaltırken, bu tür unsurların olmadığı ilişkiler daha yüksek ilişki kalitesiyle tanımlanır (Knee ve Hodgins, 2002). Bu bulgulara paralel olarak, ilişki özerkliği ile müdahaleci davranışlar arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Özerk motivasyonla ilişkilerini sürdüren bireyler, baskıcı özellikler taşımaktan ziyade, partnerlerinin ihtiyaçlarına odaklanan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Hadden, Rodriguez ve Porter, 2014).

Özerklik desteği, bireylerin eylemlerini başlatabilecekleri bir ortamda özgürce seçim yapabilmelerine olanak tanıma derecesi olarak tanımlanır (Grolnick, 2003). Özerklik desteği, bir partnerin, diğer partnerin ilgi alanlarını, tercihlerini ve bakış açılarını anlamak için aktif bir çaba göstermesiyle sağlanır (La Guardia ve Patrick, 2008).

Özerklik desteği üzerine yapılan bir çalışmada, aile, arkadaşlar ve romantik partnerler tarafından sağlanan destek karşılaştırıldığında, romantik partnerden alınan özerklik desteğinin katılımcıların öznel iyi oluş düzeyini en fazla artıran etken olduğu bulunmuştur (Ratelle, Simard ve Guay, 2013).

1.4.1.1. Özerklik ihtiyaç doyumu ve çift ilişkisi ile ilgili araştırmalar.

Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının romantik partner tarafından ne düzeyde karşılandığının yaşam doyumu ve ilişki doyumuna katkısını inceleyen bir çalışmada, özellikle özerklik ihtiyacının önemi vurgulanmıştır. Çalışma sonuçları, özerklik temel psikolojik ihtiyacının desteklenme düzeyi arttıkça, ilişki doyumunun da yükseldiğini ortaya koymuştur (Yarkın, 2014).

Romantik ilişki yaşayan partnerlerin ilişkide verdikleri ve aldıkları desteğin miktarının, ilişkinin niteliğini belirlediği görülmüştür. Partnerine destek sağlayan bireylerin, ilişkide yaşanan çatışmaları daha iyi tolere ettikleri, çatışma anlarında daha az savunmacı davrandıkları ve bu çiftlerde hem ilişki doyumu hem de ilişki istikrarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu tür bir ilişkide bulunan bireylerin ilişki aidiyetlerinin daha güçlü olduğu ve partnerleriyle daha kuvvetli bir bağ kurdukları da gözlemlenmiştir (Patrick ve ark., 2007).

İlişki özerkliğinin, yeterlik ihtiyacının karşılanmasında kolaylaştırıcı bir etkisi olduğu gösterilmiştir (Markland, Ryan, Tobin ve Rollnick, 2005). Deci'ye (1975) göre, yeterlik ve öz belirleme birbirinden ayrılmaz kavramlardır; yeterlik kazanımı, öz belirleme bağlamında gerçekleşir. Başka bir deyişle, yeterlik ancak bireyin içsel olarak güdülenmiş ve özerk bir motivasyonla harekete geçtiği durumlarda anlamlıdır (Deci ve Ryan, 1980). Buna karşın, yeterliğin dışsal zorlamalarla kazanılması, içsel

motivasyonla elde edilmiş bir yeterlik olarak değerlendirilemez. Kendi iradesiyle karar olarak eyleme geçmeye gönüllü bireylerin, yeni stratejiler ve beceriler öğrenmeye daha yatkın oldukları görülmektedir (Markland ve ark., 2005).

Sonuç olarak, özerklik ve yeterlik kavramlarının birbirleriyle yakından ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bir bireyin özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının aynı anda karşılanması, yüksek düzeyde iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olarak değerlendirilmektedir (Sheldon, Ryan ve Reis, 1996).

1.4.2. Yeterlik ihtiyaç doyumu.

Öz belirleme Teorisi'ne göre yeterlik, bireyin içsel motivasyonla gerçekleştirdiği eylemlerde ustalaşmak için kendini yeni mücadelelere ve deneyimlere açmasıdır (Deci ve Ryan, 1985). Bir diğer ifadeyle yeterlik, bireyin çevresiyle etkili bir şekilde başa çıkma (White, 1959) ve bu süreçte istediği sonuçlara ulaşabileceğine dair kendini yeterli hissetme durumudur (Ingledeu, Markland ve Sheppard, 2004).

Romantik ilişkiler bağlamında düşünüldüğünde, yeterlik desteği; bireyin partneriyle birlikteyken kendini yeterli ve etkin hissetmesi, ihtiyaçlarını ve düşüncelerini açıkça ifade edebilmesi ve karşılaşılan zorlukları yönetebileceğine inanması olarak tanımlanabilir (Fincham, Harold ve Gano-Phillips, 2000). Ancak bireyler, sürekli eleştirildikleri ve kendilerini yeterli hissedemedikleri kişilerle ilişkilerini sürdüremezler ve bu tür ilişkilerde bağlılık geliştiremezler (Cihangir Çankaya, 2005).

1.4.1.2. Yeterlik ihtiyaç doyumu ve çift ilişkisi ile ilgili araştırmalar.

Literatür incelendiğinde, romantik ilişkilerde aldatma eğiliminin yordayıcıları arasında sosyal medya kullanımı ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna dair araştırmaların kısıtlı olduğu göze çarpmaktadır. Konuya ilişkin yalnızca bir çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışma, yeterlik alt boyutuyla aldatma eğilimi arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Yıldırım, 2019). Başka bir deyişle, yeterlik algısı azaldıkça aldatma eğiliminin artabileceği öne sürölmektedir.

1.4.3. İlişkili olma ihtiyaç doyumu.

İlişkili olma, bireyin güçlü ve istikrarlı kişilerarası bağlar kurma yönelimidir (Baumeister ve Leary, 1995). Başka bir deyişle, başkalarıyla yakınlık kurma, bağlantıda olma ve bir gruba dahil olma ihtiyacıdır (Hadden ve ark., 2014).

Romantik ilişkilerde ise ilişkili olma, ilişkiye aktif olarak katılım sağlamayı, ilgi ve enerjiyi romantik partnere yöneltmeyi, partnerin değerli olduğunu hissettirmeyi ve ona koşulsuz bir şekilde destek ve bakım sunmayı ifade eder (LaGuardia ve Patrick, 2008).

Bu ihtiyaç, bireyin bağlanma ve başkalarıyla yakınlık kurma ihtiyacının bir yansıması olarak da değerlendirilebilir (Deci ve Ryan, 2000). Mahremiyet, yakınlık ve bağlanım gibi unsurları içermesi nedeniyle, ilişkili olma ihtiyacının romantik ilişkilerin sağlıklı şekilde işlemei için en temel ihtiyaçlardan biri olduğu öne sürölmektedir (Knee ve Browne, 2023).

1.4.3.1. İlişkili olma ihtiyaç doyumu ve çift ilişkisi ile ilgili araştırmalar.

Patrick ve arkadaşlarının (2007) çalışması, ilişkide partnerlerin ihtiyaçlarının karşılanmasının yüksek doyum, bağlanım ve çatışmalara karşı daha uyumlu tepkilerle sonuçlandığını göstermiştir. Ayrıca, ilişkili olma ihtiyacının, ilişki sonuçlarını (*relationship outcome*) öngörmeye en güçlü etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Buna göre, ilişki doyumu üzerinde temel ihtiyaçlar arasında ilişkili olmanın (özerklik ve yeterliğe kıyasla) en büyük etkiye sahip olduğu görülmüştür.

İlişki durumu (yalnız olma, bir partnerle aralıklı görüşme ('takılma') veya bir ilişkide olma) ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide, kadınların yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanmasının tam aracı bir rol üstlendiği bulunmuştur. Ayrıca, ilişki durumu ile duygusal yalnızlık arasındaki ilişkide ise özellikle ilişkili olma ve özerklik ihtiyaçlarının belirgin bir aracılık rolü oynadığı görülmüştür (Bucher, Neubauer, Voss ve Oetzbach, 2019).

Bir diğer çalışma, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumlarda ilişki doyumsuzluğu ve çatışmalar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışma, özellikle ilişkili olma ihtiyacının tatmin edilmemesinin, çatışmaların sıklığı ve çözümlerinin yapıcı ya da yıkıcı olmasıyla doğrudan bağlantılı olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yalnızca bireyin değil, partnerinin de ilişkili olma ihtiyacının tatmin edilmesinin önemini vurgulamıştır. İlişkili olma ihtiyacının tatmininin, ilişki doyumu, çatışma sıklığı ve çatışmaların çözüme ulaştırılma şekliyle yakından ilişkili olduğu görülmüştür (Vanhee, Lemmens ve Verhofstadt, 2016).

Özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının birlikte ele alındığı bir başka çalışmada, bu ihtiyaçların doyumunun çiftler arasındaki uyum davranışını etkilediği hipotezi test

edilmiştir. Çalışmada uyum, partnerlerin yıkıcı bir tepki verme olasılığı olan durumlarda, yapıcı tepkiler vermeleri olarak tanımlanmıştır. Araştırma sonuçları, ilişkili olma ihtiyacının yalnızca özerklik düzeyinin yüksek olduğu koşullarda uyum davranışıyla pozitif bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur (Kluwer, Karremans Riedijk ve Knee, 2020).

İlişkili olma ihtiyacının karşılıklı olarak sağlandığı durumlarda, yani hem bireyin hem de partnerinin ilişkili olma ihtiyacının karşılandığı çiftlerde, ilişki doyumu ve bağlılığının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, algılanan çatışmanın ve çatışma sırasında verilen savunmacı tepkilerin azalmasıyla daha iyi bir ilişki dinamiği yaratmaktadır (Campbell, Simpson, Boldry ve Kashy 2005; Kashy ve Kenny, 2000).

1.4.4. Öz belirleme teorisi ve yatırım modeli.

Hadden ve arkadaşları (2015), motivasyonel farkların ve bağlanım üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla öz belirleme teorisi ile yatırım modelini bir arada değerlendiren öncü bir çalışma gerçekleştirmiştir.

Bu çalışmada, öz belirleme teorisinin, bağlanım/istikrar (bir ilişkiyi sürdürme niyeti) üzerinde aracı bir rol oynadığı hipotezi test edilmiştir. Bu hipotezi desteklemek için iki farklı çalışma yürütülmüştür. İlk çalışmada, sekiz bağımsız örneklemden 1910 kişiden veri toplanmış ve bu veriler hem ayrı ayrı hem de meta-analiz yöntemiyle incelenmiştir. Katılımcıların ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi (alternatif partner adaylarını değerlendirme), ilişki yatırımı, bağlanım ve öz belirlenmiş ilişki motivasyonu ölçülmüştür. İkinci çalışmada ise ilişkisi olan katılımcılardan, haftalık günlük ölçümlerle, öz belirlemenin yatırım modelindeki

değişkenler üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Bu yöntemle hafta içindeki değişimler incelenerek öz belirlemenin aracı rolü olup olmadığı araştırılmıştır.

Sonuçlar, yatırım modeli teorisi ile tutarlı olarak, bağlanımın/istikrarın; ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi (alternatif partner adaylarını değerlendirme) ve ilişki yatırımını doğrudan yordadığını göstermiştir. Bunun yanı sıra, öz belirlemenin hem alternatifler partnerler adaylarını değerlendirme hem de ilişki yatırımıyla etkileşim içinde olduğu ve bağlılığı/istikrarı yordamada etkili olduğu bulunmuştur.

Ayrıca, öz belirlenmiş motivasyonun yüksek olduğu, partner alternatiflerinin düşük seviyede değerlendirildiği veya ilişki yatırımının yüksek olduğu durumlarda bağlanımın/istikrarın yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak ilişki doyumunun, bağlanımı/istikrarı yordamada öz belirleme ile etkileşim içinde olmadığı görülmüştür (Hadden, Knee, DiBello ve Rodriguez, 2015).

1.5. Araştırmanın Amacı

Literatürde aldatma eğilimi farklı değişkenlerle birlikte ele alınan bir konu olmakla birlikte, çevrim içi ortamda gerçekleşen ilişkiler bağlamında ortaya çıkan sanal aldatma eğilimi üzerine yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Özellikle yatırım modeli kapsamında yer alan ilişki doyumu, ilişki yatırımı ve seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi (alternatif partner seçeneklerinin değerlendirilmesi) gibi değişkenler, yüz yüze aldatma eğilimi açısından araştırılmış; ancak bu değişkenlerin sanal aldatma eğilimi ile olan ilişkisine yönelik bulgular henüz yeterli düzeye ulaşmamıştır. Bu durum, çevrim içi ortamda gerçekleşen aldatma eğilimine dair literatürde bir boşluk olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, öz belirleme teorisi,

romantik ilişkileri farklı açılardan ele alan bir kuram olmakla birlikte, bu kuramın sanal aldatma eğilimiyle ilişkisini inceleyen çalışmalara literatürde rastlanmamaktadır. Bu nedenle, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeylerinin sanal aldatma eğilimiyle ilişkisini incelemenin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu doğrultuda, mevcut araştırmanın amacı; yatırım modeli değişkenleri (ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi ve ilişki yatırımı) ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeylerinin, bireylerin sanal aldatma eğilimlerini ne ölçüde yordadığını incelemektir. Özetle, yüz yüze ilişkilerde aldatma eğilimiyle ilişkili değişkenlerin, sanal aldatma bağlamında nasıl bir rol oynadığının keşfedilmesi amaçlanmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemine ilişkin bilgiler sunulacaktır. İlk olarak, araştırmada yer alan örneklem tanıtılacak, ikinci kısımda ise katılımcılar tarafından doldurulması beklenen veri toplama araçlarının özelliklerinin yapısı ve içeriği açıklanacaktır. Üçüncü kısımda, araştırmacı tarafından araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla hesaplanan iç tutarlılık katsayılarına yer verilecektir. Dördüncü kısımda, veri toplama sürecinde izlenen adımlar ve katılımcılara yönelik bilgilendirme süreçleri açıklanacaktır. Son kısımda, verilerin analiz süreci anlatılacaktır.

2.1. Örneklem

Bu çalışmada, 18 yaş ve üzeri, en az üç yıldır flört, nişanlılık veya evlilik ilişkisi içerisinde bulunan heteroseksüel bireylerin sanal aldatma eğilimini yordayan değişkenler, keşifsel (*exploratory*) bir yaklaşımla incelenmektedir.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri, 18 yaş ve üzerinde olmak, en az üç yıldır flört, nişanlılık veya evlilik ilişkisi içinde bulunmak ve heteroseksüel bir ilişki sürdürmek olarak belirlenmiştir. En az üç yıllık bir ilişki gerekliliği, ilişkinin daha olgun ve stabil olup, ölçülecek değişkenlerin güvenilir sonuçlar vermesini amaçlamaktadır (Clayton ve ark., 2013). Araştırmanın dışlama ölçütleri, en az üç yıldır devam eden flört, nişanlılık veya evlilik yaşamamak, heteroseksüel bir ilişki sürdürmemek ve ölçekte yer alan soruları eksik yanıtlamaktır.

Araştırma kapsamında 213 katılımcının verileri kullanılmıştır. Kasım 2023-Haziran 2024 tarihleri arasında 409 katılımcıya ulaşılmıştır. Toplamda 196 kişinin verisi, uç değer tespiti ve ölçeği eksik yanıtlama nedeniyle analize dahil edilmemiştir. Veri temizleme aşamasının ardından 213 katılımcının verileri kullanılarak analiz sürecine başlanmıştır.

Araştırmaya katılan 213 katılımcının %75,6'sı kadın (n=161), %24,4'ü erkektir (n=52). Katılımcıların yaşları cinsiyetlere göre incelendiğinde, kadın katılımcılar arasında en yüksek katılımın 25-34 yaş grubunda, erkek katılımcılar arasında ise 45-54 yaş grubunda olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yaşlarının cinsiyet açısından sıklık ve demografik özelliklerine dair yüzdelik ve sıklık değerleri, sırasıyla Tablo 1 ve Tablo 2'de sunulmaktadır.

Tablo 1. *Katılımcıların Yaşlarının Cinsiyet Açısından Sıklık Değerleri*

Cinsiyet	Yaş	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Kadın	18-24	24	14.907
	25-34	49	30.435
	35-44	37	22.981
	45-54	44	27.329
	55-64	6	3.727
	65-74	1	0.621
Erkek	18-24	11	21.154
	25-34	7	13.462
	35-44	13	25.000
	45-54	16	30.769
	55-64	5	9.615
	65-74	0	0.000

Tablo 2. *Katılımcıların Demografik Özelliklerine Dair Yüzdelik ve Sıklık*

Değişkenler		Kişi Sayısı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	161	75.6
	Erkek	52	24.4
Yaş Grubu	18-24	35	16.4
	25-34	56	26.3
	35-44	50	23.5
	45-54	60	28.1
	55-64	11	5.1
	65-74	1	0.4
Eğitim Düzeyi	İlkokul	1	0.5
	Ortaokul	4	1.9
	Lise	28	13.1
	Üniversite	141	66.1
	Lisansüstü	39	18.3
Çalışma Durumu	Çalışan	137	64.3
	Çalışmayan	76	35.7
Gelir Düzeyi	Düşük	21	9.8
	Orta	167	78.4
	Yüksek	25	11.7
İlişki Durumu	Partner/Sevgili/Flört	68	32
	Sözlü/Nişanlı	8	3.7
	Evli	137	64.3
İlişki Süresi	3-5 yıl	71	33.3
	6-10 yıl	43	20.2
	11-20 yıl	42	19.7
	21-30 yıl	47	22
	31 yıl ve üzeri	10	4.7
Yaşanılan Kişi/ler	Yalnız	10	4,6
	Aile	52	24.4
	Ev Arkadaşı	5	2.3
	Partner/Sevgili/Flört	8	3.7
	Sözlü/Nişanlı	2	0
	Eş	127	59.6
	Diğer	9	4.2

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Dair Yüzdelik ve Sıklık

Değişkenler		Kişi Sayısı (N)	Yüzde (%)
Teknolojik Cihaz Kullanım Sıklığı	Nadiren	2	0.9
	Bazen	10	4.7
	Sık	110	51.6
	Çok Sık	91	42.7
Sosyal Medyada Geçirilen Süre	0-1 saat	25	11.7
	1-3 saat	112	52.6
	3-5 saat	69	32.4
	5-10 saat	7	3.3
Sosyal Medya Uygulamalarını Kullanım Sıklığı	Facebook	58	27.2
	X (Twitter)	76	35.6
	Snapchat	16	7.5
	Çevrim içi Oyunlar	28	13.6
	Porno Siteleri	7	3.2
	Flört Uygulamaları	1	0.4
	WhatsApp	193	90.6
	Instagram	199	93.4
	Tiktok	21	9.8
	Discord	13	6.1
	OnlyFans	0	0
Psikiyatrik Tanı	Mevcut	18	8.5
	Mevcut Değil	195	91.5

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçları Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Sanal Aldatma Ölçeği (SAÖ), İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ), İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ) ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği (İDÖ)'dir.

2.2.1. Bilgilendirilmiş onam formu.

Araştırmanın başında yer alan bilgilendirilmiş onam formunda, araştırmanın amacı, araştırma anketinin tahmini tamamlanma süresi, çalışmanın gönüllülük esasına dayandığı, kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı, araştırma sonuçlarının bireysel olarak

değerlendirilmeyeceği ve katılımcıların diledikleri noktada araştırmaya katılımlarını sonlandırabilecekleri hakkında bilgi verilmiştir. Bilgilendirilmiş Onam Formu, Ek A'da yer almaktadır.

2.2.2. Demografik bilgi formu.

Demografik Bilgi Formu, katılımcıların cinsiyeti, cinsel yönelimi, yaşı, eğitim seviyesi, mesleği, gelir düzeyi, psikiyatrik geçmişi, ilişki durumu, ilişki süresi, birlikte yaşanılan kişi/ler, daha önce yaşanan romantik ilişki sayısı, varsa çocuk sayısı, kullandıkları sosyal medya platformları ve internet sitelerinin belirtilmesi ile teknolojik araç ve sosyal medyayı kullanım sıklığı gibi 16 soruyu içermektedir. Demografik Bilgi Formu, Ek B'de yer almaktadır.

2.2.3. Sanal aldatma ölçeği (SAÖ).

Sanal Aldatma Ölçeği, Turanlı ve Fidan (2022) tarafından evli ve ilişkisi olan çiftlerin sanal aldatmaya yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, toplamda 19 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi (5 puan= “Kesinlikle Katılıyorum”, 1 puan= “Kesinlikle Katılmıyorum”) bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek puanlar 19 ile 95 arasında değişmekte olup, ölçekten alınan puanın artması sanal aldatma eğiliminde bir artış olduğunu göstermektedir.

Turanlı ve Fidan (2022), ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yöntemlerini kullanmıştır. Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçek 19 maddenin tek boyut altında toplandığını belirlemişlerdir. Yaptıkları Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları da ölçeğin tek faktörden oluştuğunu doğrulamıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasına göre iç tutarlılık katsayısının, Açıklayıcı Faktör Analizinde .95 ve Doğrulayıcı Faktör

Analizinde .81 olduğunu bildirmişlerdir. Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda madde toplam korelasyonlarının 0.67 ile 0.96 arasında değiştiği, Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ise bu değerlerin 0.59 ile 0.83 arasında olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca, ölçeğin güvenirliği için hesaplanan Cronbach Alfa değeri .95 olarak bulunmuştur (Turanlı ve Fidan, 2022).

Bu çalışmada SAÖ, bireylerin sanal aldatma eğilimini ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. SAÖ, Ek C’de yer almaktadır.

2.2.4. İlişki doyum ölçeği (İDÖ).

İlişki Doyum Ölçeği, romantik ilişkideki çiftlerin ilişki doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilen bir öz değerlendirme ölçeğidir. 7’li Likert tipi yapıya sahip olan ölçek, 1’den 7’ye kadar puanlanan maddeler içermekte olup, ölçekten alınan düşük puanlar düşük ilişki doyumunu, yüksek puanlar ise yüksek ilişki doyumunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 49 arasında değişmektedir (Hendrick, 1988)

Hendrick (1988) tarafından ölçeğin orijinali için gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda, tek faktörlü bir yapı belirlenmiş ve bunun toplam varyansın %46’sını açıkladığı görülmüştür. Çalışmada, ölçeğin güvenirliğine ilişkin Cronbach Alfa değeri .91 olarak hesaplanmış ve maddelerin toplam korelasyonlarının .35 ile .80 arasında değiştiği rapor edilmiştir (Hendrick, 1988).

Curun (2001), ölçeğin Türkçe uyarlamasını romantik ilişkisi olan 140 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirmiştir. Çalışmasında, uyarlanan ölçeğin de 7

maddeden oluştuğunu ve ölçekten alınan puanların artmasının, ilişki doyumunu artırdığını belirtmiştir. Ayrıca, 4. ve 7. maddelerin ters kodlandığını rapor etmiştir.

Uyarlanan Türkçe versiyon da tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve bu faktör toplam varyansın %52'sini açıklamaktadır. Ayrıca, uyarlamanın güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmış ve lğin güvenilir olduğu belirlenmiştir (Curun, 2001).

Bu alışmada İD, katılımcıların devam eden ilişkilerindeki ilişki doyumunu belirlemek ve İlişki İstikrarı lği'ndeki doyum puanı ile uyumlu olup olmadığını kontrol etmek amacıyla kullanılmıştır. Uyumlu olmayan katılımcılar veri setinden çıkarılmış, ancak İD analizlere doğrudan dahil edilmemiştir. İD, Ek D'de yer almaktadır.

2.2.5. İlişki istikrarı lği (İİ).

İlişki İstikrarı lği, Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından geliştirilen ve bağlanım seviyesi, doyum seviyesi, alternatif partner seçeneklerinin değerlendirilmesi ve yatırım miktarı olmak üzere dört alt boyuttan oluşan bir ölçektir. lğin bağlılık alt boyutu 7, diğer alt boyutlar ise 10 maddeden oluşmaktadır. Bağlılık alt boyutunda 9'lu Likert tipi bir ölçek kullanılır (1= Tamamen yanlış, 9= Tamamen doğru anlamına gelir).

Diğer alt boyutların ilk 5 maddesi 4'li Likert tipi (1= Tamamen yanlış, 4= Tamamıyla doğru anlamına gelir) lek ile değerlendirilirken, son 5 maddesi 9'lu Likert tipi (1= Tamamen yanlış, 9= Tamamen doğru anlamına gelir) lek ile değerlendirilmiştir. lğin ilk 5 maddesinin amacı son maddenin lme kalitesini

arttırmak olup, analizler yalnızca son beş madde üzerinden gerçekleştirilmiştir. İlişki doyumu ve ilişki yatırımı ve alternatif partner seçeneklerin değerlendirilmesi alt boyutlarında, 2-6. madde arasındaki puanların toplanıp madde sayısına bölünmesiyle hesaplama yapılmaktadır.

Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından yapılan çalışmada, ölçeğin güvenirlik katsayısı, bağlılık seviyesi için .91 ile .95, doyum seviyesi için .92 ile .95 arasında, alternatif partner seçeneklerin değerlendirilmesi için .82 ile .88 ve yatırım seviyesi için .82 ile .84 arasında değiştiği belirlenmiştir.

Ölçek Türkçe uyarlaması, Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından 325 üniversite öğrencisine uygulanarak yapılmış ve ölçüt geçerliliğini test etmek için Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği (LAS) kullanılmıştır. Türkçe uyarlamayı gerçekleştiren yazarlar, ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla, varimaks eksen döndürme yöntemi kullanılarak faktör analizi gerçekleştirmiştir. Analiz sonucunda, ölçeğin üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. İlişki İstikrarı ölçeği ve Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği (LAS) alt ölçekleri arasındaki korelasyon katsayılarının -.45 ile .67 arasında değiştiğini belirlenmiştir. Araştırmacılar, uyarlanan ölçek için Cronbach Alfa iç geçerlilik katsayılarını ilişki doyumu alt boyutunda .90, alternatif partner seçeneklerinin değerlendirilme alt boyutunda .84 ve ilişkiye yatırımı alt boyutunda .84 ve bağlılık alt boyutunda .70 olarak hesaplamıştır.

Her bir alt boyut için iki yarım güvenirlik katsayısı da hesaplanmış olup, ilişki doyumu alt boyutunda .84, alternatif partner seçeneklerin değerlendirilmesi için .71, ve ilişki yatırımı için .78 bulunmuştur (Büyükşahin, Hasta ve Hovardoğlu, 2005).

Bu çalışmada İİÖ, katılımcıların ilişki doyumu, partner alternatiflerini değerlendirme düzeylerini ve mevcut ilişkilerine yönelik yatırımlarını belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ilişki doyumu alt boyutu için .95, alternatif partner seçeneklerin değerlendirilmesi (seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi) alt boyutunda .78 ve ilişki yatırımı alt boyutunda .80 olarak bulunmuştur. İİÖ, Ek E’de yer almaktadır.

2.2.6. İhtiyaç doyum ölçeği (İDÖ).

Deci ve Ryan (1990) tarafından, öz belirleme teorisinin kavramları temel alınarak geliştirilen İhtiyaç Doyumu Ölçeği, toplamda 21 maddeden oluşmaktadır ve özerklik, yeterlik ve ilişkili olma boyutlarını içermektedir. Ölçekte, özerklik boyutunu ölçen 7 madde, yeterlik boyutunu ölçen 6 madde ve ilişkili olma boyutunu ölçen 9 madde yer almaktadır. Tüm maddeler 7’li Likert tipi bir ölçekle değerlendirilir (1 puan= Hiç doğru değil, 7 puan= Çok doğru anlamına gelir).

İhtiyaç Doyumu Ölçeği, doğrudan ve ters kodlanmış ifadeler içermektedir. Doğrudan ifadeler ve ters kodlanmış ifadeler ayrı ayrı olarak puanlanır. Her alt boyut kendi içinde puanlanmakta olup özerklik ölçeğinden alınacak puanlar 7-49, yeterlik ölçeğinden alınacak puanlar 6-42, ilişkili olma ölçeğinden alınacak puanlar 8-56 arasında değişmektedir.

Ölçeğin tümünden elde edilebilecek puan 21 ile 147 arasında değişmekte olup ölçekten alınan yüksek puan, temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun yüksek olduğunu, düşük puanlar ise doyumun az olduğunu göstermektedir. (Deci ve Ryan, 1990).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama sürecinde, ölçek 138 öğrenciye iki hafta arayla uygulanmış ve toplam puan ile alt ölçeklere yönelik güvenirlik katsayıları belirlenmiştir.

Ölçeğin toplam puanı ve alt ölçek puanlarının iç tutarlılık katsayıları, Cronbach Alfa yöntemiyle 250 öğrenci üzerinden hesaplanmıştır. İki hafta arayla yapılan uygulamalardan elde edilen korelasyon katsayıları toplam ölçek için .89, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt ölçekleri için sırasıyla .82, .80 ve .81'dir. Uyarlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayıları ise özerklik için .71, yeterlik için .60 ve ilişkili olma için .74 olduğu bildirilmiştir. İhtiyaç Doyumu Ölçeği'nin toplam puanına ilişkin iç tutarlılık katsayısı ise .83 olarak hesaplanmıştır (Cihangir-Çankaya ve Bacanlı, 2003).

Ölçeğin uyarlamasını gerçekleştiren Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003), ölçeğin geçerliliğini, faktör analizi, ayırt edici geçerlilik ve ölçüt geçerliliği yöntemleriyle değerlendirmişlerdir. Ölçeğin orijinalindeki üç faktörlü yapının korunup korunmadığının belirlenmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiş ve iki ve üç faktörlü yapılar test edilmiştir. Modeller arası anlamlı bir fark bulunmadığından, orijinal ölçekteki üç faktörlü yapı kabul edilmiştir. Ayrıca, ölçeğin ayırt edici geçerliliğini değerlendirmek amacıyla alt ve üst %27'lik grup karşılaştırması yapılmış ve tüm maddelerin .000 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin ölçüt geçerliliği, özerklik alt ölçeği için Sosyotropi-Otonomi alt ölçeği, yeterlik boyutu için Öz-Yetki Beklenti Ölçeği ve ilişkili olma boyutu için UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Sosyotropi-Otonomi

Ölçeği'nin otonomi alt ölçeğiyle İhtiyaç Doyumu Ölçeği'nin özerklik alt boyutu arasında .199, Genelleştirilmiş Öz-Yetki Beklentisi ile yeterlik alt ölçeği arasında .506, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile ilişkili olma alt ölçeği arasında -.705'lik bir ilişki bulunmuştur (Cihangir-Çankaya ve Bacanlı, 2003).

Bu çalışmada İDÖ, temel psikolojik ihtiyaçlar olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacını ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı özerklik alt boyutu için .65, yeterlik alt boyutu için .68 ve ilişkili olma alt boyutu için .72, toplam ölçek puanı için .84 olarak bulunmuştur. İDÖ, Ek F'de yer almaktadır.

2.2.7. Veri toplama araçlarının iç tutarlılık katsayıları.

SAÖ, İİÖ ve alt boyut puanları ile İDÖ'nün toplam ve alt boyutları için yapılan güvenirlik analizinden elde edilmiş Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ve %95 güven aralığı alt ve üst limitlerine ilişkin katsayılar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 4. Veri Toplama Araçlarının Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçekler	Cronbach Alfa	%95 Güven Aralığı	
		Alt Limit	Üst Limit
Sanal Aldatma Ölçeği (SAÖ)	.94	.93	.95
İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ)			
İlişki Doyumu Alt Boyutu (İİÖ-İD)	.95	.94	.96
Seçeneklerin Niteliğinin Değerlendirilmesi Alt Boyutu (İİÖ-SND)	.78	.74	.83
İlişki Yatırımı Alt Boyutu (İİÖ-İY)	.80	.75	.84
İhtiyaç Doyumu Ölçeği (İDÖ)			
Özerklik Alt Boyutu (İDÖ-Ö)	.65	.57	.72
Yeterlik Alt Boyutu (İDÖ-Y)	.68	.60	.74
İlişkili Olma Alt Boyutu (İDÖ-İO)	.72	.66	.77
İhtiyaç Doyum Toplam Puan (İDÖ-T)	.84	.80	.87

2.3. İşlem

Araştırma, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Tıbbi Araştırma Etik Kurulu'ndan (2023/14 sayılı ve 22.09.2023 tarihli) gerekli izinlerin alınmasıyla başlamıştır (Ek G'de yer almaktadır). Çalışma verileri, Kasım 2023-Haziran 2024 tarihleri arasında; WhatsApp ve Facebook grupları, Facebook ve Instagram gönderileri ve mail grupları gibi çevrim içi ortamlar aracılığıyla katılımcılara ulaşılmıştır. Ayrıca, araştırma ölçeğinin linki, katılımcıların birbirlerine yönlendirdiği kartopu örnekleme yöntemiyle WhatsApp gruplarında paylaşılmıştır. Çalışmaya katılmak için 18 yaş ve üzerinde olma ve en az üç yıldır süregelen bir flört/nişanlılık veya evlilik ilişkisine sahip olma şartı belirtilmiş, bu koşullara uyan bireylerle anket linki paylaşılması rica edilmiştir. Paylaşılan anket linkine tıklandığında, katılımcılara araştırmanın içeriği, anketin tamamlanma süresi, gizliliklerinin korunacağı, gönüllülük esasına göre katılım sağlanacağı ve anketi dürüstlikle yanıtlamaları gerekliliği gibi bilgilere yer verilmiş, ayrıca araştırma ile ilgili sorun ve/veya önerilerini iletmek için araştırmacı ile iletişim kurabilecekleri mail adresi paylaşılmıştır.

Bilgilendirilmiş onamı kabul etmeyen katılımcılar anketi görüntüleyememiş, onam veren katılımcılara ise sırasıyla, Demografik Bilgi Formu, Sanal Aldatma Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği, İlişki İstikrarı Ölçeği ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılar ölçeği tamamladıklarında yanıtlar Qualtrics programı aracılığıyla araştırmacıya iletilmiştir. Katılımcıların anketi tamamlama süresi yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler, SPSS 29.0.2.0 (20) versiyonu ve JASP programı (Jeffreys' Amazing Statistics Program) ile analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri ve betimleyici istatistikleri SPSS programı ile analiz edilerek raporlanmıştır. Korelasyon analizi ve adımli regresyon analizi ise JASP programı ile analiz edilmiştir.

Analizlerin yürütülmesinden önce, veri toplama araçlarının Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları incelenmiştir. Cronbach Alfa katsayısının .70 ve üzeri değerlerin, sosyal bilimlerde yaygın olarak kabul gören bir eşik olduğu belirtilmektedir (Nunnally, 1978; Field, 2009). Bu nedenle, bu tutarlılık seviyesinin üzerinde olan ölçekler araştırmada kullanılmıştır. Bununla birlikte, .60-.70 aralığındaki katsayıların da kabul edilebilir olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Nunnally ve Berstein, 1994; Devellis, 2012). Bu doğrultuda, İhtiyaç Doyumu Ölçeği'nin yeterli alt ölçeği .68'lik iç tutarlılık katsayısına sahip olmasına rağmen araştırmaya dahil edilmiştir.

Yapılacak analizlerin ön koşulu olan parametrik ya da parametrik olmayan testlerin seçimine karar vermek için normallik analizleri gerçekleştirilmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre normallik ön koşulunun sağlanmadığı belirlenmiştir. Bu durum nedeniyle, veri toplama araçlarının çarpıklık (*skewness*) ve basıklık (*kurtosis*) katsayıları incelenmiştir. -2 ile +2 arasında değer alan ölçeklerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (George ve Mallery, 2010; Tabachnick ve Fidell, 2020). Bu çerçevede, çalışmada kullanılan tüm ölçeklerin ve alt boyutlarının normallik varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir.

Sanal Aldatma Ölçeği'nden (SAÖ) elde edilen puanların katılımcıların betimsel özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklem t-testi ve varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Çalışmadaki değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca, sanal aldatmayı en çok yordayan değişkenleri keşfetmek amacıyla adımsal regresyon (*stepwise regression*) analizi gerçekleştirilmiştir. Adımsal regresyon analizine girecek değişkenleri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi incelenmiştir. Sanal aldatma ile anlamlı ilişkisi olmayan değişkenler ($r < .10$, $p > .01$) analiz dışında bırakılmıştır. Buna ek olarak, sanal aldatmayla zayıf ilişkisi olan ilişki yatırımı ($r = .098$) ve ilişkili olma ($r = -.150$) değişkenleri adımsal regresyon analizine dahil edilmemiştir. Ayrıca, ihtiyaç doyumu toplam puanı değişkeni, özerklik ($r = .750$), yeterlik ($r = .861$) ve ilişkili olma ($r = .846$) değişkenleri ile yüksek korelasyon katsayısına sahip olması sebebiyle çoklu doğrusallık riski oluşturduğundan, ihtiyaç doyumu toplam puanı değişkeni analize dahil edilmemiştir. İhtiyaç doyumu toplam puanı değişkeninin analize dahil edilmeden silinmesi, Tabachnick ve Fidell'in (2020) kurmuş olduğu teorik çerçeveye açıklanabilir. Araştırmacılar, "çoklu doğrusallık problemi tespit edildiğinde, varyans oranı en büyük değişkenin silinmesini önermektedir" (Tabachnick ve Fidell, 2020, s. 91). Bu doğrultuda ihtiyaç doyumu toplam puanı analize dahil edilmemiştir.

Sonuçta, regresyon analizine ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi, özerklik, yeterlik ve cinsiyet değişkenleri dahil edilmiştir. Cinsiyetin analize dahil edilmesi teorik gerekçelere dayandırılmaktadır. Konuya ilişkin 1.1.5. bölümü incelenebilir.

Adımsal regresyonda değişkenlerin modele dahil edilmesi için (F-to-enter) anlamlılık düzeyinin $p \leq .050$ olması gerekmektedir. Öte yandan, modelde yer alan bir değişkenin çıkarılması için (F-to-remove) bu değerin $p \geq .100$ olması beklenmektedir. Buna göre, modele yalnızca anlamlı katkı sağlayan değişkenler dahil edilerek modelin son hali oluşturulacaktır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, katılımcıların ölçek puanlarına ilişkin betimleyici istatistikler, değişkenler arası ilişki analizleri ve değişkenler arası adımli regresyon analizleri yer alacaktır.

3.1. Katılımcıların Betimleyici İstatistik Değerleri

SAÖ, İİÖ ve İDÖ alt boyutlarına ve toplam puanına ilişkin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4'te gösterilmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Ölçek Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistik Değerleri

Ölçekler	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	SS
SAÖ-T	213	19	71	27.6	11.2
İİÖ-İD	213	3.4	9	7.5	1.5
İİÖ-SND	213	1	9	3.8	1.9
İİÖ-İY	213	1	9	4.9	1.9
İD-Ö	213	17	42	31.8	5.3
İD-Y	213	15	42	30.8	5.6
İD-İÖ	213	27	63	47.5	7.5
İD-T	213	74	114	110.1	15.2

(SAÖ: Sanal Aldatma Ölçeği, SAÖ-T: Sanal Aldatma Ölçeği Toplam Puanı, İİÖ-İD: İlişki İstikrarı Ölçeği İlişki Doyumu Alt Boyutu, İİÖ-SND: İlişki İstikrarı Seçeneklerin Niteliğinin Değerlendirilmesi, İİÖ-İY: İlişki İstikrarı İlişki Yatırımı, İD-Ö: İhtiyaç Doyumu Özerklik, İD-Y: İhtiyaç Doyumu Yeterlik, İD-İÖ: İhtiyaç Doyumu İlişkili Olma, İD-T: İlişki Doyumu Toplam Puanı)

3.2. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Sanal Aldatma Ölçek Puanına Göre Karşılaştırılması

Sosyodemografik değişkenler ile Sanal Aldatma Ölçeği puanları arasında herhangi bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen ilişkisiz

örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizleri (ANOVA) sonuçları Tablo 5’te sunulmaktadır.

Tablo 6. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Sanal Aldatma Ölçek Puanına Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Gruplar	N	Ort.	SS	Test İstatistiği	P
Cinsiyet	Kadın	161	26.42	10.280	t=-2.396	.019*
	Erkek	52	31.19	13.115		
Yaş Grubu	18-24	35	24.45	7.83	F=2.732	.047*
	25-34	56	25.94	9.87		
	35-44	50	29.56	13.05		
	45 yaş ve üzeri	72	29.01	1.4		
Eğitim Düzeyi	Lise Eğitimi ve altı	33	26.15	11.52	t=0.003	.42*
	Üniversite eğitimi ve üzeri	180	27.85	11.15		
Çalışma Durumu	Çalışan	137	28.33	11.72	t= 1.313	.191
	Çalışmayan	76	26.23	10.11		
Gelir Düzeyi	Düşük	21	23.90	6.9	F =2.970	.063
	Orta	167	27.71	11.3		
	Yüksek	25	29.84	13		
İlişki Durumu	Partner/Sevgili/ Flört/Sözlü/Nişanlı	76	25.62	8.67	t =-14.07	.035*
	Evli	137	28.68	12.26		
İlişki Süresi	3-5 yıl	71	25.55	8.8	F =1.514	.216
	6-10 yıl	43	29.41	13.5		
	11-20 yıl	42	28.6	10.7		
	21 yıl ve üzeri	57	28	12.15		
Teknolojik Cihaz Kullanım Sıklığı	Nadiren	2	28	12.7	F = 1.478	.603
	Bazen	10	23.6	7.13		
	Sık	110	27.43	11.26		
	Çok Sık	91	28.2	11.5		
Sosyal Medyada Geçirilen Süre	3 saat altı	137	28.05	11.55	t =0.632	.60
	3 saat üzeri	69	27.18	10.86		
Psikiyatrik Tanı	Mevcut	18	27.05	12.27	t= -.210	.834
	Mevcut Değil	195	27.63	11.12		

*p<0.05, **p<0.01

Sanal aldatma toplam puanının cinsiyetlere göre anlamlı fark gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan ilişkisiz örneklem t-testi sonucuna göre, erkeklerin sanal aldatma toplam puan ortalaması ($\bar{X}_e = 31.19$), kadınların puan ortalamasından ($\bar{X}_k = 26.42$) anlamlı şekilde farklıdır ($t_{(211)} = -2.711, p < 0.05$). Buna göre, erkeklerin sanal aldatma toplam puanı kadınlardan yüksektir.

Farklı yaş grupları arasında sanal aldatma puanı açısından fark olup olmadığını sınamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Yapılan Levene testi sonucunda varyansların homojen dağılmadığı görüldüğünden Welch düzeltmesi yapılmıştır. 18-24 yaş grubu katılımcıların ortalaması ($\bar{X}_{(18-24)} = 24.45$), 25-34 yaş grubu katılımcıların ortalaması ($\bar{X}_{(25-34)} = 25.94$), 35-44 yaş grubu katılımcıların ortalaması ($\bar{X}_{(35-44)} = 29.56$) ve 45 yaş ve üzeri katılımcıların ortalaması ($\bar{X}_{(45+)} = 29.01$) incelenmiştir. Analiz sonucuna göre, sanal aldatma toplam puanı yaş gruplarına göre anlamlı şekilde farklılık göstermiştir ($F_{(3,209)} = 2.732, p < 0.05$). Ancak, farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Eğitim düzeyinin sanal aldatma puanı açısından farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla, lise mezunu ve altı (okumamış, ilkokul, ortaokul mezunları) ile üniversite mezunu ve üzeri (üniversite, lisansüstü) gruplar ilişkisiz örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırılma, demografik bilgi formunda yer alan okumamış, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve lisansüstü gruplarından farklı olarak yalnızca lise mezunu ve altı ile üniversite mezunu ve üzeri gruplar üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bunun nedeni, gruplarda yer alan katılımcıların dengesiz dağılımı ve ortalamalar arasındaki belirgin farktır. Analiz sonuçlarına göre, lise mezunu ve altı

(okumamış, ilkokul ve ortaokul mezunları) grubundaki katılımcıların puan ortalaması ($\bar{X}_{(L)}=26.15$) ile üniversite ve üzeri katılımcıların sanal aldatma puan ortalaması ($\bar{X}_{(Ü)}=27.85$) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Üniversite mezunu ve üzeri grubun ortalaması, lise mezunu ve altı grubun ortalamasından daha yüksektir ($t_{(211)}=0.003, p<0.05$).

Çalışma durumu değişkenine göre Sanal Aldatma Ölçeği puanları karşılaştırılmış ve ilişkisiz örneklem t-testi uygulanmıştır. Çalışan gruptaki katılımcıların ortalaması ($\bar{X}_{(Çalışan)} = 28.33$), çalışmayan gruptaki katılımcıların ortalamasına ($\bar{X}_{(Çalışmayan)}= 26.23$) göre daha yüksek bulunmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t_{(211)}= 1.313, p> 0.05$).

Gelir düzeyine göre Sanal Aldatma Ölçeği puanlarını karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre düşük gelirli katılımcıların ortalaması ($\bar{X}_{(Düşük)}= 23.90$), orta gelirli katılımcıların ortalaması ($\bar{X}_{(Orta)} = 27.71$) ve yüksek gelirli katılımcıların ortalaması ($\bar{X}_{(Yüksek)}= 29.84$) olarak bulunmuştur.

Yüksek gelirli katılımcıların puanlarının, düşük ve orta gelirli katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t_{(211)}= 2.970, p>0.05$).

Sanal aldatma toplam puanının ilişki durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla ilişkisiz örneklem t-testi uygulanmıştır. Varyansların homojen dağılmadığı tespit edildiğinden Welch düzeltmesi yapılmıştır. Demografik bilgi formunda yer alan gruplar arasında katılımcı sayısındaki dengesizlik

nedeniyle partner/sevgili/flört durumundaki katılımcılar ile sözlü/nişanlı grubundaki katılımcılar birleştirilerek analiz gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, partner/sevgili/flört/ sözlü/nişanlı grubundaki katılımcıların ortalaması ($\bar{X}_{(Partner/Nişanlı)}=25.62$), evli katılımcıların ortalamasından ($\bar{X}_{(Evli)}=28.68$) anlamlı şekilde düşük bulunmuştur ($t_{(211)}=-14.07$, $p<0.05$). Bu sonuç, evli katılımcıların Sanal Aldatma toplam puanlarının evli olmayan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sanal Aldatma toplam puanlarının ilişki süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonucunda, ilişki süresi 3-5 yıl arasında olan katılımcıların puan ortalaması ($\bar{X}_{(3-5\text{ yıl})}= 25.55$), 6-10 yıl olanların ortalaması ($\bar{X}_{(6-10\text{ yıl})}= 29.41$), 11-20 yıl olanların ortalaması ($\bar{X}_{(11-20\text{ yıl})}= 28.60$) ve 21 yıl ve üzeri olanların ortalaması ($\bar{X}_{(21\text{ yıl}+)}= 28$) olarak bulunmuştur. Ancak, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($F_{(3,209)}= 1.514$, $p>0.05$).

Sanal aldatma puanının sosyal medyada geçirilen süreye göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için 3 saat üzeri sosyal medya kullanan katılımcılar ile ($\bar{X}_{(3\text{ saat üzeri})}= 28.05$) ve 3 saat altında sosyal medya kullanan ($\bar{X}_{(3\text{ saat altı})}= 27.18$) katılımcılar karşılaştırılmış ve gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($t_{(211)}= 0.632$, $p>0.05$).

Teknolojik cihaz kullanım sıklığı ve psikiyatrik tanı değişkenlerinde gruptaki katılımcıların dengesiz dağılımı analiz sonuçlarını etkileyebileceği gerekçesiyle yorumlanmamıştır. Grup boyutlarındaki dengesizliğin istatistiksel gücü

ve sonuçların güvenilirliğini azalttığı bilinmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2020; Howell, 2012). Bu nedenle, küçük gruplardaki katılımcı sayısının, en fazla katılımcıya sahip grupla en az katılımcıya sahip grup arasında 4:1 veya 5:1 oranını aşmaması önerildiğinden belirtilen değişkenler yorumlanmamıştır.

3.3. Değişkenler Arası İlişki Analiz Sonuçları

3.3.1. Korelasyon analizleri.

Araştırmaya dahil edilen değişkenlerin toplam ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucuna ait veriler Tablo 6’da gösterilmektedir.

3.2.1.1. Sanal aldatma ve ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkiler.

Tablo 6’da sunulduğu üzere, SAÖ ile İDÖ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = -.274, p < .01$).

Buna göre, katılımcıların SAÖ’ den aldıkları toplam puanlar arttıkça, İDÖ’den aldıkları toplam puanlar azalmaktadır. SAÖ toplam puanı ile İDÖ’nün alt boyutları olan İDÖ-Ö ve İDÖ-Y alt boyutu toplam puanları arasında da negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir (sırasıyla $r = -.309, p < .01$; $r = -.248, p < .01$). Bir başka ifadeyle, Sanal Aldatma Ölçeği toplam puanı arttıkça, özerklik ve yeterlik alt boyutlarına ilişkin puanlar azalmaktadır.

3.2.1.2. Sanal aldatma ve ilişki istikrarı arasındaki ilişkiler

SAÖ toplam puanı ile İİÖ’nün alt boyutlarından biri olan İİÖ-İD arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r = -.315, p < .01$). Farklı bir ifadeyle, SAÖ’den alınan toplam puan arttıkça ilişki doyumu alt boyutundan alınan puan

azalmaktadır. Öte yandan, SAÖ toplam puanı ile İİÖ'nün bir diğer alt boyutu olan İİÖ-SND arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .546, p < .01$). Buna göre, SAÖ'den alınan toplam puan arttıkça İİÖ-SND alt boyutundan alınan puan artacaktır.

3.2.1.3. İlişki istikrarı ve ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkiler

İİÖ alt boyutlarından biri olan İİÖ-İD ile İDÖ-T ve alt boyutları olan İDÖ-Ö, İDÖ-Y ve İDÖ-İÖ arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla $r = .390, p < .01$; $r = .379, p < .01$; $r = .294, p < .01$; $r = .301, p < .01$). Buna göre, ilişki doyumu arttıkça, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt boyutları ile ihtiyaç doyumu toplam puanı artmaktadır. İİÖ'nün alt boyutlarından İİÖ-SND ve İİÖ-İY ile İDÖ-Ö alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İDÖ-Ö ile İİÖ-SND alt boyutu arasındaki ilişki negatif yönde ve anlamlıdır ($r = -.181, p < .05$).

Benzer şekilde, İDÖ-Ö ile İİÖ-İY arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -.196, p < .05$).

Tablo 7. Sanal Aldatma Ölçeği (SAÖ), İlişki İstikrarı Ölçeği İlişki Doyumu (İİÖ) ve İhtiyaç Doyum Ölçeği (İDÖ) Toplam Puan ve Alt Test Boyutlarına İlişkin Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1. SAÖ-T	—							
2. İİÖ-İD	-0.315**	—						
3. İİÖ-SND	0.546**	-0.329**	—					
4. İİÖ-İY	0.098	0.215	-0.043	—				
5. İDÖ-Ö	-0.309**	0.379**	-0.181*	-0.196*	—			
6. İDÖ-Y	-0.248**	0.294**	-0.117	-0.093	0.574**	—		
7. İDÖ-İÖ	-0.150	0.301**	0.031	-0.006	0.381**	0.587**	—	
8. İDÖ-T	-0.274**	0.390**	-0.091	-0.106	0.750**	0.861**	0.846**	—

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Sanal aldatmayı yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla adımsal regresyon analizi uygulanmıştır.

Analiz öncesinde, modele dahil edilecek değişkenleri belirlemek amacıyla sanal aldatma ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizleriyle incelenmiştir. Elde edilen korelasyon tablosu doğrultusunda, çoklu doğrusallık riski taşıyan değişkenler gözden geçirilerek adımsal regresyon analizine dahil edilecek değişkenler belirlenmiştir.

Sanal aldatma ile düşük düzeyde ilişki gösteren ilişki yatırımı ($r = .098$) ve ilişkili olma ($r = -.150$) değişkenleri, analize dahil edilmemiştir. Ayrıca, ihtiyaç doyumu toplam puanı, ölçeğin alt boyutları olan özerklik ($r = .750$), yeterlik ($r = .861$) ve ilişkili olma ($r = .846$) değişkenleri ile yüksek korelasyon gösterdiğinden Tabachnick ve Fidell'in (2020) önerdiği gibi, çoklu doğrusallık durumlarında modelde yer alan değişkenlerden varyansı en çok diğer değişkenlerle örtüşen değişkenin modelden çıkarılması uygun görülmektedir (s. 91). Bu çerçevede, ihtiyaç doyumu toplam puanı değişkeni analiz dışı bırakılmıştır. Analize dahil edilen değişkenler: İlişki doyumu, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi, özerklik, yeterlik ve cinsiyettir. Tüm değişkenlerin aynı anda modele dahil edildiği adımsal regresyon analizinde, ilişki doyumu değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sunmadığı belirlenmiş ve bu nedenle ilişki doyumu değişkeni nihai modelde yer almamıştır. Analiz çıktısı incelendiğinde, hiçbir VIF değerinin 3.00'ü aşmadığı ve tüm tolerans değerlerinin .50'nin üzerinde olduğu görülmüştür.

Bu bulgular, analizde çoklu doğrusallık sorunu bulunmadığını ve her bir bağımsız değişkenin modele diğer değişkenlerden bağımsız olarak katkı sağladığını

göstermektedir. Bu durum, regresyon katsayılarının güvenilirliğini ve modelin iç geçerliliğini artırmaktadır.

Analize dahil edilecek değişkenler belirlendikten, çoklu doğrusallık sorunu elimine edildikten ve VIF ile tolerans değerleri incelendikten sonra, regresyon analizine dahil edilen değişkenlerin modele katkıları adım adım değerlendirilmiş ve her bir değişkenin yordayıcı gücü incelenmiştir.

Analizin ilk adımında, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi alt boyutu modele dahil edilmiş, modelin istatistiksel anlamlılığı ($F(1,211) = 89.839$ $p < .001$) olarak bulunmuştur. İkinci adımda, özerklik değişkeni de modele dahil edilmiş ve anlamlılık düzeyi ($F(2,210) = 55.077$ $p < .001$) olarak hesaplanmıştır. Üçüncü adımda, cinsiyet değişkeni eklenmiş ve modelin anlamlılık düzeyinin ($F(3,212) = 38.802$ $p < .001$) olduğu görülmüştür.

Son modelde, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi, özerklik ve cinsiyet değişkenlerinin birlikte sanal aldatmadaki varyansın önemli bir kısmını açıkladığı belirlenmiştir ($R^2 = 0.358$, $adjusted R^2 = 0.349$).

İlk adımdaki regresyon denklemi, Sanal Aldatma= $15.355 + 3.176$ (SND)'dir. Bu denklem, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi değişkeninin sanal aldatma ile pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir ($t=9.478$, $p < .001$, $\beta = 0.546$)

İkinci adımda, özerklik değişkeninin eklenmesiyle oluşan regresyon denklemi şu şekildedir: Sanal Aldatma= $30.702 + 2.948$ (SND)- 0.455 (Özerklik). Bu aşamada hem seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi ($t= 8.925$, $p < .001$, $\beta = 0.507$) hem de

özerklik, ($t= -3.814$, $p< .001$, $\beta= -0.217$) sanal aldatmanın tahmin edilmesine anlamlı düzeyde katkı sağlamıştır. Ancak, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi değişkeni pozitif standartlaşmış katsayıya sahipken, özerklik değişkeni negatif bir standartlaşmış katsayıya sahiptir. Diğer bir deyişle, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi sanal aldatma ile pozitif yönde, özerklik negatif yönde ilişkilidir.

Üçüncü adımda cinsiyet değişkeninin eklenmesiyle birlikte oluşan regresyon denklemi, Sanal Aldatma = $33.074 + 2.875$ (SND)- 0.448 (Özerklik) - 3.059 (Cinsiyet ([Kadın]))'dır.

Bu modelde, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi ($t= 8.725$, $p<.001$, $\beta= 0.495$), Özerklik ($t=-3.785$, $p< .001$, $\beta= -0.213$) ve Cinsiyet (Kadın) ($t= -2.108$, $p< .036$) değişkenleri sanal aldatmayı anlamlı şekilde yordamaktadır.

Elde edilen katsayılar incelendiğinde, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi değişkeni sanal aldatma ile pozitif yönde ilişkilidir. Buna karşın, özerklik ve cinsiyet (kadın) değişkenleri negatif standartlaşmış katsayıya sahiptir, buna göre ilişki negatif yönlüdür.

Genel olarak, bu bulgular seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi (alternatif partner adaylarını değerlendirme), özerklik ve cinsiyet değişkenlerinin sanal aldatmanın belirlenmesinde rol oynadığını göstermektedir.

Adımsal regresyon analizi bulguları incelendiğinde, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi değişkeninin sanal aldatma ile pozitif yönlü bir ilişki gösterdiği görülmektedir. Buna karşılık, özerklik ve cinsiyet (kadın) değişkenlerinin

standartlaştırılmış regresyon katsayıları negatiftir; bu durum, ilgili değişkenlerin sanal aldatma ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Genel olarak, bu sonuçlar, bireylerin alternatif adayları değerlendirme düzeyleri, özerklik düzeyi ve cinsiyetlerinin, sanal aldatma eğilimini anlamada önemli yordayıcılar olduğunu ortaya koymaktadır.

3.4. Adımsal Regresyon Analizi

Tablo 8. Seçeneklerin Niteliğinin Değerlendirilmesi, Özerklik İhtiyaç Doyumu Değişkenlerinin Sanal Aldatmayı Yordamasına İlişkin Adımsal Çoklu Regresyon Analizi

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata (SH)	β	t	p	R	R^2	Adjusted R^2	F	P
1.	Sabit	27.587	0.767		35.961	<.001	0.000	0.000	0.000		
	Sabit	15.355	1.442		10.647	<.001					
	Seçeneklerin Niteliğinin Değerlendirilmesi	3.176	0.335	0.546	9.478	<.001	0.546	0.299	0.295		<.001
2.	Sabit	30.702	4.260		7.208	<.001					
	Seçeneklerin Niteliğinin Değerlendirilmesi	2.948	0.330	0.507	8.925	<.001	0.587	0.344	0.338	55.077	<.001
	Özerklik	-0.455	0.119	-0.217	-3.814	<.001					
3.	Sabit	33.074	4.372		7.564	<.001					
	Seçeneklerin Niteliğinin Değerlendirilmesi	2.875	0.329	0.495	8.725	<.001	0.598	0.358	0.349	38.802	<.001
	Özerklik	-0.448	0.118	-0.213	-3.785	<.001					
	Cinsiyet (Kadın)	-3.059	1.451		-2.108	0.036					

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada, sanal aldatma eğilimi ile yatırım modeli unsurları (ilişki doyumu, seçeneklerin niteliği [alternatif partner seçenekleri], ilişki yatırımı) ve temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu kapsamda, gerçekleştirilen regresyon analizlerinden elde edilen bulgular, ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır. İlk kısımda, katılımcıların sanal aldatma eğilimleri cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, ilişki durumu, ilişki süresi, teknolojik cihaz kullanım sıklığı, sosyal medyada geçirilen süre ve psikiyatrik tanı gibi sosyodemografik değişkenler doğrultusunda değerlendirilmiştir. İkinci kısımda, adımsal regresyon analizinden elde edilen bulgular doğrultusunda, modele adım adım eklenen değişkenlerin sanal aldatma ile ilişkisi incelenmiş ve oluşturulan model, literatür ışığında tartışılmıştır. Son olarak, araştırmanın klinik uygulamalarda, özellikle çift ve aile terapilerinde, nasıl kullanılabileceği değerlendirilmiş, çalışmanın sınırlılıkları ve gelecek araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

4.1. Sanal Aldatma Eğiliminin Sosyodemografik Özellikler ile Değerlendirilmesi

Bu kısımda, katılımcıların sanal aldatma eğilimleri, çeşitli sosyodemografik özellikler temelinde incelenmiştir. Cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi, ilişki durumu, ilişki süresi, teknolojik cihaz kullanım sıklığı, sosyal medyada geçirilen süre ve psikiyatrik tanı gibi faktörlerin sanal aldatma üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir.

Ayrıca, sanal aldatma ile ilgili literatürdeki eksiklikler göz önünde bulundurularak, çevrim içi olmayan aldatma verilerinin de incelenmesi ve aldatma ile ilişkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

4.1.1. Sanal aldatma eğiliminin cinsiyet değişkeni açısından değerlendirilmesi.

Literatürde cinsiyet, aldatma ile ilişkisi en sık incelenen değişken olarak öne çıkmaktadır (Mark, Janssen ve Milhausen, 2009). Polat (2006) cinsiyetin aldatma eğilimini en çok yordayan faktör olduğunu ileri sürmüştür.

Mevcut çalışma bulguları erkeklerin sanal aldatma eğiliminin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, çevrim içi olmayan aldatma literatürü ile de tutarlılık göstermektedir. Çevrim içi olmayan aldatma eğiliminin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında, erkeklerin aldatma eğilimlerinin kadınlardan fazla olduğu görülmüştür (Alaçam 2020; Kantarcı, 2009; Kubat, 2012, Polat, 2006; Şatıroğlu, 2017). Benzer şekilde, sanal aldatma ile cinsiyet arasındaki ilişkiye yönelik bulgular da bu eğilimin erkeklerde, kadınlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir (Ateş, 2018; Bélanger Lejars ve ark., 2020; Li ve Zheng, 2017, Liu, Yue ve Zheng, 2020; Luo ve ark., 2010; Martins ve ark., 2016; Shaughness ve Byers, 2014; Weinstein ve ark., 2015).

Bu farklılığın, toplumsal cinsiyet rolleri ve sosyalizasyon süreçleri, aldatmanın cinsiyetler arasındaki farklı algılanış biçimi, psikolojik faktörlerle olan ilişkisi ve internete erişim konusundaki cinsiyetler arası farklılıklardan kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Bu kısma ilişkin tartışma, çalışmanın 4.2. bölümünde ayrıntılı şekilde ele alınacaktır.

4.1.2. Sanal aldatma eğiliminin yaş değişkeni açısından değerlendirilmesi.

Bu çalışmada, sanal aldatma eğiliminin yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sanal aldatma eğiliminin en yüksek olduğu yaş grubunun 35-44 yaş aralığında yer aldığı görülse de bu durum yaş grupları arasında anlamlı bulunmamıştır. Çevrim içi olmayan aldatma literatürü incelendiğinde, yaş ile aldatma arasındaki ilişkiye dair bir fikir birliği olmadığı görülmektedir. Çalışmalar arasındaki çelişkiler nedeniyle yaşın (ve eğitim değişkeninin) aldatmayı yordamada en zayıf faktörlerden olduğu düşünülmektedir (Haseli, Shariati, Nazari, Keramat ve Emamian, 2019). Wiederman (1997), erkeklerde (cinsel) aldatmanın yaşla birlikte arttığını, kadınlarda ise en yüksek (cinsel) seviyeye 30-50 yaş arasında ulaştıktan sonra düşüş gösterdiğinin belirlemiştir. Benzer şekilde, 30-40 yaş grubundaki bireylerde aldatmanın oranlarının daha yüksek olduğunu öne süren çalışmalar mevcuttur (Scheeran, Apellaniz ve Wagner, 2018; Şatıroğlu, 2017; Yıldırım, 2019). Bununla birlikte, bazı araştırmalar yaş ile aldatma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ileri sürmektedir (Gülkanat 2021; Kapaca, 2020; Kubat, 2012; Mark ve ark., 2011).

Sanal aldatma literatürüne bakıldığında ise, yaş arttıkça sanal aldatma eğiliminin azaldığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Abbasi 2019; Blachnio, Przepiórka ve Pantic, 2015). Bu bulgular, literatürde çevrim içi aldatma ile yaş arasındaki ilişkinin net olmadığını, ancak orta yaş döneminden sonra sanal aldatmanın azalabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, gelişen teknolojik araçların ve sosyal medya platformlarının hızına ayak uydurmakta zorluk yaşamakla ilişkilendirilebilir. Ancak, konuya dair literatürde tutarlı bir bulgu bulunmamakta ve yaş değişkeninin sanal aldatma eğilimindeki etkisini daha ayrıntılı bir şekilde incelemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

4.1.3. Sanal aldatma eğiliminin eğitim düzeyi açısından değerlendirilmesi.

Mevcut çalışma kapsamında üniversite ve üzeri eğitim seviyesine sahip olan bireylerin sanal aldatma eğiliminin fazla olduğu görülmektedir. Martins ve arkadaşları da (2016) yürüttükleri araştırmada, benzer bir bulguya ulaşmış ve iyi eğitim almış (kadın) katılımcıların çevrim içi cinsel aktiviteye katılım oranının 3 kat daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çevrim içi olmayan aldatma verileri ise net bir çerçeve çizmemektedir. Buna göre, eğitim seviyesi yüksek bireylerin, daha az eğitilmiş kişilere göre aldatmaya daha eğilimli olduklarının görüldüğü (Atkins, Baucom ve Jacobson; 2001; Treas ve Giesen, 2000; Önder, 2019), eğitim durumu ile aldatma eğilimi arasında ilişkinin görülmediği (Alaçam, 2020; Çavuşoğlu, 2011; Kantarcı, 2009; Mark ve ark., 2011) ve aldatma ile daha eğitilmiş olma arasında negatif korelasyonun görüldüğü çalışmalar vardır (Knopp, Scott, Ritchie, Rhoades, Markman ve Stanley, 2017). Bu durum yukarıda da belirtildiği gibi aldatmayı yordamada yaş ve eğitimin çalışmalar arasındaki fikir farklılıkları nedeniyle en zayıf 2 faktörden biri olduğunu doğrulamaktadır (Haseli ve ark., 2019).

Ayrıca, Knopp ve arkadaşları (2017) aldatma ile eğitim arasındaki ilişkinin güç, imtiyaz ve fırsat (eşitliği/eşitsizliği) gibi çok katmanlı sosyal değişkenlerin etkileşimlerini yansıttığını, bu ilişkinin basit demografik değişkenlerle kolayca açıklanamayacak olduğunu ve toplumsal dinamiklerdeki değişimlerle birlikte bu ilişkinin zamanla değişebileceğini vurgulamaktadır.

Mevcut araştırma kapsamında sanal aldatmanın eğiliminin eğitim düzeyine göre farklılaşmasının nedenlerinden biri, eğitim seviyesi arttıkça bireylerin daha geniş

bir sosyal çevreye ve profesyonel ağlara sahip olmaları olabilir. Eğitimli bireyler, iş hayatında ve sosyal yaşamda daha fazla insanla etkileşim kurduklarından, çevrim içi platformlarda alternatif partnerlerle tanışma olasılıkları artabilir (Hergert, 2016). Bunun yanı sıra, üst düzey pozisyonlarda çalışan ve eğitim seviyesi yüksek bireyler, streslerini azaltmak ve rahatlamak amacıyla sosyal medya ve çevrim içi platformları daha sık kullanabilirler. Bu tür mecralar, zamanla bireyler için yalnızca sosyal etkileşim alanları olmanın ötesine geçerek, haz arayışı ve stres yönetimi gibi psikolojik faktörlerle birleşerek sanal aldatma davranışına zemin hazırlayabilir.

4.1.4. Sanal aldatma eğiliminin çalışma durumu açısından değerlendirilmesi.

Bu çalışmada, sanal aldatma eğilimi çalışan bireylerde daha yüksek bulunsa da, bu fark anlamlı bulunmamıştır. Sanal aldatma ve çalışma durumu literatürü incelendiğinde, bu konuda sınırlı sayıda çalışmanın bulunduğu dikkat çekmektedir. Türkiye örnekleminde yapılan bir araştırmada, Ateş (2018) aktif olarak çalışan bireylerin sanal aldatma eğilimlerinin çalışmayan bireylere kıyasla daha düşük olduğunu öne sürmüştür. Ancak, çevrim içi olmayan aldatma literatürüne bakıldığında, Ateş'in (2018) bulgularına karşıt yönde sonuçlar sunan çalışmalar da mevcuttur. Bu bağlamda, bazı araştırmalar çalışma durumunun bireyleri aldatma davranışına yönlendirebileceğini savunmaktadır. Özellikle, iş yaşamına bağlı belirli faktörlerin aldatma davranışının yaygınlığını artırabileceği ileri sürülmektedir. Örneğin, Træen ve Stigum (1998), iş seyahatinde geçirilen gün sayısının aldatma ihtimalini artırabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Treas ve Giesen (2000), bireylerin potansiyel cinsel partnerlerle birebir temas gerektiren iş koşullarında çalışmasının aldatma olasılığını artırabileceğini öne sürmüştür.

Mevcut çalışmanın bulguları göz önünde bulundurulduğunda, çalışan ve çalışmayan grup arasında sanal aldatma eğilimi açısından bir fark olmamasının birkaç olası nedeni olduğu düşünülmektedir. Öncelikle, çalışan bireylerin iş stresi, iş yoğunluğu ve boş zamanlarının kısıtlı olması, sanal aldatma için fırsatlarını azaltabilir. Buna karşın, çalışmayan bireyler çevrim içi ortamlarda daha fazla vakit geçirebilir ve alternatif partnerlerle karşılaşma olasılıkları artabilir. Bu durum, çalışan grubun sanal aldatma ortalamasının daha yüksek olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamasına neden olabilir. Bunun yanı sıra, gruplar arasındaki dengesiz dağılım da bu sonucu etkilemiş olabilir. Araştırmaya katılan bireylerin büyük bir kısmının çalışanlardan oluşması, analiz sonuçlarını etkilemiş ve iki grup arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı hale gelmesini zorlaştırmış olabilir.

4.1.5. Sanal aldatma eğiliminin gelir düzeyi açısından değerlendirilmesi.

Bu çalışmada, gelir düzeyinin sanal aldatma eğilimi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Çevrim içi olmayan aldatma literatürü incelendiğinde, benzer bulgulara ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Gezer, 2022; Kantarcı, 2009).

Bununla birlikte, bazı araştırmacılar aldatma eğiliminin yüksek gelir düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Örneğin, Dew, Brubaker ve Hays (2006), araştırmalarında katılımcıların %40'ının yıllık yaklaşık \$80.000 dolar ve üzeri gelire sahip olduğunu belirtmiş ve yüksek gelir seviyesinin, internet üzerinden cinsel içerikli materyallere ve açık içerikli sitelere erişimini kolaylaştırarak çevrim içi aldatma davranışlarına zemin hazırlayabileceğini ileri sürmüştür. Benzer şekilde, Atkins ve arkadaşları (2001), yıllık geliri \$30.000 ve altında olan bireylerin evlilik dışı bir ilişkiye bağlı olarak artan masrafları karşılamakta zorlanabileceğini, buna karşın

daha yüksek gelire sahip kişilerin bu tür ilişkilerde ortaya çıkan eğlence ve diğer harcamaları gizlemesinin daha kolay olabileceğini öne sürmüştür. Türk örneklemini üzerinde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada da yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin aldatma eğilimlerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Kapaca, 2020).

Sanal aldatma literatürüne bakıldığında, gelir düzeyi ile sanal aldatma eğilimi arasında doğrudan bir ilişkiyi ortaya koyan kesin bulgulara rastlanmamıştır. Ancak, sanal aldatmaya zemin hazırlayan anonimlik, erişilebilirlik ve finansal karşılanabilirlik (Cooper, 1998) gibi faktörler göz önünde bulundurulduğunda, çevrim içi ortamların her gelir grubundaki bireyler için benzer olanaklar sunduğu görülmektedir.

Çevrimdışı aldatmada olduğu gibi fiziksel bir mekânda bulunma zorunluluğu olmaksızın, bireyler gelir seviyelerinden bağımsız olarak internetin sunduğu anonimlikten yararlanabilmektedir. Ayrıca, çevrim içi platformlara ve sosyal medya kanallarına erişim, teknolojik aygıtlar aracılığıyla her gelir grubundaki birey için mümkün olduğundan, sanal aldatmanın belirli bir gelir seviyesiyle sınırlandırılmayacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, duygusal veya cinsel içerikli internet sitelerine erişim için gereken maliyetin farklı gelir grupları tarafından karşılanabilir olması da sanal aldatmanın gelir düzeyine bağlı olarak değişmediğini desteklemektedir. Bu çerçevede değerlendirildiğinde, sanal aldatmanın her gelir seviyesinden birey tarafından gerçekleştirilebileceği ve gelir düzeyinin sanal aldatma eğilimi üzerinde belirleyici bir faktör olmayabileceği sonucuna ulaşılmaktadır.

4.1.6. Sanal aldatma eğiliminin ilişki durumu açısından değerlendirilmesi.

Bu çalışmada, evli katılımcıların sanal aldatma eğilimi, partneri ya da nişanlısı olan katılımcılara göre daha yüksektir. Bu çalışma bulgularıyla tutarlı olacak şekilde,

hem McDaniel ve arkadaşları (2017) hem de Liu ve Zheng (2020) evli bireylerin ilişki yaşayan bireylere kıyasla çevrim içi aktivitelere daha fazla katılım gösterdiği ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Albright (2008), evli bireylerin çevrim içi cinsel veya duygusal ilişkiler arayışının bekar bireylerden beş kat daha fazla olduğunu vurgulamaktadır. Bu farkın temelinde, evli bireylerin ilişkilerinden zamanla aldıkları doyumun azalması, farklı partnerlerle heyecan arayışı veya durgunlaşan cinsel yaşamlarını canlandırma isteği gibi faktörler etkili olabilir.

Treas ve Giesen (2000) aldatmanın yalnızca, ilişki durumu ile değil; yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi gibi demografik faktörler, cinsel ilgi ve değerler gibi bireysel tercihler, partnerle olan yakınlık, çevresel faktörler, iş ortamı ve sosyal ilişkiler olmak üzere mikro ve makro düzeyde pek çok değişkenin etkili olduğunu öne sürmüştür. Bu doğrultuda, sanal aldatma ile ilişki durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunsa da aldatma davranışının yalnızca ilişki durumu üzerinden değerlendirilmesi yeterli olmayabilir. Bu nedenle, aldatma eğilimini etkileyen diğer bireysel, ilişkisel ve çevresel faktörlerin de dikkate alınması daha kapsamlı bir analiz sunacaktır.

Son olarak, literatür incelendiğinde hem çevrim içi hem de çevrim içi olmayan aldatmaya ilişkin çalışmaların büyük ölçüde evli bireyler veya romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu durum, farklı demografik gruplar arasında karşılaştırma yapmayı ve aldatma dinamiklerini daha geniş bir perspektiften değerlendirmeyi zorlaştırmaktadır.

4.1.7. Sanal aldatma eğiliminin ilişki süresi açısından değerlendirilmesi.

Mevcut çalışma, sanal aldatma eğiliminin ilişki süresine bağlı olmadığını göstermektedir. Ancak, Vowels ve arkadaşları (2022) bu bulgularla çelişen sonuçlara ulaşmış ve ilişki süresinin artmasının çevrim içi aldatma olasılığını artırabileceğini öne sürmüştür. Mevcut çalışmada, istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmama sebebi, örneklemin homojen yapısından kaynaklanıyor olabilir. Katılımcıların benzer demografik özelliklere sahip olması, değişkenler arası farklılıkların belirlenmesini zorlaştırmış olabilir. Ayrıca, literatürde, sanal aldatma ve ilişki süresi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısının oldukça sınırlıdır ve çoğunlukla Türk örneklemini dışında gerçekleştirilmiştir. Kültürlerarası farklılıklar, ilişkilerin dinamiklerini ve yaşanma biçimini etkileyebileceğinden, ilişki süresine bağlı olarak sanal aldatma eğiliminde farklı sonuçlara ulaşılması mümkündür.

Çevrim içi olmayan aldatma üzerine yapılan araştırmalar daha yaygın olmakla birlikte, bu konuda da kesin bir fikir birliği bulunmamaktadır. Bazı çalışmalar, ilişki süresinin uzamasıyla çevrim içi olmayan aldatma riskinin arttığını savunmaktadır (Atkins ve ark., 2001; Furr, 2006; Treas ve Giesen, 2000; Vowels ve ark., 2022).

Bu görüşe göre, uzun süreli ilişkilerde bireylerin yeni insanlarla tanışma fırsatlarının artması, genel ilişki tatmini veya cinsel doyumun zamanla azalması, farklı bir partner arayışına yöneltebilir (Atkins ve ark., 2001; Liu, 2003; Treas ve Giesen, 2000).

Öte yandan, bazı araştırmalar ise ilişki süresinin uzamasının bağlılık ve ilişkiye yapılan yatırımın artmasına bağlı olarak aldatma olasılığını azaltabileceğini öne sürmektedir (Emmers-Sommer, Warber ve Halford, 2010; Scheeran ve ark., 2018). Bu

yaklaşım, çiftlerin zamanla birbirlerini ve ilişkilerini daha iyi tanımalarının, çatışmaların çözümünü kolaylaştırarak aldatma davranışlarının önüne geçebileceği düşüncesine dayanmaktadır (Scheeran ve ark., 2018).

4.1.8. Sanal aldatma eğiliminin teknolojik cihaz kullanım sıklığı açısından değerlendirilmesi.

Mevcut çalışma, sanal aldatma eğiliminin teknolojik cihaz kullanım sıklığından etkilenmediğini ortaya koymuştur.

Ancak, verilerin yorumlanabilmesi için gerekli koşulların sağlanmadığı da gözlemlenmiştir. Katılımcıların büyük bir kısmı, sık ya da çok sık teknolojik cihaz kullandığını belirtmiş olup, katılımcılar arasındaki dengesiz dağılım, sonuçların yorumlanmasını zorlaştırmıştır. Bu nedenle, aşırı teknolojik cihaz kullanımının romantik ilişkilerde sorunlara yol açıp açmadığı ya da mevcut ilişki problemleri yaşayan bireylerin çevrim içi platformlar aracılığıyla alternatif partnerlere yönelerek aldatmaya zemin hazırlayıp hazırlamadığı konusu henüz netlik kazanmamıştır. Bu belirsizlik göz önünde bulundurulduğunda, gelecekteki araştırmaların teknolojik cihaz kullanımı ile sanal aldatma arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelemesi önem taşımaktadır.

4.1.9. Sanal aldatma eğiliminin sosyal medyada geçirilen süre açısından değerlendirilmesi.

Mevcut çalışma, sanal aldatma eğiliminin sosyal medyada geçirilen süreden etkilenmediğini ortaya koymaktadır. Bu bulguyla tutarlı olacak şekilde, Camp (2016) ve Sigfúsdóttir (2024) da yaptığı çalışmada, sosyal medyada geçirilen süre ile aldatma eğilimi arasında doğrudan bir ilişki bulmamıştır. Öte yandan, literatürde sosyal

medyada geçirilen sürenin sanal aldatma davranışıyla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalarda vardır (Abbasi, 2019; Adams, 2017; Aksu 2024; Clayton ve ark., 2013; Clayton, 2014). Aksu (2024), sosyal medyada geçirilen süre arttıkça sanal aldatmanın artacağını ortaya koymuş ve günde 4-6 saat sosyal medya kullanan bireylerin, 1-3 saat kullanan bireylere kıyasla sanal aldatma puanının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Bununla birlikte, sosyal medya kullanımının aldatma davranışına yol açıp açmadığı ya da aldatmaya eğilimli bireylerin sosyal medyada daha fazla zaman geçirip geçirmediği konusunda kesin bir nedensellik ilişkisi kurulabilmiş değildir. Abbasi (2019), Aksu (2024)'ün bulgularıyla paralel olarak aşırı sosyal medya kullanımının aldatmaya neden olabileceğini öne sürse de bu iki değişken arasındaki korelasyonun doğrudan bir nedensel ilişkiyi kanıtlamadığını belirtmiştir. Yani, bireylerin sosyal medyada geçirdiği sürenin aldatma davranışına yol açıp açmadığı ya da aldatmaya eğilimli bireylerin sosyal medyada daha fazla zaman geçirip geçirmediği konusunda net bir veri henüz ortaya konulamamıştır (Abbasi, 2019; McDaniel ve ark., 2017). Dolayısıyla, sosyal medya ve sanal aldatma arasındaki ilişkiyi tam anlamıyla açıklayabilmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

4.1.10. Sanal aldatma eğiliminin psikiyatrik tanı değişkeni açısından değerlendirilmesi.

Bu araştırma, psikiyatrik tanıya sahip olmanın veya olmamanın sanal aldatma eğilimini etkilemediğini göstermektedir; ancak, verilerin doğru analiz edilmesi için gereken koşullar tam anlamıyla karşılanmamıştır. Katılımcıların yalnızca küçük bir kısmı (18 katılımcı) psikiyatrik tanı aldığını belirtmiş olup, bu dengesiz dağılım analiz sonuçlarının yorumlanmasını zorlaştırmıştır. Ayrıca, psikiyatrik tanı ile ilgili literatür

incelendiğinde, bu değişkenin genellikle dışlama kriteri olarak kullanıldığı görülmüştür.

4.2. Sanal Aldatma Eğilimini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi

Sanal aldatma eğilimini en çok etkileyen faktörler cinsiyet, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi ve özerklik olarak belirlenmiştir.

Çevrim içi olmayan aldatma eğilimi (Alaçam 2020; Kantarcı, 2009; Kubat, 2012, Polat, 2006; Şatıroğlu, 2017) ve sanal aldatma eğilimi (Ateş, 2018; Bélanger Lejars ve ark., 2020; Li ve Zheng, 2017, Liu ve Zheng, 2020; Luo ve ark., 2010; Martins ve ark., 2016; Shaughness ve Byers, 2014; Weinstein ve ark., 2015) kadınlara kıyasla erkeklerde yüksektir. Mevcut çalışmada da benzer bir sonuca ulaşılmıştır.

Cinsiyet farklılıklarını etkileyen çeşitli faktörler olduğu düşünülmektedir. Bu faktörlerden ilki, cinsiyet rolleri ve sosyalizasyon süreçleridir.

Toplumsal cinsiyet rolleri ve bireylerin sosyalizasyon süreçleri, cinsellik ve ilişkilere dair tutumların şekillenmesinde rol oynamaktadır. Ataerkil düzen, kadınları cinsellik ve romantik ilişkilerde katı normlara tabi tuttuğu gibi aynı zamanda erkeklerle de namusu koruma ve denetleme rolü yükler (Nazlı, 2019). Ancak bu denetim, erkeklerin kendi namuslarının dışsal bir otorite tarafından sorgulanmasını içermez. Bu durum, kadınları cinsellik ve romantik ilişkilerde daha katı normlara tabi tutarken, erkeklerin cinsellik konusunda daha özgür bir ortamda yetişmelerine olanak tanır. Sonuç olarak, erkekler toplumsal normlar doğrultusunda daha esnek bir cinsel kimlik sergileyebilirken, kadınlar bu baskılardan daha fazla etkilenir.

Cinsiyet temelli çifte standartlar, erkeklerin cinsel içerikli materyalleri kullanma sıklığını artırabilir ve cinsellik konusunda daha açık fikirli tutumlar geliştirmelerine zemin hazırlayabilir. Petersen ve Hyde (2010), erkeklerin cinselliğe ve cinsel içerikli materyallerin kullanımına karşı daha olumlu ve kabul edici tutumlar sergilediklerini göstermektedir. Buna ek olarak, erkeklerin çevrim içi cinsel aktivitelere yönelmesinin altında farklı psikolojik ihtiyaçlar da bulunabilir.

Erkeklerin çevrim içi cinsel aktivitelere yönelmelerinin, stres azaltma ve gerçek yaşamın baskılarından kaçış sağlama amacıyla gerçekleştirilebileceği öne sürülmektedir (Young, Griffin-Shelley, Cooper, O'Mara ve Buchanan 2000). Ayrıca, erkeklerin çevrim içi cinsel aktivitelerle yoğun şekilde meşgul olmalarının, depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygu durumlarından uzaklaşmalarına yardımcı olabileceği gösterilmiştir (Chaney ve Dew, 2003; Levin, Lillis ve Hayes, 2012). Ayrıca, cinsel yaşamlarında tatminsizlik yaşayan veya işlev bozukluğu deneyimleyen erkeklerin, cinsel ihtiyaçlarını karşılamak için çevrim içi platformlara daha fazla yönelme eğiliminde olabilecekleri öne sürülmektedir (Wéry ve Billieux, 2016). Bu bağlamda, erkeklerin mevcut ilişkilerinde düşük cinsel tatmin yaşamaları veya erektil disfonksiyon deneyimlemeleri, pornografik materyallere veya çevrim içi partnerlere erişimlerini arttırabileceği ve bu durumun sanal aldatmaya yol açabileceği düşünülmektedir.

Sanal aldatmaya ilişkin cinsiyet farklılıklarını açıklamada etkili olabilecek faktörlerden biri de, bireylerin sadakatsizliği nasıl tanımlayıp değerlendirdikleridir (Liu ve Zheng, 2019). Araştırmalar, sadakatsizliğe yönelik daha kabul edici tutumlara

sahip bireylerin çevrim içi ortamlarda bu tür davranışlara daha yatkın olabileceğini göstermektedir (Martins, 2016; Weiser ve ark., 2018; Weiser ve Weigel, 2015).

Özellikle, çevrim içi etkileşimleri sadakatsizlik kapsamında değerlendirmeyen bireylerin bu tür davranışlara daha sık katıldığı gözlemlenmiştir (Docan-Morgan ve Docan, 2007; Li ve Zheng, 2018, 2020). Bu durumun cinsiyet farklılıklarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde erkek bireylerin aldatmaya yönelik daha hoşgörülü ve esnek yaklaşımlar sergileyebildikleri ifade edilmektedir (Taylor, 1986; Sheppard, Nelso ve Andreoli-Mathie, 1995; Thompson ve Sullivan, 2015). Bu bulgu, erkek bireylerin bazı çevrim içi etkileşimleri sadakatsizlik olarak değerlendirmeme eğiliminde olabileceklerini düşündürmektedir. Duygusal ve cinsel aldatma biçimlerine yönelik algılar da bu farklılıkların şekillenmesinde rol oynayabilir. Önceki çalışmalar, kadınların duygusal aldatmayı, erkeklerin ise cinsel aldatmayı daha rahatsız edici olarak değerlendirme eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır (Whitty, 2003; Brase, Adair ve Monk, 2014; Buss, 1992; Fernandez, Sierra, Zubeidat ve Vera-Villarroel, 2006; Edward Ottesen Kennair, Nordeide, Andreassen, Strønen ve Pallesen, 2011). Bu farklılıklar, bireylerin çevrim içi ortamda gerçekleşen davranışları nasıl yorumladıkları ve bu davranışlara yönelik eğilimleri üzerinde etkili olabilir.

Cinsiyetler arası sanal aldatma eğilimlerine ilişkin farklılıkların bir diğer olası nedeni de, aldatma davranışlarının ifade ediliş biçimlerinin toplumsal normlardan etkilenmesidir. Kadın ve erkek bireylerin aldatmaya ilişkin davranışlarını nasıl gerçekleştirdikleri ve nasıl bildirdikleri, içinde bulundukları kültürel ve toplumsal beklentiler doğrultusunda farklılık gösterebilmektedir. Kadınların aldatma

davranışlarını daha örtük yollarla ifade etme eğiliminde oldukları, buna karşılık erkeklerin bu tür davranışları daha açık ve doğrudan gerçekleştirebildiklerini ortaya konmaktadır (Scheeren ve ark., 2018). Bu farklılıklar, aldatma davranışlarının raporlanma oranları üzerinde de etkili olabilir. Toplumsal normların etkisiyle kadınlar bu tür davranışları ifade etme konusunda daha çekingen davranabilirken, erkeklerin aldatma davranışlarını ifade etme konusunda daha az kısıtlandıkları gözlemlenebilir. Dolayısıyla, aldatma eğilimlerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği yönündeki bulgular, ifade biçimlerinden ve raporlama eğilimlerinden de etkileniyor olabilir.

Cinsiyetler arasındaki sanal aldatma farkını etkileyen bir diğer faktörün ise internete erişim düzeylerindeki eşitsizlik olduğu düşünülmektedir.

Erkeklerin internete erişim oranlarının kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmektedir ve bu durum, onların çevrim içi cinsel aktivitelere katılımını artırabilecek bir etken olarak değerlendirilmektedir (Ono ve Zavodny, 2003; Wasserman ve Richmond- Abbott, 2005). Uluslararası Telekomünikasyon Birliği'nin (ITU, 2023) verilerine göre, dünya genelinde erkeklerin internete erişim oranı %75 iken, kadınların erişim oranı %65'tir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK, 2024) güncel verileri ise erkeklerin internete erişim oranının %92,2, kadınların ise %85,4 olduğunu göstermektedir. Ayrıca, dijital uygulamalardaki kullanıcı oranları incelendiğinde, WhatsApp kullanıcılarının %89,5'inin erkek, %82,9'unun kadın olduğu; Instagram kullanıcılarının ise %67'sinin erkek, %63,9'unun kadın olduğu belirlenmiştir (TÜİK, 2024).

Bu veriler, erkeklerin dijital platformlara erişiminin kadınlara kıyasla daha fazla olduğunu ve bu durumun sanal aldatma eğilimlerini etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Cinsiyet gibi, seçeneklerin niteliğini değerlendirme de sanal aldatma eğiliminde etkili bir faktör olarak öne çıkmıştır. Literatürde de bu değişkenin hem çevrim içi olmayan aldatma hem de sanal aldatma açısından önemli bir rol oynadığı gösterilmiştir (Belu, 2021; Emmers-Sommer ve ark., 2010; Fricker, 2006; Drigotas ve ark., 1999; Martins, 2016; McAlister ve ark., 2005; Anlatan, 2019).

Bu ilişkinin olası açıklamalarından biri, sosyal medya ve flört uygulamalarının bireylere alternatif partnerlere erişim konusunda sağladığı kolaylıktır. Çeşitli araştırmalar, bu platformların bireyleri yeni kişilerle tanıştırma işlevi görerek, bu ortamlarda geçirilen zaman ve kurulan duygusal etkileşimler aracılığıyla bireyleri mevcut ilişkilerinden uzaklaştırabildiğini ve ilişki doyumunu azaltabildiğini göstermektedir (Clayton, 2014; Clayton ve ark., 2013; Drouin ve ark., 2015; Abbasi ve Alghamdi, 2018). Bu doğrultuda, alternatif partnerlere sürekli maruz kalmanın, partner bağlılığını zayıflatabileceği ve ilişkinin istikrarını tehlikeye atabileceği ileri sürülmüştür (de Lenne, Wittevronghel, Vanderbosch ve Eggermont, 2019).

Sosyal medya ve flört uygulamaları yalnızca alternatif partnerlere erişimi kolaylaştırmakla kalmayıp, bireylerin bu alternatifleri zihinsel olarak değerlendirme süreçlerini de etkileyebilmektedir. Nitekim, bireyler romantik ilişkilerinden memnun olsalar dahi bu platformları kullanarak çekiciliklerini test edebilmekte ve potansiyel partnerlerle etkileşim kurarak farklı alternatifleri değerlendirmeye devam edebilmektedir (Alexopoulos ve ark., 2020). Başlangıçta yalnızca sosyal onay ya da

özgüven artırma amacıyla kullanılan bu uygulamalar, zamanla aldatma davranışlarına evrilebilmektedir (Luo ve Hancock, 2020). Bu sürecin temelinde, bireyin çevrim içi flört ortamlarında kendini başarılı hissetmesi ve bu başarıya bağlı olarak mevcut ilişkiye olan bağlılığının zayıflaması yer alabilir (Timmermans ve Courtois, 2018). Bu da sanal aldatma ile sonuçlanabilir.

Bunun yanı sıra, çevrim içi sosyal ağların kullanım motivasyonlarının da sanal aldatma eğilimleri üzerinde belirleyici rol oynadığı düşünülmektedir. Çevrim içi sosyal ağların kullanım motivasyonları arasında aşk, seks, merak, can sıkıntısı, onaylanma ve kolay etkileşime geçme gibi faktörler öne çıkmaktadır (Ranzini ve Lutz, 2017). Öte yandan, alternatif partnerlere duyulan çekim genellikle eğlence, heyecan, fantezi dünyasına geçiş ve günlük hayattan kaçış arzusuyla ilişkilidir (O’Sullivan, Belu ve Garcia, 2021). Bu bağlamda, sosyal medya ve çevrim içi platformların, bireylerin mevcut ilişkilerindeki doyuma ve yatırıma rağmen bu motivasyonlarının ağır basabileceği ve çevrim içi aldatma eğilimlerini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bu değişkenin modelde anlamlı olmasının bir diğer olası nedeni de nedeni ise, çevrim içi platformlardaki benlik sunumları olabilir. Sosyal medya, bireylerin—romantik partnerleri ile olan ilişkisi de dahil olmak üzere—kendilerinin en ideal ve çekici yönlerini sergilediği bir alandır (Mendelson ve Papacharissi, 2010). Kullanıcılar hem kendilerini hem de ilişkilerini en iyi halleriyle sunma eğilimindedir (Manago, Graham, Greenfield ve Salimkhan, 2008).

Bu sunumlardan etkilenen bireyler, bu idealize içeriklerin büyümesine kapılabilir ve sosyal ağlar aracılığıyla daha çekici ve uygun alternatiflere ulaşabileceği izlenimine kapılabilir (Chua ve Chang, 2016). Mevcut partner ile ideal partner ile mevcut partner

arasındaki bu kıyaslamaların mevcut ilişki bağlılığını zarar vereceği belirtilmiştir (Stalder, 2012). Bir diğer olasılık ise, bireylerin kendi ilişkilerini sosyal medyada gördükleri diğer çiftlerle kıyaslamaları olabilir (Abbasi ve Alghamdi, 2018). Bunun sonucunda bireylerin mevcut ilişkilerindeki doyum duygusu azalabilir ve partnerlerinin eksiklikleri gözünde daha belirgin hale gelebilir. Bu süreçler çevrim içi aldatma eğilimlerini artırabilir.

Mevcut araştırmada, sanal aldatma eğilimini yordamada özerklik değişkeninin de anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Özerklik ihtiyacının karşılanmamasının, sanal aldatma eğilimini arttırabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde özerklik temel psikolojik ihtiyacının karşılanması ile sanal aldatma arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmalara rastlanmamaktadır.

Bu araştırmada, özerklik ihtiyacının sanal aldatma eğilimini, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacından daha fazla öngörmesi dikkat çekicidir. Bunun nedeni, özerkliğin yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacını da kapsayan geniş bir tanıma sahip olması olabilir. Markland ve arkadaşları (2005), yeterlik duygusunun tek başına sürdürülebilir bir psikolojik doyum sağlamayabileceğini ve bu duygunun içselleştirilmesi için özerk motivasyonun da gerekli olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, özerklik ihtiyacının ilişkili olma ihtiyacını da kapsayabileceği düşünülmektedir. Nitekim özerklik, bireyin tamamen bağımsız olması anlamına gelmemekte; birey, kendi kararlarını alırken başkalarının rehberliğinden ya da desteğinden yararlanabilmektedir (Deci ve Ryan, 1985, 2000; Ryan ve Lynch, 1989). Bu bağlamda, bireyin özerk biçimde hareket etmesi, aynı zamanda ilişkisel bağlarını da sürdürebilmesine olanak tanımaktadır. Dolayısıyla yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacı sanal aldatma ile daha zayıf ve/veya

dolaylı bir ilişki içinde olabileceğinden adımlı çoklu regresyon analizinde özerklik temel psikolojinin sanal aldatmayı yordamadaki istatistiksel anlamlılık seviyesi yüksek çıkmış olabilir.

Özerklik ihtiyacının sanal aldatma eğilimiyle olan ilişkisini açıklayan olası gerekçelerden biri, bireyin romantik ilişkisinde bu ihtiyacın yeterince doyurulamamasıdır. Deci ve Ryan'ın (1985) ifade ettiği gibi, bireyin ilişkisi içinde kendi kararlarını özgürce alamaması, davranışlarını kendi isteğiyle başlatıp sürdürememesi durumunda, özerklik doyumunu sınırlanır. Bu durum, bireyin kendisini ilişkide baskı altında, kısıtlanmış ya da dışsal faktörler tarafından yönlendiriliyormuş gibi hissetmesine yol açabilir (Chirkov, 2003). Sosyal normlar, partner beklentileri ya da çevresel baskılar, bireyin karar alma süreçlerini etkileyerek düşük özerklik algısına neden olabilir. Bu koşullarda, birey özerkliğini yeniden kazanma arayışına girebilir.

Bu bağlamda, çevrim içi platformlar bireylere düşük özerkliğini yeniden kazanması için bir alan sunabilir. Anonimliğin sağlanabildiği, erişimin kolay olduğu ve maliyet gerektirmeyen dijital ortamlarda kurulan etkileşimler (Cooper, 1998), bireyin seçimlerini kendi iradesiyle yapma hissini yeniden inşa etmesine katkı sağlayabilir. Sosyal medya ya da flört uygulamaları aracılığıyla kurulan bu tür etkileşimler, bireyin ilişkide yaşayamadığı özerklik doyumunu sağlayabilir ancak bu etkileşimler sanal aldatma eğiliminin artmasına da zemin hazırlayabilir.

4.3. Araştırma Bulgularının Klinik Pratikteki Uygulamaları

Mevcut çalışmada, sanal aldatma ile yatırım modeli unsurları ve romantik ilişkideki bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu arasındaki ilişki

incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bireysel (özerklik, yeterlik, ilişkili olma) ve ilişkisel ihtiyaçlar (ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi/alternatif partnerlerin değerlendirilmesi, ilişki yatırımı) çerçevesinde değerlendirilmiş ve sanal aldatmanın bu değişkenlerle ilişkisi ortaya konmuştur. Elde edilen bulguların, sanal aldatmanın bireysel ve ilişkisel dinamikler üzerindeki etkisini anlamaya yönelik literatüre katkı sağlaması ve klinik uygulamalara yönelik öneriler sunması amaçlanmaktadır.

Sanal aldatma kavramı, Türkiye’de henüz kapsamlı bir şekilde ele alınmamış olup; bu alandaki çalışmaların sınırlı ve içerik bakımından dar kapsamlı olduğu görülmektedir. Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde, konuya ilişkin dört tez çalışması (Aksu, 2024; Ateş, 2018; Gökçe, 2021; Yarımca, 2017), bir derleme makalesi (Kaya ve Şakiroğlu, 2023) ve bir sanal aldatma ölçeğinin geliştirilmesine yönelik geçerlik ve güvenirlik analizlerinin (Turanlı ve Fidan, 2022) yer aldığı bir çalışma bulunduğu görülmektedir. Buna karşın, uluslararası literatürde sanal aldatma üzerine daha kapsamlı ve çeşitli çalışmaların bulunduğu göz önüne alındığında, Türkiye’de bu konunun daha ayrıntılı ve derinlemesine incelenmesi gerektiği görülmektedir.

Özellikle, ülkemizde yaşayan çiftlerin sanal aldatmaya ilişkin tutum ve davranışlarının incelenmesi, sanal aldatma motivasyonlarının belirlenmesi, sanal aldatmanın çift ilişkileri üzerindeki etkilerinin farklı faktörler açısından incelenmesi ve sanal aldatmanın olası olumsuz sonuçlarının en aza indirgenmesine yönelik çift ve aile terapilerinde kullanılmak üzere müdahale protokollerinin geliştirilmesi önemli bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır.

Bu müdahale yöntemlerine örnek olarak, Vossler ve Moller (2020), klinisyenlerin romantik ilişkide sanal aldatma yaşandığını düşündükleri çiflerle çalışırken, danışanlarının çevrim içi teknolojileri nasıl kullandığını değerlendirmek amacıyla rutin bir şekilde sorgulama yapmalarını ve çevrim içi ortamda aldatma olarak kabul edilen davranışlarla ilgili danışanların algılarını anlamaya çalışmalarını önermektedir. Sonrasında, başvuran çiftin ilişkileri için sağlıklı sınırlar belirlemelerine yardımcı olmaları gerektiği ifade edilmektedir.

Cravens ve Whiting (2016) ise klinisyenlerin seans içinde partnerlerden ayrı ayrı problemleri çevrim içi aktivitelerin bir listesini hazırlamalarını istemelerini ve daha sonra bu listeleri birlikte karşılaştırmalarını önermektedir. McArthur ve Twist (2017), klinisyenlerin ekolojik unsurları (ilişkiyi etkilen teknoloji ile ilgili öğeler) belirlemesinin önemini vurgular. Bu unsurlar, kabul edilebilirlik (King,1999), anonimlik, erişilebilirlik, finansal anlamda karşılanabilirlik (Cooper, 1998), yakınlaşma (Ross ve Kauth, 2002; Tikkanen ve Ross, 2003), uyum ve muğlaklıktır (Hertlein ve Stevenson, 2010)¹. Bu unsurların ele alınmadığı durumda, teknolojinin doğurgularının romantik ilişki sistemine zarar vereceği ileri sürülmüştür.

Klinik bağlamda farklı çift terapisi ekolleri, aldatma olgusunu farklı biçimlerde ele almaktadır. Bu çalışma kapsamında, aldatmanın terapötik olarak ele alınmasında Bütünleştirici Davranışçı Çift Terapisi (*Integrative Behavioral Couple Therapy*) modelinin kullanılması önerilmektedir (Barraca ve Polanski, 2021).

BDÇT, aldatmayı yalnızca bireysel, biyolojik ya da sosyokültürel faktörlerle değil, ilişki bağlamı içerisinde değerlendirir. Bu bağlam; partnerlerin bireysel

¹ Ekolojik faktörler literatür bölümünde ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

geçmişlerini, ilişkinin tarihsel sürecini ve çiftin zaman içinde geliştirdiği iletişim örüntülerini içerir. Böylece aldatma davranışı, çift dinamikleri içerisinde anlamlandırılmaya çalışılır.

BDÇT’de vaka formülasyonu; partnerler arasındaki farklılıkların, öznel duyarlılıkların, dışsal stresörlerin (örneğin iş, çocuk, maddi konular) ve çiftin problem anında başvurduğu etkileşim kalıplarının (kapana kısılmış hissetme, suçlama, geri çekilme gibi) analizi üzerine kurulur. Bu analiz, hem aldatma davranışını hem de ilişki dinamiklerini daha bütüncül bir şekilde anlamaya yardımcı olur.

BDÇT'nin terapötik müdahale süreci genellikle dört temel teknik etrafında yapılandırılır: Empatik katılım (*empathic joining*), birleşik mesafe alma (*unified detachment*), hoşgörü stratejileri (*tolerance strategies*) ve güvenin yeniden inşası (*rebuilding confidence*).

Empatik katılım, aldatma davranışının nedenlerinden ziyade, bu olayın partnerler için ne anlama geldiğine ve her iki partnerin kişisel ve ilişki geçmişleriyle nasıl bağlantılı olabileceğine odaklanır. Terapist, çift için güvenli bir duygusal alan oluşturarak öfke, kırgınlık, değersizlik, kaygı gibi duyguların karşılıklı empatiyle paylaşılmasına ortam sağlar. Amaç, duygusal yakınlığın yeniden kurulması ve sadakatsizliğin ilişki içinde taşıdığı anlamın keşfedilmesidir. Empatik katılım süreci, duyguların geçersizleştirilmesi yerine, kabul ve anlayış yoluyla çiftin yeniden bağlantı kurmasını hedefler.

Birleşik mesafe alma, çiftin sadakatsizlik olayını dışsallaştırarak (aldatma “çift olarak bize” olmuş bir şey) daha nesnel ve işbirlikçi bir biçimde ele almasına imkân tanır. Terapide, sadakatsizlik olayının analizi yapılır; olayın anlamı, tarafların

ihtiyaçlarının ifadesi, ilişkinin hangi yönlerinin hl değerli olduğu ve nelerin yeniden kazanılmak istendiği gibi temalar üzerinde çalışılır. Böylece ift, suçlama ve savunmadan uzaklaşarak sorunla birlikte yüzleşmeyi öğrenir.

Sadakatsizlik sonrası güvenin yeniden inşası sürecinde aldatma tek bir olayla tamamlanan bir durumdan ziyade, zaman içinde tekrarlayan bir yeniden bağlılık süreci olarak ele alınmalıdır. Aldatmayı hatırlatan durumlar tekrar tekrar gündeme geldiğinde, çiftin ilişkiyi sürdürme yönündeki taahhüdünü yinelemesi gerekir.

Bu süreç, yaşanılanları unutmak değil, onlara rağmen güveni ve ilişkiyi yeniden inşa etme sürecidir. Güvenin yeniden kurulabilmesi için ilişkide şeffaflık ve açık iletişim kritik önemdedir. Sadakatsiz partnerin iyileşme sürecine ilk adımı atması önemli olmakla birlikte, bu süreç her iki partnerin ortak çabasıyla yürütülmelidir. Terapist, süreç boyunca tarafsız ve destekleyici bir duruş sergiler; çiftin yaşananları anlamlandırabileceği güvenli bir alan sunar (Barraca ve Polanski, 2021).

BDT müdahale stratejilerinin, aldatma davranışı üzerinde olduğu gibi sanal aldatma kapsamında da uygulanabileceği düşünülmektedir. Bu ift terapisi ekolü, hem bireylerin kişisel hem de ilişkisel ihtiyaçlarını esas alarak oluşturulan bu tezle yakından ilişkili olduğundan tercih edilmiştir. Ayrıca, bu ekolün terapistlere rehberlik edici ve nötr bir duruş sergilemeleri ile çiftler arasında güvenli bir alan yaratmalarını önermesi de önem arz etmektedir.

BDT'nin klinisyenlerin duruşuna yönelik yaklaşımının yanı sıra, farklı araştırmacılar da sanal aldatma ile çalışan terapistlere çeşitli önerilerde bulunmuştur. Örneğin McArthur ve Twist (2017), klinisyenlerin diğital teknolojilerin oluşturduğu yeni ilişki biçimleri ile bu yapıların olumlu ve olumsuz etkilerine dair bilgi sahibi

olmaları gerektiğini belirtmektedir. Hertlein ve Piercy (2008) ise, terapistlerin sanal aldatmaya ilişkin kişisel değer ve yargılarını gözden geçirmelerini önermektedir. Ayrıca, mesleki perspektifin sorgulanması, güncel literatürün izlenmesi ve kanıta dayalı yaklaşımların geliştirilmesi de vurgulanan önemli noktalardır.

Mevcut çalışmanın bulguları doğrultusunda, temel psikolojik ihtiyaçlar ve yatırım modeli unsurlarını etkileyen faktörlerin sanal aldatma eğilimi üzerindeki rolünü belirlemek amaçlanmaktadır. Bu tespitlerin ardından, danışanlara yönelik müdahale stratejileri geliştirmeye yönelik bir bilgilendirme formu ve psiko-eğitim programı hazırlanması düşünülebilir.

4.4. Sınırlılık ve Öneriler

Bu çalışma birkaç açıdan sınırlılıklar içermektedir. İlk olarak, veri toplama sürecinde ulaşılan katılımcı kitlesinin genellenebilirliği sınırlıdır. Katılımcılara farklı çevrim içi ağlar ve kartopu yöntemiyle ulaşılmıştır. Sonuç olarak, elde edilen veriler daha dar bir demografiye hitap etmekte olup, bulguların tüm popülasyona genellenmesi zordur. Örneğin, katılımcıların %75,6'sı kadın, %24,4'ü ise erkeklerden oluşmaktadır; bu durum, kadınların fazla temsil edilmesine yol açmıştır. Ayrıca, katılımcıların %77,9'u 25-54 yaş aralığındadır, %78,4'ü orta gelir grubundandır ve %84'ü üniversite veya daha yüksek eğitim seviyesine sahiptir. Yani, katılımcılar orta sınıf, genç ve orta yaş dönemlerinde, oldukça eğitilmiş bir örnektir. Bu durum, daha sınırlı bir kitlenin temsil edilmesine yol açmakta ve dolayısıyla evrenin temsil gücünü azaltmaktadır. Bu nedenle, gelecekteki araştırmaların daha geniş bir katılımcı kitlesine ulaşması önerilmektedir. Ayrıca, yaş ile sanal aldatma arasındaki ilişkinin zaman içerisinde nasıl değiştiğini anlamak için denek-içi tasarıma sahip boylamsal bir

araştırma gerçekleştirilmesi önerilebilir. Bu çalışmayla, bireylerin sanal aldatma eğilimlerinin değişimi uzun vadede takip edilerek, yaşın etkisi değerlendirilebilir.

İkinci sınırlılık, çalışmanın yalnızca heteroseksüel bireylerle yapılmış olmasıdır. Gelecekteki araştırmaların hem homoseksüel hem de farklı cinsel yönelimlere sahip bireylerle yapılması, araştırmanın temsil gücünü artırabilir ve daha kapsamlı sonuçlar elde edilmesine katkı sağlayabilir.

Üçüncü sınırlılık, sanal aldatma ölçeğinde cinsel aldatmaya dair soruların, duygusal aldatmaya kıyasla daha az yer almasıdır. Bu durum, sanal aldatmanın farklı boyutlarının tam olarak anlaşılmasını engelleyebilir. Gelecek araştırmalarda, sanal aldatmanın her iki alt boyutunu da daha dengeli bir şekilde incelemek ve soru sayılarının eşitlenmesi, daha kapsamlı bir değerlendirme yapılabilmesi açısından geliştirilen ölçekler önemli olacaktır.

Dördüncü sınırlılık, veri toplama yöntemi olarak çevrim içi ortamda paylaşılan öz-bildirim ölçeklerinin kullanılmış olmasıdır. Bu tür ölçeklerde katılımcıların kendi beyanları esas alındığından, katılımcılar arasındaki içgörü ve öz değerlendirme yetilerindeki farklılıkların yanıtları etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Beşinci sınırlılık, katılımcıların sosyal istenebilirlik (Edwards, 1957) açısından, yani kendilerini daha olumlu göstermek için gerçek düşünce ve davranışlarını olduğundan farklı ifade etme eğilimleri olabilir. Mevcut çalışmada, sosyal istenebilirlik yanlılığını minimize etmek amacıyla çevrim içi ortamda gerçekleştirilmiş olsa da bu etki tamamen ortadan kaldırılamamış olabilir. Gelecekteki araştırmaların sosyal istenebilirlik etkisini daha etkin bir şekilde kontrol edebilmek için katılımcılara vinyetler verilerek hayali bir öykü üzerinden sorular sorulması

faydalı olabilir. Ayrıca, katılımcılara vinyetler öncesinde ve sonrasında uygulanan ön-test/son test yöntemi ile sanal aldatmaya yönelik tutumları daha net anlaşılabilir.

Altıncı sınırlılık, ankette yer alan soru sayısının fazla olmasıdır. Katılımcıların önemli bir kısmı, anketin yaklaşık dörtte üçünü boş bırakmış ve bu nedenle bazı katılımcıların verileri analiz edilememiştir. Bu durum, gelecekteki araştırmalar için soru sayısının daha makul bir seviyeye çekilmesi gerektiğini göstermektedir.

Yedinci sınırlılık, araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının yalnızca algılanan sanal aldatmayı değerlendirmesidir. Sanal aldatma, tanımı gereği birden fazla davranışı kapsayan çok boyutlu bir eylem olmasına rağmen, katılımcıların bu davranışlara ilişkin algıları farklılık gösterebilmektedir. Bazı katılımcılar belirli eylemleri sanal aldatma kapsamında değerlendirirken, bazıları bu eylemleri bu kapsam dışında tutarak soruları yanıtlayabilir. Bu durum, sanal aldatmanın öznel algılar doğrultusunda şekillenmesi nedeniyle araştırmanın sınırlılıklarından biri olarak değerlendirilmektedir.

Sekizinci sınırlılık, araştırmada romantik ilişkideki her iki bireyin katılımının zorunlu tutulmamasıdır. Oysa romantik ilişkilerde tarafların sanal aldatmaya yönelik eğilimleri ve bu eğilimleri değerlendirme biçimleri birbirinden farklılık gösterebilir. Bir bireyin yalnızca eğilim olarak gördüğü bir davranış, partneri tarafından sanal aldatma olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla verilerin yalnızca tek bir bireyin bakış açısından toplanmış olması, elde edilen bulguların ilişki dinamiklerini tam olarak yansıtamaması riskini beraberinde getirmektedir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak araştırmalarda her iki partnerin de sanal aldatmaya ilişkin tutum ve eğilimlerinin birlikte değerlendirilmesi önerilmektedir.

Bir diğ er sınırlılık ise araştırmanın kesitsel tasarıma sahip olmasıdır. Bu, elde edilen verilerin yalnızca belirli bir zaman dilimini yansıtmaya neden olmaktadır. Ancak çift ilişkileri dinamik ve zaman içinde değişebilir. Örneğin, katılımcıların araştırma anketini doldurulduğu gün yaşadığı bir tartışma, ilişki doyumu, aldatma eğilimi gibi değişkenlere yönelik algılarını geçici olarak etkileyebilir. Bu nedenle, gelecek araştırmaların boylamsal tasarım kullanmaları önerilmektedir, bu yolla çift ilişkilerinin zaman içindeki değişimini anlamaları sağlanacaktır.

Tüm bunlara ek olarak, mevcut araştırmada uygulanan adımsal regresyon, değişkenler arası ilişkileri belirleyebilir ancak bir değişkenin diğerine neden olduğunu açıklayamaz. Bu sebeple, nedensellik ilişkisini ortaya koymak amacıyla gelecekteki araştırmalarda deneysel yöntemlerin kullanılması önerilmektedir.

Son olarak, demografik formda, bireylerin önceki ilişkilerindeki aldatma sayısını soran bir soru eklenmesi, aldatmaya dair tutumları anlamada araştırmacılara destek olabilir.

4.5. Sonuç

Mevcut çalışmada, 18 yaş ve üzeri, en az üç yıldır romantik bir ilişkisi (flört, nişanlılık veya evlilik) bulunan heteroseksüel bireylerin sanal aldatma eğilimini yordayan değişkenler, keşifsel bir yaklaşımla incelenmiştir. Çalışmaya toplamda 213 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcılara çevrim içi kanallar aracılığıyla kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Veri toplama süreci için gerekli anketler, Qualtrics uygulaması üzerinden katılımcılara iletilmiştir.

Katılımcılara sunulan veri toplama araçları sırasıyla, Demografik Bilgi Formu, Sanal Aldatma Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği, İlişki İstikrarı Ölçeği ve İhtiyaç Doyum Ölçeği'dir. Elde edilen veriler, ilişkisiz örneklem t-testi, varyans analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ve adımsal regresyon analizi (*stepwise regression*) ile incelenmiştir.

Analiz sonucu elde edilen bulgular şu şekilde özetlenmiştir:

- 1) Katılımcıların sanal aldatma toplam puanlarının cinsiyetler arasında karşılaştırılması için yapılan ilişkisiz örneklem t-testi sonucunda, kadınların aldatma eğilimlerinin erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde düşük olduğunu göstermektedir.
- 2) Katılımcıların sanal aldatma toplam puanlarının yaş grubuna göre farklılaşp farklılaşmadığı, varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve yaş grupları arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.
- 3) Katılımcıların sanal aldatma toplam puanlarının eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği, ilişkisiz örneklem t-testi ile belirlenmiştir. Analiz sonuçları, üniversite mezunu ve daha yüksek eğitim düzeyine sahip katılımcıların, lise mezunu ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre sanal aldatma puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.
- 4) Katılımcıların sanal aldatma toplam puanlarının ilişki durumuna göre farklılık gösterdiği, ilişkisiz örneklem t-testi ile belirlenmiştir. Analiz sonuçları, evli katılımcıların sanal aldatma puanlarının, evli olmayan (partner, sevgili, flört, sözlü, nişanlı) katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

- 5) Katılımcıların sanal aldatma toplam puanlarının çalışma durumu, gelir düzeyi, ilişki durumu, ilişki süresi, teknolojik cihaz kullanım sıklığı, sosyal medyada geçirilen süre ve psikiyatrik tanı gibi değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.
- 6) Sanal aldatma ve ilişki istikrarı değişkenleri arasındaki korelasyon analizlerinde, ihtiyaç doyumu ölçeği toplam puanının, özerklik ve yeterlik boyutları ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu, ancak ilişkili olma boyutu ile anlamlı bir ilişki göstermediği tespit edilmiştir.
- 7) Sanal aldatma ve ilişki istikrarı değişkenleri arasındaki korelasyon analizlerinde, sanal aldatmanın ilişki doyumu ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi ile ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca, sanal aldatma ile ilişki yatırımı arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir.
- 8) Sanal aldatmayı en çok etkileyen değişkenleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen adımsal regresyon analizi sonucunda, cinsiyet, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi ve özerkliğin modeldeki toplam varyansın %35,8'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Ayrıca, seçeneklerin niteliğinin değerlendirilmesi değişkeninin sanal aldatma ile pozitif yönde ilişkili olduğu, özerklik ve cinsiyet değişkenlerinin ise negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, sanal aldatmanın cinsiyetler arasında farklılaştığını ve erkeklerin sanal aldatma eğilimlerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Ayrıca, mevcut ilişkide özerklik ihtiyacının karşılanmamasının ve alternatif seçeneklerin varlığının değerlendirilmesi durumunda sanal aldatma eğiliminin artabileceği sonucuna varılmıştır.

KAYNAKÇA

- Abbasi, I. S. (2019). Falling prey to online romantic alternatives: Evaluating social media alternative partners in committed versus dating relationships. *Social Science Computer Review*, 37(6), 723-733. <https://doi.org/10.1177/0894439318793947>
- Abbasi, I. S. (2019). Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity? *Personality and Individual Differences*, 139, 277-280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.038>
- Abbasi, I. S. (2019). Social media and committed relationships: What factors make our romantic relationship vulnerable? *Social Science Computer Review*, 37(3), 425-434. <https://doi.org/10.1177/0894439318770609>
- Abbasi, I. S., ve Alghamdi, N. G. (2018). The pursuit of romantic alternatives online: Social media friends as potential alternatives. *Journal of Sex ve Marital Therapy*, 44(1), 16-28. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1308450>
- Adam, A. (2019). Perceptions of infidelity: A comparison of sexual, emotional, cyber, and parasocial behaviors. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 13(2), 237-252. <https://doi.org/10.5964/ijprc.v13i2.376>
- Adams, M. J. ve Jones, H. W. (1999). Interpersonal commitment in historical perspective. *Handbook of Interpersonal Commitment and Relationship Stability* (1999th edition, ss. 3-33). Plenum Publishers.
- Adams, N. A. (2017). *Social networking sites and online infidelity* (Yayınlanmamış doktora tezi). Walden University, Minnesota.

- Akbalık Doğan, Ö. (2016). *Sistemi meşrulaştırma kuramı açısından bir inceleme / marriage: An examination in terms of system justification theory* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.
- Aksu, H. Ş. (2024). *Algılanan romantik ilişki kalitesi ile sanal aldatma arasındaki ilişkide karanlık üçlü kişilik örüntülerinin düzenleyici rolünün incelenmesi* *Examining moderating role of dark triad personality patterns in the relationship between perceived romantic relationship quality and cyber infidelity* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Alaçam, S. (2020). *Evli bireylerde evlilik doyumu, aldatma eğilimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Albright, J. M. (2008). Sex in america online: an exploration of sex, marital status, and sexual identity in internet sex seeking and its impacts. *Journal of Sex Research*, 45(2), 175-186. <https://doi.org/10.1080/00224490801987481>
- Alexopoulos, C., Timmermans, E. ve McNallie, J. (2020). Swiping more, committing less: Unraveling the links among dating app use, dating app success, and intention to commit infidelity. *Computers in Human Behavior*, 102, 172-180. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.009>
- Allen, E. S. ve Baucom, D. H. (2004). Adult attachment and patterns of extradyadic involvement. *Family Process*, 43(4), 467-488. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2004.00035.x>

- Amato, P. R. ve Hohmann- Marriott, B. (2007). A comparison of high- and low-distress marriages that end in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 621-638. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00396.x>
- Anlatan, Ö. (2019). *Intentions and attitudes of university students towards infidelity: Investment model perspective* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Arriaga B. X. (2013). *The oxford handbook of close relationships* (J. Simpson ve L. Campbell, Ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/b/9780195398694.001.0001>
- Arriaga, X. B., ve Agnew, C. R. (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1190–1203. <https://doi.org/10.1177/0146167201279011>
- Ateş, G. (2018). *Associated factors of subjective well-being in married individuals: online infidelity tendency, gender roles, and marital satisfaction*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Atkins, D. C., Yi, J., Baucom, D. H. ve Christensen, A. (2005). Infidelity in couples seeking marital therapy. *Journal of Family Psychology*, 19(3), 470-473. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.3.470>
- Atkins, D. C., Yi, J., Baucom, D. H. ve Jacobson N.S. (2001). Understanding infidelity: correlates in a national random sample. *J. Fam Psychol*, 2001 Dec; 15(4): 735-49 doi: 10.1037//0893-3200.15.4.735. PMID:11770478
- Azhar, A., Abbas, J., Wenhong, Z., Akhtar, T. ve Aqeel, M. (2018). Linking infidelity stress, anxiety and depression: evidence from Pakistan married couples and

- divorced individuals. *International Journal of Human Rights in Healthcare*, 11(3), 214-228. <https://doi.org/10.1108/IJHRH-11-2017-0069>
- Azizoğlu-Binici, S. ve Hovardaoğlu, S. (1996). Evlilik için karşılaştırma düzeyi ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(38), 66-77.
- Ballester-Arnal, R., Giménez-García, C., Gil-Llario, M. D. ve Castro-Calvo, J. (2016). Cybersex in the “net generation”: online sexual activities among Spanish adolescents. *Computers in Human Behavior*, 57, 261-266. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.036>
- Banfield, S. ve McCabe, M. P. (2001a). Extra relationship involvement among women: Are they different from men? *Archives of Sexual Behavior*, 30(2), 119-142.
- Banfield, S. ve McCabe, M. P. (2001b). Extra relationship involvement among women: Are they different from men? *Archives of Sexual Behavior*, 30(2), 119-142. <https://doi.org/10.1023/A:1002773100507>
- Barraca, J., & Polanski, T. X. (2021). Infidelity treatment from an integrative behavioral couple therapy perspective: Explanatory model and intervention strategies. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(4), 909–924. <https://doi.org/10.1111/jmft.12483>
- Barrada, J. R., Castro, Á., Fernández Del Río, E. ve Ramos-Villagrasa, P. J. (2021). Do young dating app users and non-users differ in mating orientations? *PloS one*, 16(2), e0246350. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246350>
- Baucom, D. H., Gordon, K. C., Snyder, D. K., Atkins, D. C. ve Christensen, A. (2006). Treating affair couples: Clinical considerations and initial findings. *Journal*

of *Cognitive Psychotherapy*, 20(4), 375-392. <https://doi.org/10.1891/jcpiq-v20i4a004>

Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

B  langer Lejars, V. O., B  langer, C. H. ve Razmak, J. (2020). Exploring new measures of online sexual activities, device use, and gender differences. *Computers in Human Behavior*, 108, 106300. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106300>

Belu, C. (2021). *Attention to an attractive alternative and romantic relationship trajectories in adults* (Yayınlanmamış doktora tezi). University of New Brunswick.

Bilecan N. (2007). *Yakın ilişkilerde stress ve stresle başa çıkma: Yatırım modeline g  re bir inceleme* (Yayınlanmamış y  ksek lisans tezi). Ankara   niversitesi Sosyal Bilimler Enstit  s  , Ankara.

Bilgin, R. (2016). Geleneksel ve modern toplumda kadın bedeni ve cinselliği. *Fırat   niversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(1). <https://doi.org/10.18069/fusbed.43256>

Bird, M. H., Butler, M. H. ve Fife, S. T. (2007). The process of couple healing following infidelity. *Journal of Couple ve Relationship Therapy*, 6(4), 1-25. https://doi.org/10.1300/J398v06n04_01

B  lchnio, A., Przepi  rka, A. ve Pantic, I. (2015). Internet use, facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30(6), 681-684. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>

- Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C., Montreal, D. H., Robert, C. ve Vallerand, J. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology* (C. 59, Sayı 5).
- Blow, A. J. ve Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships i: A methodological review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(2), 183-216. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01555.x>
- Brase, G. L., Adair, L. ve Monk, K. (2014). Explaining sex differences in reactions to relationship infidelities: Comparisons of the roles of sex, gender, beliefs, attachment, and sociosexual orientation. *Evolutionary Psychology*, 12(1), 73-96. <https://doi.org/10.1177/147470491401200106>
- Bucher, A., Neubauer, A. B., Voss, A. ve Oetzbach, C. (2019). Together is better: higher committed relationships increase life satisfaction and reduce loneliness. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 2445-2469. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0057-1>
- Bui, K.-V. T., Peplau, L. A. ve Hill, C. T. (1996). Testing the rusbult model of relationship commitment and stability in a 15-year study of heterosexual couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(12), 1244-1257. <https://doi.org/10.1177/01461672962212005>
- Burke, M. ve Kraut, R. E. (2016). The relationship between facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21(4), 265-281. <https://doi.org/10.1111/jcc.4.12162>

- Buss, D. M., Larsen, R. J., Westen, D. ve Semmelroth, J. (1992). Sex differences in jealousy: evolution, physiology, and psychology. *Psychological Science*, 3(4), 251-256. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1992.tb00038.x>
- Buunk, B. P., ve Barker, A. B. (1997). Commitment to the Relationship, Extradyadic Sex, and AIDS Preventive Behavior 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(14), 1241–1257. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1997.tb01804.x>
- Büyükşahin A. ve Hovardaoğlu, S. (2007). Yatırım modelinin bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 69-86.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Büyükşahin, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki istikrarı ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 25-35.
- Camp, T. (2016). *Infidelity beliefs and behaviors: A broad examination of cheating in romantic relationships*. The University of Arizona.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. ve Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510-531. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.510>
- Çankaya-Cihangir Z, ve Bacanlı, H. (2003). İhtiyaç doyum ölçeği uyarlama çalışması. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresine Sunulmuş Bildiri*.
- Cann, A., Mangum, J. L. ve Wells, M. (2001). Distress in response to relationship infidelity: The roles of gender and attitudes about relationships. *Journal of Sex Research*, 38(3), 185-190. <https://doi.org/10.1080/00224490109552087>

- Cano, A. ve O’Leary, K. D. (2000). Infidelity and separations precipitate major depressive episodes and symptoms of nonspecific depression and anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 774-781. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.774>
- Carey j. Fitzgerald, Crystal Moreno, ve Jody Thompson. (2022). *The Oxford handbook of infidelity* (T. DeLecce ve T. K. Shackelford, Ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197502891.001.0001>
- Catherine F. Ratelle, Karine Simard, ve Frédéric Guay. (2012). University students’ subjective well-being: The role of autonomy support from parents, friends, and the romantic partner. *Journal of Happiness Studies*, 14, 893-910.
- Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). *Bağlanma stilleri evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi / Examination of the relationship between marital adjustment and attachment styles and in infidelity tendency* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Chaney, M. P. ve Dew, B. J. (2003). Online experiences of sexually compulsive men who have sex with men. *Sexual Addiction ve Compulsivity*, 10(4), 259-274. <https://doi.org/10.1080/713775414>
- Charny, I. W. ve Parnass, S. (1995). The impact of extramarital relationships on the continuation of marriages. *Journal of Sex ve Marital Therapy*, 21(2), 100-115. <https://doi.org/10.1080/00926239508404389>
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y. ve Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* (C. 84, Sayı 1, ss. 97-110).

American Psychological Association Inc. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.97>

Chua, T. H. H., ve Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190–197. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>

Cihangir Çankaya, Z. (2005). *Öz-belirleme modeli: özerklik desteği, ihtiyaç doyumu, iyi olma*. G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.

Clayton, R. B. (2014). The third wheel: The impact of twitter use on relationship infidelity and divorce. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(7), 425-430. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0570>

Clayton, R. B., Nagurney, A. ve Smith, J. R. (2013). Cheating, breakup, and divorce: is facebook use to blame? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 717-720. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0424>

Cooper, A. (1998). Sexuality and the internet: Surfing into the New Millennium. *CyberPsychology ve Behavior*, 1(2), 187-193. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.187>

Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B. ve Grant, D. M. (2011). “I luv u :)!”: A Descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Family Relations*, 60(2), 150-162. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00639.x>

- Cravens, J. D. ve Whiting, J. B. (2014). Clinical implications of internet infidelity: Where facebook fits in. *The American Journal of Family Therapy*, 42(4), 325-339. <https://doi.org/10.1080/01926187.2013.874211>
- Cravens, J. D. ve Whiting, J. B. (2016). Fooling around on Facebook: The perceptions of infidelity behavior on social networking sites. *Journal of Couple ve Relationship Therapy*, 15(3), 213-231. <https://doi.org/10.1080/15332691.2014.1003670>
- Cravens, J. D., Leckie, K. R. ve Whiting, J. B. (2013). Facebook infidelity: When poking becomes problematic. *Contemporary Family Therapy*, 35(1), 74-90. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9231-5>
- Crocker, J. ve Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555-575. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.555>
- Curun, F. (2001). *Cinsiyetçilik, cinsiyet rolü yöneliminin ilişki doyumu üzerine etkileri* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- de Lenne, O., Wittevronghel, L., Vandenbosch, L., ve Eggermont, S. (2019). Romantic relationship commitment and the threat of alternatives on social media. *Personal Relationships*, 26(4), 680–693. <https://doi.org/10.1111/pere.12299>
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-4446-9>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes (ss. 39-80). [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60130-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60130-6)

- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1990). A motivational approach to self: integration in personality. *Nebraska Symposium on Motivation. Nebraska Symposium on Motivation*, 38, 237-288.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2015). Self-determination theory. *International Encyclopedia of the Social ve Behavioral Sciences* (ss. 486-491). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26036-4>
- Deci, E. ve R. R. (1985). The general causality orientations scale: Self determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Dedekorkut S.E. (2015). *The relationship between psychological maltreatment and investment model* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Devellis, R. (2012). *Scale development theory and applications*. Sage Publications.
- Dew, B., Brubaker, M. ve Hays, D. (2006). From the altar to the internet: Married men and their online sexual behavior. *Sexual Addiction ve Compulsivity*, 13(2-3), 195-207. <https://doi.org/10.1080/10720160600870752>
- Docan-Morgan, T. ve Docan, C. A. (2007). Internet infidelity: Double standards and the differing views of women and men. *Communication Quarterly*, 55(3), 317-342. <https://doi.org/10.1080/01463370701492519>

- Drigotas, S. M, Rusbult, E. C. ve Verette Julie. (1999). Level of commitment, mutuality of commitment, and couple well-being. *Personal Relationships*, 6(3), 389-409
- Drigotas, S. M. ve Rusbult, C. E. (1992). Should i stay or should i go? A dependence model of breakups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(1), 62-87. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.1.62>
- Drigotas, S. M., Safstrom, C. A. ve Gentilia, T. (1999). An investment model prediction of dating infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), 509-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.3.509>
- Drouin, M., Miller, D. A. ve Dibble, J. L. (2014). Ignore your partners' current Facebook friends; beware the ones they add! *Computers in Human Behavior*, 35, 483-488. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.032>
- Drouin, M., Miller, D. A. ve Dibble, J. L. (2015). Facebook or memory: Which is the real threat to your relationship? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(10), 561-566. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0259>
- Duffy, S. M. ve Rusbult, C. E. (1986). Satisfaction and commitment in homosexual and heterosexual relationships. *Journal of Homosexuality*, 12(2), 1-23. https://doi.org/10.1300/J082v12n02_01
- Edward Ottesen Kennair, L., Nordeide, J., Andreassen, S., Strønen, J., ve Pallesen, S. (2011). Sex Differences in Jealousy: A Study from Norway. *Nordic Psychology*, 63(1), 20–34. <https://doi.org/10.1027/1901-2276/a000025>
- Edwards, A. (1957). The social desirability variable in personality assessment and research. *The Dryden Press*.

- Elphinston, R. A. ve Noller, P. (2011). Time to face It! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631-635. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>
- Emmers-Sommer, T. M., Warber, K. ve Halford, J. (2010). Reasons for (non)engagement in infidelity. *Marriage ve Family Review*, 46(6-7), 420-444. <https://doi.org/10.1080/01494929.2010.528707>
- Fernandez, A. M., Sierra, J. C., Zubeidat, I. ve Vera-Villarroel, P. (2006). Sex differences in response to sexual and emotional infidelity among spanish and chilean students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37(4), 359-365. <https://doi.org/10.1177/0022022106288474>
- Ferron, A., Lussier, Y., Sabourin, S. ve Brassard, A. (2017). The role of internet pornography use and cyber infidelity in the associations between personality, attachment, and couple and sexual satisfaction. *Social Networking*, 06(01), 1-18. <https://doi.org/10.4236/sn.2017.61001>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3. bs). Sage Publications.
- Fincham, F. D., Harold, G. T. ve Gano-Phillips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy expectations. *Journal of Family Psychology*, 14(2), 267-285. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.2.267>
- Finkel, E. J., Hui, C. M., Carswell, K. L. ve Larson, G. M. (2014). The suffocation of marriage: Climbing mount maslow without enough oxygen. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1-41. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.863723>

- Fiore, A. T. ve Donath, J. S. (2005). Homophily in online dating. *CHI '05 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems*, 1371-1374. <https://doi.org/10.1145/1056808.1056919>
- Fitzpatrick, J., ve Sollie, D. L. (1999). Unrealistic gendered and relationship-specific beliefs: Contributions to investments and commitment in dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 852-867.
- Fricker J. (2006). *Predicting infidelity: The role of attachment styles, lovestyles, and the investment model* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Swinburne University of Technology.
- Furr, R. E. (2006). *Infidelity in Adolescent Romantic Relationships*. University of Tennessee.
- Gable, S. L. ve Poore, J. (2008). Which thoughts count? Algorithms for evaluating satisfaction in relationships. *Psychological Science*, 19(10), 1030-1036.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10. bs). Pearson.
- Gezer, F. (2022). *Evlilik doyumunun yordayıcıları: Aldatma eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar / Predictives of marriage satisfaction: Cognitive discounts related to the tendencies of cheating and relationships* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Girme, Y. U. ve Overall, N. C. (2023). Greater average levels of relatedness need fulfilment across daily and monthly life predict lower attachment insecurities across time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 026540752311623. <https://doi.org/10.1177/02654075231162390>

- Glass, S. P. ve Wright, T. L. (1985). Sex differences in type of extramarital involvement and marital dissatisfaction. *Sex Roles*, 12(9-10), 1101-1120. <https://doi.org/10.1007/BF00288108>
- Gökçe, Y. N. (2021). *Evli çiftlerin sosyal medya kullanımı ile sanal aldatma arasındaki ilişkiye bakış açılarının incelenmesi / Examination of married couples' perspectives on the relationship between social media use and virtual cyberinfidelity*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Gonyea, J. L. J. (2004). Internet sexuality: Clinical implications for couples. *The American Journal of Family Therapy*, 32(5), 375-390. <https://doi.org/10.1080/01926180490499341>
- González-Rivera, J. A., Aquino-Serrano, F. ve Pérez-Torres, E. M. (2020). Relationship satisfaction and infidelity-related behaviors on social networks: A preliminary online study of hispanic women. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(1), 297-309. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10010023>
- Gordon, K. C., Baucom, D. H. ve Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2), 213-231. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01235.x>
- Gordon, K. C., Baucom, D. H. ve Snyder, D. K. (2008). Optimal strategies in couple therapy: treating couples dealing with the trauma of infidelity. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 38(3), 151-160. <https://doi.org/10.1007/s10879-008-9085-1>

- Griffiths, M. (2001). Sex on the internet: Observations and implications for internet sex addiction. *Journal of Sex Research*, 38(4), 333-342. <https://doi.org/10.1080/00224490109552104>
- Grolnick, W. S. (2003). The psychology of parental control: How well-meant parenting backfires. *Lawrence Erlbaum Associates Publishers*.
- Gülkanat, G. (2021). *Beliren Yetişkinlerde ve Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının ve İlişki Doyumunun Aldatmaya Yönelik Niyeti Yordaması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi).Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Hadden, B. W., Knee, C. R., DiBello, A. M. ve Rodriguez, L. M. (2015). High alternatives, low investments, no problem: A motivation perspective on the investment model. *Motivation Science*, 1(4), 244-261. <https://doi.org/10.1037/mot0000026>
- Hadden, B. W., Rodriguez, L. M., Knee, C. R. ve Porter, B. (2014). Relationship autonomy and support provision in romantic relationships. *Motivation and Emotion*, 39(3), 359-373. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9455-9>
- Hadden, B. W., Smith, C. V. ve Knee, C. R. (2014). The way I make you feel: How relatedness and compassionate goals promote partner's relationship satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 9(2), 155-162. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.858272>
- Halat, I. M. (2009). *Yatırım kuramı bağlamında evli çiftlerde uyum, nedensel ve sorumluluk yüklemeleri ile yalnızlık arasındaki bağlantılar / Connections between adjustment, causality and responsibility attributions and loneliness in married couples within the context of the investment model* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Harriet Lerner. (1989). *A women's guide to courageous acts of change in key relationships*. A Division of Harper Collins Publisher.
- Haseli, A., Shariati, M., Nazari, A. M., Keramat, A. ve Emamian, M. H. (2019). Infidelity and its associated factors: a systematic review. *The Journal of Sexual Medicine*, 16(8), 1155-1169. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2019.04.011>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Henline, B. H., Lamke, L. K. ve Howard, M. D. (2007). Exploring perceptions of online infidelity. *Personal Relationships*, 14(1), 113-128. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00144.x>
- Henline, B. ve Lamke, L. K. (2003). The experience of sexual and emotional online infidelity. *Poster presented at the 65th annual conference of the National Council on Family Relations*.
- Hergert Jane. (2016). *Personality, situation, and infidelity in romantic relationships* (Yayınlanmamış doktora tezi). University of Hagen.
- Hertlein, K. M. ve Piercy, F. P. (2006). Internet infidelity: A critical review of the literature. *The Family Journal*, 14(4), 366-371. <https://doi.org/10.1177/1066480706290508>
- Hertlein, K. M. ve Piercy, F. P. (2008). Therapists' assessment and treatment of internet infidelity cases. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(4), 481-497. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00090.x>

- Hertlein, K. M. ve Piercy, F. P. (2012). Essential elements of internet infidelity treatment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(SUPPL.1), 257-270.
<https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00275.x>
- Hertlein, K. M. ve Stevenson, A. (2010). The seven “as” contributing to internet-related intimacy problems: a literature review. *Cyberpsychology*, 4(1).
- Hobbs, M., Owen, S. ve Gerber, L. (2017). Liquid love? Dating apps, sex, relationships and the digital transformation of intimacy. *Journal of Sociology*, 53(2), 271-284. <https://doi.org/10.1177/1440783316662718>
- Hortaçsu, N. (1997). İnsan ilişkileri. İmge Yayınevi
- Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36), 12-24.
- Howell, D. (2012). *Statistical Methods for Psychology* (8. bs). Wadsworth Inc Fulfillment; Revised.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Ingledew, D. K., Markland, D. ve Sheppard, K. E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1921-1932. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.021>
- Isanejad, O. ve Bagheri, A. (2018). Marital quality, loneliness, and internet infidelity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(9), 542-548.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0602>
- Jain, G. ve Sahni, S. P. (2017). Understanding attribution bias and reasons behind internet infidelity in india. *Cybercrime, Organized Crime, and Societal*

Responses (ss. 47-65). Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-44501-4_3

Johnson, S. M., Makinen, J. A. ve Millikin, J. W. (2001). Attachment injuries in couple relationships: a new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(2), 145-155. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2001.tb01152.x>

Kantarcı, D. (2009). *Evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimleri ve çatışma yönetim biçimlerinin incelenmesi / Investigating the married individuals? infidelity tendencies and conflict management styles in accordance with adult attachment styles* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi.

Kapaca, S. (2020). *Romantik ilişkilerde tükenmişlik düzeyi ve aldatma eğilimi arasındaki eğilimin incelenmesi / Examination of the relationship between infidelity and burnout in romantic relationship* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Kashy D.A. ve Kenny D.A. (2000). The analysis of data from dyads and groups. İçinde *Handbook of research methods in social psychology* (H. Reis ve C.M. Judd, ss. 451-477). NewYork: Cambridge University Press.

Kaya, M. M. ve Şakiroğlu, M. (2023). Factors affecting online infidelity: A review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(1), 29-37. <https://doi.org/10.18863/pgy.1070731>

King, S. A. (1999). Internet gambling and pornography: Illustrative examples of psychological consequences of communication anarchy. *Cyberpsychology ve Behavior*, 175-193.

- Kızılkaya, O. (2021). *The role of attachment and conflict resolution styles on romantic relationship commitment of emerging adults: Investment model perspective* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kluwer, E. S., Karremans, J. C., Riedijk, L. ve Knee, C. R. (2020). Autonomy in relatedness: How need fulfillment interacts in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(4), 603-616. <https://doi.org/10.1177/0146167219867964>
- Knee, C. R. ve Browne, L. (2023). Relationships motivation theory. *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* (ss. 160-184). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.8>
- Knee, C. R. ve Hodgins, H. S. (2002). The integrating self and conscious experience. L. Deci ve R. M. Ryan (Ed.), *NY: University of Rochester Press*. (ss. 87-100).
- Knee, C. R., Hadden, B. W., Porter, B. ve Rodriguez, L. M. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Personality and Social Psychology Review*, 17(4), 307-324. <https://doi.org/10.1177/1088868313498000>
- Knee, C. R., Lonsbary, C., Canevello, A. ve Patrick, H. (2005). Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 997-1009. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.6.997>
- Knee, C. R., Patrick, H., Vietor, N. A., Nanayakkara, A. ve Neighbors, C. (2002). Self-determination as growth motivation in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 609-619.
- Knee, C. R., Porter, B. ve Rodriguez, L. M. (2014). Self-determination and regulation of conflict in romantic relationships. İçinde *Human Motivation and*

Interpersonal Relationships: Theory, Research, and Applications (C. 9789401785426, ss. 139-158). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_7

Knopp, K., Scott, S., Ritchie, L., Rhoades, G. K., Markman, H. J. ve Stanley, S. M. (2017). Once a cheater, always a cheater? Serial infidelity across subsequent relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 46(8), 2301-2311. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-1018-1>

Kubat, D. E. (2012). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumu ilişkisinin incelenmesi / The relationship between infidelity tendency and marital satisfaction in married individuals* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

La Guardia, J. G. ve Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology*, 49(3), 201-209. <https://doi.org/10.1037/a0012760>

La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E. ve Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367>

Le, B. ve Agnew, C. R. (2001). Need fulfillment and emotional experience in interdependent romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(3), 423-440. <https://doi.org/10.1177/0265407501183007>

- Le, B. ve Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships*, 10(1), 37-57. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00035>
- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., ve Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships*, 17(3), 377-390. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01285.x>
- Leeker, O. ve Carlozzi, A. (2014). Effects of sex, sexual orientation, infidelity expectations, and love on distress related to emotional and sexual infidelity. *Journal of Marital and Family Therapy*, 40(1), 68-91. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2012.00331.x>
- Leodoro J. Labrague. (2014). Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress. *HealthScience Journal*, 8(1), 80-89.
- Leung, A. N. M. ve Law, W. (2019). Do extrinsic goals affect romantic relationships? The role of basic psychological need satisfaction. *Motivation and Emotion*, 43(6), 857-873. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09804-7>
- Levin, M. E., Lillis J. ve Hayes S. C. (2012). When is online pornography viewing problematic among college males? Examining the moderating role of experiential avoidance. *Sexual Addiction ve Compulsivity: The Journal of Treatment ve Prevention*, 19(3), 168-180.
- Li, D. ve Zheng, L. (2017). Relationship quality predicts online sexual activities among Chinese heterosexual men and women in committed relationships. *Computers in Human Behavior*, 70, 244-250. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.075>

- Li, D. ve Zheng, L. (2018). Influence of the perceived infidelity of online sexual activities (OSAs) on OSA experiences among Chinese heterosexual individuals in committed relationships. *Journal of Sex ve Marital Therapy*, 44(8), 746-758. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2018.1462275>
- Ling, R. (2004). *The Mobile Connection: The Cell Phone's Impact on Society. Elsevier, Inc.*
- Liu, C. (2003). Does quality of marital sex decline with duration? *Archives of Sexual Behavior*, 32(1), 55-60. <https://doi.org/10.1023/A:1021893329377>
- Liu, Y., Yue, C. ve Zheng, L. (2020). Influence of online sexual activity (OSA) perceptions on OSA experiences among individuals in committed relationships: Perceived risk and perceived infidelity. *Sexual and Relationship Therapy*, 35(2), 162-177. <https://doi.org/10.1080/14681994.2019.1636957>
- Lopez, F. G., Morúa, W. ve Rice, K. G. (2007). Factor structure, stability, and predictive validity of college students' relationship self-efficacy beliefs. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(2), 80-96. <https://doi.org/10.1080/07481756.2007.11909807>
- Luo M., ve Hancock, J. (2019). Self-Disclosure and social media: Motivations, mechanisms and psychological well-being. *Current Opinion in Psychology*. doi: 10.1016/j.copsyc.2019.08.019
- Luo, S., Cartun, M. A. ve Snider, A. G. (2010). Assessing extradyadic behavior: A review, a new measure, and two new models. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 155-163. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.033>

- Maddox-Shaw, A. M., Rhoades, G. K., Allen, E. S., Stanley, S. M. ve Markman, H. J. (2013). Predictors of extradyadic sexual involvement in unmarried opposite-sex relationships. *Journal of Sex Research*, 50(6), 598-610. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.666816>
- Maheu, M. M. ve Subotnik, R. (2001). *Infidelity on the Internet: Virtual relationships and real betrayal* (1. bs). Sourcebooks Inc.
- Manago, A. M., Graham, M. B., Greenfield, P. M., ve Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 446–458. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.001>
- Mark, K. P., Janssen, E. ve Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 971-982. <https://doi.org/10.1007/s10508-011-9771-z>
- Markland, D., Ryan, R. M., Tobin, V. J. ve Rollnick, S. (2005). Motivational interviewing and self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(6), 811-831. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.6.811>
- Martins, A., Pereira, M., Andrade, R., Dattilio, F. M., Narciso, I. ve Canavarro, M. C. (2016). Infidelity in dating relationships: gender-specific correlates of face-to-face and online extradyadic involvement. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 193-205. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0576-3>
- Mattingly, B. A., Wilson, K., Clark, E. M., Bequette, A. W. ve Weidler, D. J. (2010). Foggy faithfulness: relationship quality, religiosity, and the perceptions of dating infidelity scale in an adult sample. *Journal of Family Issues*, 31(11), 1465-1480. <https://doi.org/10.1177/0192513X10362348>

- McAlister, A., Pachana, N. ve Jackson, C. J. (2005). Predictors of young dating adults' inclination to engage in extradyadic sexual activities: A multi- perspective study. *British Journal of Psychology*, 96(3), 331-350. <https://doi.org/10.1348/000712605X47936>
- McArthur, N. ve Twist, M. L. C. (2017). The rise of digisexuality: Therapeutic challenges and possibilities. *Sexual and Relationship Therapy*, 32(3-4), 334-344. <https://doi.org/10.1080/14681994.2017.1397950>
- McDaniel, B. T. ve Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85-98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- McDaniel, B. T., Drouin, M. ve Cravens, J. D. (2017). Do you have anything to hide? Infidelity-related behaviors on social media sites and marital satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 66, 88-95. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.031>
- Mearns, J. (1991). Coping with a breakup: Negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 327-334. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.327>
- Mendelson A., ve Papacharissi, Z. (2010). A networked site. In *Look at us: Collective narcissism in college student Facebook photo galleries* (pp. 251–273). Routledge.
- Michael E Levin, Jason Lillis, ve Steven C Hayes. (2012). When is online pornography viewing problematic among college males? Examining the moderating role

- of experiential avoidance. *Sexual Addiction ve Compulsivity: The Journal of Treatment ve Prevention*, 19(3), 168-180.
- Mileham, B. L. A. (2007). Online infidelity in Internet chat rooms: An ethnographic exploration. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 11-31. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.033>
- Nazlı, A. (2019). Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları. *Anadolu Üniversitesi Yayını*, 44-75.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory* (2. bs). McGraw-Hill.
- Nunnally, J. C. ve Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. McGraw-Hill.
- O’Sullivan, L. F., Belu, C. F., ve Garcia, J. R. (2022). Loving you from afar: Attraction to others (“crushes”) among adults in exclusive relationships, communication, perceived outcomes, and expectations of future intimate involvement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(2), 413–434. <https://doi.org/10.1177/02654075211038612>
- Önder, S. (2019). *Romantik kıskançlık, aldatmaya yönelik niyet ve mutluluk* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Ono, H. ve Zavodny, M. (2003). Gender and the Internet *. *Social Science Quarterly*, 84(1), 111-121. <https://doi.org/10.1111/1540-6237.t01-1-8401007>
- Orosz, G., Tóth-Király, I., Bőthe, B. ve Melher, D. (2016). Too many swipes for today: The development of the Problematic Tinder Use Scale (PTUS). *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3), 518-523. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.016>
- Öztekin, C. (2016). Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde bağlılık kavramının önemi ve bağlılığın olası yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 15(3). <https://doi.org/10.17051/io.2016.80779>

- Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S. ve Pantic, S. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, 24(1), 90-93.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A. ve Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434-457. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.434>
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36(5), 388-401. <https://doi.org/10.1080/01926180701804634>
- Petersen, J. ve Hyde, J. S. (2010). Gender differences in sexuality. *Handbook of Gender Research in Psychology* (ss. 471-491). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1465-1_23
- Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi / Examining the relationships between marital adjustment, ifidelity tendency ad conflict tendency among married couples according to some variables* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.
- Ranzini, G., ve Lutz, C. (2017). Love at first swipe? Explaining Tinder self-presentation and motives. *Mobile Media ve Communication*, 5(1), 80–101. <https://doi.org/10.1177/2050157916664559>

- Ratelle, C. F., Simard, K. ve Guay, F. (2013). University students' subjective well-being: The role of autonomy support from parents, friends, and the romantic partner. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 893-910. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9360-4>
- Rodrigues, D., Lopes, D., ve Pereira, M. (2017). Sociosexuality, Commitment, Sexual Infidelity, and Perceptions of Infidelity: Data From the Second Love Web Site. *The Journal of Sex Research*, 54(2), 241–253. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1145182>
- Roos, L. G., O'Connor, V., Canevello, A. ve Bennett, J. M. (2019). Post- traumatic stress and psychological health following infidelity in unmarried young adults. *Stress and Health*, 35(4), 468-479. <https://doi.org/10.1002/smi.2880>
- Ross, M. ve Kauth, M. (2002). *Men who have sex with men, and the internet: Emerging clinical issues and their management*. <https://www.researchgate.net/publication/313575009>
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172-186. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101-117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>
- Rusbult, C. E. ve Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175-204. <https://doi.org/10.1177/026540759301000202>

- Rusbult, C. E. ve Van Lange, P. A. M. (1996). Interdependence processes. *The Guilford Press*, 564-596.
- Rusbult, C. E. ve Van Lange, P. A. M. (2008). Why We Need Interdependence Theory. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 2049-2070.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00147.x>
- Rusbult, C. E., Agnew, C. R. ve Arriaga, X. B. (2011). The investment model of commitment processes. *Handbook of Theories of Social Psychology* (ss. 218-231). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249222.n37>
- Rusbult, C. E., Coolsen, M. K., Kirchner, J. L. ve Clarke, J. A. (2006). Commitment. *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (ss. 615-636). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.034>
- Rusbult, C. E., Drigotas, S. M. ve Verette, J. (1994). The investment model: An interdependence analysis of commitment processes and relationship maintenance phenomena. *Academic Press*, 115-139.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M. ve Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357-387. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). *self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, Social Development, and Well-Being*. 55(1), 68-78.
<https://doi.org/10.1037/110003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M. ve Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young. *Source: Child*

Development (C. 60, Sayı 2). http://www.jstor.org/stable/1130981?seq=1&cid=pdf-reference#references_tab_contents

Ryan, R. M., Connell, J. P., Avery, R., Grolnick, W., Lynch, J., Frederick, C., Mellor-Crummey, C., Wellborn, J., Whitehead, E., Deci, E. ve Ryan, M. (1989). *Perceived locus of causality and internalization: Examining Reasons for Acting in Two Domains.*

Sacher, J. A. ve Fine, M. A. (1996). Predicting Relationship Status and Satisfaction after Six Months among Dating Couples. *Journal of Marriage and the Family*, 58(1), 21. <https://doi.org/10.2307/353374>

Şatıroğlu, G. (2017). *Evli bireylerde aldatma eğilimi, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.

Sauerheber, J. D. ve Disque, J. G. (2016). A trauma-based physiological approach: helping betrayed partners heal from marital infidelity. *The Journal of Individual Psychology*, 72(3), 214-234. <https://doi.org/10.1353/jip.2016.0018>

Schade, L. C. ve Sandberg, J. G. (2012). Healing the attachment injury of marital infidelity using emotionally focused couples therapy: A case illustration. *The American Journal of Family Therapy*, 40(5), 434-444. <https://doi.org/10.1080/01926187.2011.631374>

Scheeren, P. A., Apellániz, I. A. M. ve Wagner, A. (2018). Marital infidelity: The experience of men and women. *Temas em Psicologia*, 26(1), 371-385. <https://doi.org/10.9788/TP2018.1-14En>

- Schmiedeberg, C. ve Schröder, J. (2016). Does sexual satisfaction change with relationship duration? *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 99-107. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0587-0>
- Schneider, J. P. (2000). Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey. *Sexual Addiction ve Compulsivity*, 7(1-2), 31-58. <https://doi.org/10.1080/10720160008400206>
- Schneider, J. P., Weiss, R. ve Samenow, C. (2012). Is it really cheating? Understanding the emotional reactions and clinical treatment of spouses and partners affected by cybersex infidelity. *Sexual Addiction ve Compulsivity*, 19(1-2), 123-139. <https://doi.org/10.1080/10720162.2012.658344>
- Segal, N. ve Fraley, R. C. (2016). Broadening the investment model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(5), 581-599. <https://doi.org/10.1177/0265407515584493>
- Seltermann, D., Garcia, J. R. ve Tsapelas, I. (2020). What do people do, say, and feel when they have affairs? Associations between extradyadic infidelity motives with behavioral, emotional, and sexual outcomes. *Journal of Sex ve Marital Therapy*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1856987>
- Shafer, K., Jensen, T. M. ve Larson, J. H. (2014). Relationship effort, satisfaction, and stability: Differences across union type. *Journal of Marital and Family Therapy*, 40(2), 212-232. <https://doi.org/10.1111/jmft.12007>
- Shaughnessy, K. ve Byers, E. S. (2014). Contextualizing cybersex experience: Heterosexually identified men and women's desire for and experiences with cybersex with three types of partners. *Computers in Human Behavior*, 32, 178-185. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.005>

- Sheldon, K. M., Ryan, R. ve Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(12), 1270-1279. <https://doi.org/10.1177/01461672962212007>
- Sheppard, V. J., Nelso, E. S., ve Andreoli-mathie, V. (1995). Dating relationships and infidelity: Attitudes and behaviors. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 21(3), 202-212. doi: 10.1080/00926239508404399
- Shrout, M. R. ve Weigel, D. J. (2020). Coping with infidelity: The moderating role of self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 154, 109631. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109631>
- Sigfúsdóttir, E.S. (2024). *The impact of social media on infidelity, insecurities, and intimacy in romantic relationships* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haskolinn Reykjavik University.
- Simon Kemp. (2025, Mart 3). DIGITAL 2025: TURKEY. *Datareportal*.
- Slotter, E. B. ve Finkel, E. J. (2009). The strange case of sustained dedication to an unfulfilling relationship: Predicting commitment and breakup from attachment anxiety and need fulfillment within relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(1), 85-100. <https://doi.org/10.1177/0146167208325244>
- Sprecher, S. (1988). Investment model, equity, and social support determinants of relationship commitment. *Social Psychology Quarterly*, 51(4), 318. <https://doi.org/10.2307/2786759>

- Stalder, D. R. (2012). The role of dissonance, social comparison, and marital status in thinking about divorce. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(3), 302–323. <https://doi.org/10.1177/0265407511431179>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell L. S. (2020). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı-Using multivariate statistics* (6. bs). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Taluy, N. (2013). *İkili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve çatışma çözme tepkileri: Yatırım modeli çerçevesinde yapılan bir çalışma [Dyadic perfectionism and responses to dissatisfaction: A study form the perspective of investment model* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Taylor, C. J. (1986). Extramarital sex: Good for the goose? Good for the gander? *Women and Therapy*, 5(2/3), 289-295 doi:10.1300/J015V05N02_27.
- Terzi-İlhan, S. ve Işık, Ş. (2017). Evli bireylerin ilişki bağlanımları: Yatırım modeli temelli nitel bir çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 184-199.
- The gender digital divide: Digital gender parity is still a distant prospect in regions with low Internet use.* (2023).
- Thibaut, J. W. ve Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. John Wiley ve Sons.
- Thompson, A. E., ve O’Sullivan, L. F. (2016). Drawing the Line: The Development of a Comprehensive Assessment of Infidelity Judgments. *The Journal of Sex Research*, 53(8), 910–926. <https://doi.org/10.1080/00224499.2015.1062840>
- Thompson, A. P. (1984). Emotional and sexual components of extramarital relations. *Journal of Marriage and the Family*, 46(1), 35. <https://doi.org/10.2307/351861>

- Tikkanen, R. ve Ross, M. W. (2000). Looking for sexual compatibility: Experiences among Swedish men in visiting internet gay chat rooms. *CyberPsychology ve Behavior*, 3(4), 605-616. <https://doi.org/10.1089/109493100420205>
- Tikkanen, R. ve Ross, M. W. (2003). Technological tearoom trade: Characteristics of Swedish men visiting gay internet chat rooms. *AIDS Education and Prevention*, 15(2), 122-132. <https://doi.org/10.1521/aeap.15.3.122.23833>
- Timmermans, E., ve Courtois, C. (2018). From swiping to casual sex and/or committed relationships: Exploring the experiences of Tinder users. *The Information Society*, 34(2), 59–70. <https://doi.org/10.1080/01972243.2017.1414093>
- Træen, B. ve Stigum, H. (1998). Parallel sexual relationships in the Norwegian context. *Journal of Community ve Applied Social Psychology*, 8(1), 41-56. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1298\(199801/02\)8:1<41::AID-CASP440>3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1298(199801/02)8:1<41::AID-CASP440>3.0.CO;2-3)
- Tran, P., Judge, M. ve Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta- analysis of the investment model. *Personal Relationships*, 26(1), 158-180. <https://doi.org/10.1111/pere.12268>
- Treas, J. ve Giesen, D. (2000). Sexual infidelity among married and cohabiting Americans. *Journal of Marriage and Family*, 62(1), 48-60. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00048.x>
- TÜİK. *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım araştırması, 2024*. (2024).
- Turanlı, A. ve Fidan, Z. (2022). Sanal aldatma ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 317-328.

- Underwood, H. ve Findlay, B. (2004). Internet relationships and their impact on primary relationships. *Behaviour Change*, 21(2), 127-140. <https://doi.org/10.1375/bech.21.2.127.55422>
- Valenzuela, S., Halpern, D. ve Katz, J. E. (2014). Social network sites, marriage well-being and divorce: Survey and state-level evidence from the United States. *Computers in Human Behavior*, 36, 94-101. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.034>
- Van Lange, P. A. M. ve Balliet, D. (2015). Interdependence theory. *APA handbook of personality and social psychology, Volume 3: Interpersonal relations*. (ss. 65-92). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14344-003>
- Vanhee, G., Lemmens, G. M. D. ve Verhofstadt, L. L. (2016). Relationship satisfaction: High need satisfaction or low need frustration? *Social Behavior and Personality: An international journal*, 44(6), 923-930. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.6.923>
- Vansteenkiste, M. ve Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Vossler, A. (2016). Internet infidelity 10 Years On. *The Family Journal*, 24(4), 359-366. <https://doi.org/10.1177/1066480716663191>
- Vossler, A. ve Moller, N. P. (2020). Internet affairs: partners' perceptions and experiences of internet infidelity. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 46(1), 67-77. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1654577>

- Vowels, L. M., Vowels, M. J. ve Mark, K. P. (2022). Is infidelity predictable? Using explainable machine learning to identify the most important predictors of infidelity. *The Journal of Sex Research*, 59(2), 224-237. <https://doi.org/10.1080/00224499.2021.1967846>
- Wasserman, I. M. ve Richmond- Abbott, M. (2005). Gender and the Internet: Causes of variation in access, level, and scope of use *. *Social Science Quarterly*, 86(1), 252-270. <https://doi.org/10.1111/j.0038-4941.2005.00301.x>
- Weinstein, A. M., Zolek, R., Babkin, A., Cohen, K. ve Lejoyeux, M. (2015). Factors predicting cybersex use and difficulties in forming intimate relationships among male and female users of cybersex. *Frontiers in psychiatry*, 6, 54. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2015.00054>
- Weiser, D. A. ve Weigel, D. J. (2015). Investigating experiences of the infidelity partner: Who is the “other man/woman”? *Personality and Individual Differences*, 85, 176-181. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.014>
- Weiser, D. A., Lalasz, C. B., Weigel, D. J. ve Evans, W. P. (2014). A prototype analysis of infidelity. *Personal Relationships*, 21(4), 655-675. <https://doi.org/10.1111/pere.12056>
- Weiser, D. A., Niehuis, S., Flora, J., Punyanunt-Carter, N. M., Arias, V. S. ve Hannah Baird, R. (2018). Swiping right: Sociosexuality, intentions to engage in infidelity, and infidelity experiences on Tinder. *Personality and Individual Differences*, 133, 29-33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.025>
- Wéry, A. ve Billieux, J. (2016). Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men.

- Computers in Human Behavior*, 56, 257-266. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.046>
- Whatley, M. (2010). Attitudes towards infidelity scale. In D. Know ve C. Schacht (Eds.). *Choices in relationships: An introduction to marriage and the family*(10th Ed.). Belmont: Wdsworth.
- Whisman, M. A., Dixon, A. E. ve Johnson, B. (1997). Therapists' perspectives of couple problems and treatment issues in couple therapy. *Journal of Family Psychology*, 11(3), 361-366. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.11.3.361>
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297-333. <https://doi.org/10.1037/h0040934>
- Whitty, M. T. (2003a). Pushing the wrong buttons: Men's and women's attitudes toward online and offline infidelity. *CyberPsychology ve Behavior*, 6(6), 569-579. <https://doi.org/10.1089/109493103322725342>
- Whitty, M. T. (2005). The realness of cybercheating. *Social Science Computer Review*, 23(1), 57-67. <https://doi.org/10.1177/0894439304271536>
- Whitty, M. T. (2008). Revealing the 'real' me, searching for the 'actual' you: Presentations of self on an internet dating site. *Computers in Human Behavior*, 24(4), 1707-1723. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.07.002>
- Wiederman, M. W. (1997). Extramarital sex: Prevalence and correlates in a national survey. *Journal of Sex Research*, 34(2), 167-174. <https://doi.org/10.1080/00224499709551881>
- Wysocki, D. K. ve Childers, C. D. (2011). "Let my fingers do the talking": Sexting and infidelity in cyberspace. *Sexuality ve Culture*, 15(3), 217-239. <https://doi.org/10.1007/s12119-011-9091-4>

- Yarımca, G. (2017). *Sanal aldatmanın depresyon ve anksiyete üzerindeki etkisinin incelenmesi Denizli örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Yarkın, E. (2014). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyum ve yaşam doyum düzeyine katkısının incelenmesi / The investigation of contributon to basic psychological needs level for life and relationship satisfaction* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldırım, Y. (2019). *Romantik ilişkilerde aldatma eğiliminin yordayıcıları olarak sosyal medya kullanımı ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu / The use of social media and satisfaction of basic psychological needs as a predictors of the tendency towards infidelity in romantic relationships* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, H. A. ve Hovardaoğlu, S. (2015). Relevance of components of Investment model and some variables in close relationships with high and low self-monitoring . *Journal of Human Sciences*, 929-949.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment innovations in clinical practice . *Professional Resource Press.*, 17.
- Young, K. S., Griffin-Shelley, E., Cooper, A., O'Mara, J. ve Buchanan, J. (2000). Online infidelity: A new dimension in couple relationships with implications for evaluation and treatment. *Sexual Addiction ve Compulsivity*, 7(1-2), 59-74. <https://doi.org/10.1080/10720160008400207>

Zitzman, S. T. ve Butler, M. H. (2005). Attachment, addiction, and recovery: Conjoint marital therapy for recovery from a sexual addiction. *Sexual Addiction ve Compulsivity*, 12(4), 311-337. <https://doi.org/10.1080/10720160500362652>

Zitzman, S. T. ve Butler, M. H. (2009). Wives' experience of husbands' pornography use and concomitant deception as an attachment threat in the adult pair-bond relationship. *Sexual Addiction ve Compulsivity*, 16(3), 210-240. <https://doi.org/10.1080/10720160903202679>



EKLER

Ek A. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Mehmet Ali Aydınlar Acıbadem Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Senaz Altın tarafından, Doç. Dr. Olga Selin Hünler danışmanlığında yürütülen bu tez çalışmasının amacı, öz belirleme kuramının kavramları olan özerklik, yeterlilik ve ilişkili olmanın, ilişki istikrarı ve sanal aldatma eğilimi ile ilişkisi incelemektir. Anketi tamamlamanız yaklaşık 10-15 dakika sürecektir olup, kişisel verilerinize dair herhangi bir bilgi istenmeyecektir. Anket formundan elde edilen bilgiler gizli tutulacak olup, toplanan veriler araştırma amacı haricinde kullanılmayacaktır. Araştırma sonucu elde edilen veriler yalnızca bilimsel dergiler ve kongrelerde yayınlanabilir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımınızı araştırmanın herhangi bir aşamasında sonlandırabilirsiniz. Katılımı sonlandırmak isterseniz, ekrandaki tarayıcı penceresini kapatmanız yeterlidir. Araştırma sonuçları bireysel değerlendirilmeyecektir, araştırma sonuçlarının klinik psikoloji alanındaki bilimsel bilgiyi arttırarak psikoterapi alanındaki gelişmelere katkı sağlanması umulmaktadır. Çalışmadan elde edilecek verilerin amacına uygun biçimde toplanması için katılımcıların anketi dürüstlikle cevaplamaları beklenmektedir. Anket sorularında doğru veya yanlış cevap bulunmamakla birlikte, verilen sorulara ilişkinize dair fikir ve değerlendirmelerinizi yansıtmanız yeterlidir.

Araştırmaya

katılmayı kabul ediyorsanız

Ek A. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu (Devam)

“Katılmayı kabul ediyorum” seçeneğine tıklayabilirsiniz. Katılmayı kabul etmiyorsanız, ekrandaki tarayıcı penceresini kapatarak çalışmadan ayrılabilirsiniz.

Araştırmaya gönüllü olarak onaylıyorum: ()



Ek B. Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

2. Cinsel yöneliminizi nasıl tanımlıyorsunuz?

(1 Tamamen kendi cinsimden hoşlanırım anlamına gelirken 7 puan tamamen karşı cinsten hoşlanırım anlamına gelmektedir.)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
☐ 7

3. Yaşınız:

4. Eğitiminiz:

☐ Okumamış ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐
Lisansüstü

5. Çalışıyor musunuz?

☐ Evet (Mesleğinizi belirtiniz)
☐ Hayır

6. Gelir düzeyinizi belirtiniz.

☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

7. İlişki Durumunuz

☐ Partner/Sevgili/Flört
☐ Sözlü/Nişanlı
☐ Evli

Ek B. Demografik Bilgi Formu (Devam)

8. İlişkinizin devam etme süresini belirtiniz:

9. Kiminle yaşıyorsunuz?

- ☐Yalnız
- ☐Aile (Anne, Baba, Kardeşler)
- ☐Ev Arkadaşı
- ☐Partner/Sevgili/Flört
- ☐Sözlü/Nişanlı
- ☐Eş
- ☐Diğer: (Lütfen Belirtiniz)

10. Bir önceki soruda Partner/Sevgili/Flört,Sözlü/Nişanlı veya Eş seçeneğini seçtiyseniz cevaplayınız.

Kaç yıldır birlikte yaşadığınızı belirtiniz:

11. Daha önce yaşadığınız romantik ilişki sayısını belirtiniz:

12. Çocuğunuz var mı?

- ☐Evet ise sayısını belirtiniz:
- ☐Hayır

13. Teknolojik cihazları (Telefon, tablet, bilgisayar vb.) ne sıklıkla kullanırsınız?

- ☐Hiç
- ☐Nadiren
- ☐Bazen
- ☐Sık
- ☐Çok sık

Ek B. Demografik Bilgi Formu (Devam)

14. Günde kaç saatinizi sosyal medyada geçirirsiniz?

- ☐ 0-1 saat ☐ 1-3 saat ☐ 3-5 saat ☐ 5-10 saat ☐ 10 saat ve üzeri

15. Aşağıda çeşitli sosyal medya uygulamaları ve internet siteleri yer almaktadır. Bunlardan vakit geçirdiklerinizi işaretleyiniz. (Birden fazla seçilebilir)

- ☐ Facebook
☐ X (Twitter)
☐ Instagram
☐ Snapchat
☐ Tiktok
☐ Discord
☐ WhatsApp
☐ Telegram
☐ Flört Uygulamaları (Tinder/Bumble/OKCupid/Happn gibi)
☐ OnlyFans
☐ Porno Siteleri
☐ Çevrim içi Oyunlar
☐ Yukarıda yer almayan fakat sıklıkla kullandığınız uygulamalar varsa belirtiniz.....

16. Herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız bulunuyor mu?

- ☐ Evet(Lütfen belirtiniz)..... ☐ Hayır

Ek C. Sanal Aldatma Ölçeği

Bu ölçek sanal aldatma eğilimini ölçmeyi amaçlamaktadır. Lütfen aşağıdaki kutucukları mevcut ilişkinizi düşünerek puanlayınız.

Kesinlikle katılmıyorsanız 1 puanı,

Katılmıyorsanız 2 puanı,

Kararsızsınız 3 puanı,

Katılıyorsanız 4 puanı,

Kesinlikle katılıyorsanız 5 puanı işaretleyiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Eşim/sevgilim olduğu halde sanal ortamda farklı insanlarla flörtleşmek oldukça hoşuma gider.	1	2	3	4	5
Sanal ortamdan tanıştığım biriyle buluşsam bu durumdan eşime/sevgilime haber vermem.	1	2	3	4	5
Eşim/sevgilim olduğu halde sanal ortamda flört ettiğim insanla yüz yüze de görüşmek hoşuma gider.	1	2	3	4	5
Sanal ortamda flört ettiğim kişiye eşim/sevgilim olduğunu söylemem.	1	2	3	4	5
Sanal ortamda flört ettiğim insanlardan eşimin/sevgilimin haberi olmaz.	1	2	3	4	5
İlişkimde kendimi değersiz hissettiğimde sanal ortamda birileriyle flört etmek hoşuma gider.	1	2	3	4	5

Ek C. Sanal Aldatma Ölçeği (Devam)

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Sanal ortamda flört ettiğim kişilere eşimden/sevgilimden daha çok güvenebilirim.	1	2	3	4	5
Eşim/sevgilim olduğu halde sanal ortamda birine ondan hoşlandığımı söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
Eşimin/sevgilimin asla öğrenmeyeceğinden emin olsam sanal ortamda biriyle ilişki kurardım.	1	2	3	4	5
Sanal ortamda benim bir ilişkimin olması kabul edilebilir.	1	2	3	4	5
Eşim/sevgilim olduğu halde Sanal ortamda cinsel içerikli sohbet odalarında vakit geçirmek hoşuma gider.	1	2	3	4	5
Eşim/sevgilim olduğu halde porno sitelerinde vakit geçirmek hoşuma gider.	1	2	3	4	5
Eşim/sevgilim olduğu halde biriyle sanal seks yapmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
Eşim/sevgilim olduğu halde sanal ortamdan sadece egomu tatmin etmek için flörtleşirim.	1	2	3	4	5
Eşim/sevgilim olduğu halde sosyal paylaşım sitelerinde başkalarının profilini çok sık incelerim(stalk)	1	2	3	4	5

Ek C. Sanal Aldatma Ölçeği (Devam)

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Eşim/sevgilim olduğu halde başka biriyle buluşup cinsel ilişkiye girmek yerine sanal ortamda ilişki içinde bulunmak aldatmak sayılmaz.	1	2	3	4	5
Birlikte olduğum kişi ile tartıştığımda, sanal ortamda birileriyle flört etmek hoşuma gider.	1	2	3	4	5
İlişkimde kendimi yalnız hissettiğimde, sanal ortamda biriyle flört etmek hoşuma gider.	1	2	3	4	5
Kendimi stresli hissettiğimde eşim/sevgilim olsa da sanal ortamda birileriyle flört etmek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5

EK D. İlişki Doyum Ölçeği

Bu ölçek, mevcut ilişkinizdeki doyumunu anlamaya yönelik sorular içermektedir. Lütfen mevcut ilişkinizi düşünerek size en uygun gelen seçeneği puanlayınız.

Puan arttıkça seçeneklere katılma seviyesi arttığı arttığı görülür.

1 puan hiç katılmıyorum anlamına gelirken 7 puan çok iyi karşılıyor anlamına gelmektedir.

Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?	1 (Hiç karşılıyor)	2	3	4	5	6	7 (Çok iyi karşılıyor)
Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	1 (Hiç memnun değilim)	2	3	4	5	6	7 (Çok memnunum)
Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?	1 (Çok daha kötü)	2	3	4	5	6	7 (Çok daha iyi)
Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?	1 (Hiçbir zaman)	2	3	4	5	6	7 (Her zaman)
İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?	1 (Hiç karşılıyor)	2	3	4	5	6	7 (Tamamen karşılıyor)
Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?	1 (Hiç sevmiyorum)	2	3	4	5	6	7 (Çok seviyorum)
İlişkinizde ne kadar problem var?	1 (Hiç yok)	2	3	4	5	6	7 (Çok fazla problem var)

Ek E. İlişki İstikrarı Ölçeği

Bu ölçek romantik ilişkinizdeki istikrarı ölçmeyi amaçlamaktadır. Lütfen sizin için en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz.

I. İD.

Şu anki yakın ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerden her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz.

1)

	Tamamen Yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamıyla doğru
a) Birlikte olduğum kişi, kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
b) Birlikte olduğum kişi beraberce bir şeyler yapma, beraber olmaktan keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerimi karşılıyor.				
c) Birlikte olduğum kişi el ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerimi karşılıyor.				
d) Birlikte olduğum kişi istikrarlı bir ilişki içinde güvende ve rahat hissetme gereksinimlerimi karşılıyor.				
e) Birlikte olduğum kişi duygusal olarak bağlı hissetme, o iyi hissettiğinde kendimi iyi hissetmem gibi gereksinimlerimi karşılıyor.				

2) İlişkimiz benim için doyum verici.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

3) İlişkim başkalarının ilişkilerinden çok daha iyi.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

Ek E. İlişki İstikrarı Ölçeği (Devam)

4) İlişkim ideal bir ilişkiye yakındır.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

5) İlişkimiz beni çok mutlu ediyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

6) İlişkimiz yakınlık, arkadaşlık vb. gereksinimlerimi karşılama açısından oldukça başarılı.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
Tamamen yanlış Tamamıyla doğru

II. SND

Lütfen **bir başkasıyla beraber olduğunuzu varsayın** ve sizce bu kişi gereksinimleriniz ne oranda karşıladı, tahminlerinizi göz önüne alarak aşağıdaki ifadelerin her birine ne derece katıldığınızı belirtiniz. (1 Tamamen yanlış, 9 Tamamıyla doğru anlamına gelmektedir).

	Tamamen Yanlış	Oldukça yanlış	Oldukça doğru	Tamamıyla doğru
a) Kişisel düşünceleri, sırları paylaşma gibi yakınlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
b) Birlikte bir şeyler yapma, birbirinin varlığından keyif alma gibi arkadaşlık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
c) El ele tutuşma, öpüşme gibi cinsel gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
d) İstikrarlı bir ilişkide güvende ve rahat hissetme gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				
e) Duygusal olarak bağlanmış hissetme, bir başkası iyi hissettiğinde iyi hissetme gibi duygusal bağlılık gereksinimlerim bir başkasıyla beraber olsam da karşılanabilir.				

Ek E. İlişki İstikrarı Ölçeği (Devam)

- 2) Birlikte olduğum kişi dışında bana çok çekici gelen insanlar var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

- 3) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek gibi seçeneklerim de var.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

- 4) Birlikte olduğum kişiyle çıkmıyor olsaydım, bir şey değişmezdi- çekici bir başka kişi bulabilirdim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

- 5) Bir başkasıyla flört etme, kendi kendime ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek bana oldukça çekici geliyor.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

- 7) Yakınlık, arkadaşlık gibi gereksinimlerim bir başka ilişkide de kolaylıkla karşılanabilir.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ek E. İlişki İstikrarı Ölçeği (Devam)

III. İY

Şu andaki ilişkinizi göz önüne alarak, aşağıdaki ifadelerin her birine ne derecede katıldığınızı belirtiniz.

(1 Tamamen yanlış, 9 Tamamıyla doğru anlamına gelmektedir).

1)

	Tamamen Yanlış	Olduk ça yanlış	Olduk ça doğru	Tamamı yla doğru
a) İlişkimiz için çok fazla yatırım yaptım.				
b) Birlikte olduğum kişiye, sırlarım gibi pek çok özel şey anlatmaktayım.				
c) Birlikte olduğum kişi ve ben birlikte, yeri doldurulması güç bir entelektüel yaşama sahibiz.				
d) Bireysel kimlik duygum yani kim olduğum birlikte olduğum kişi ve ilişkimizle bağlantılı.				
e) Birlikte olduğum kişi ve ben pek çok anıyı paylaşıyoruz.				

2) İlişkimize öyle çok yatırım yaptım ki, eğer bu ilişki sona erecek olursa çok şey kaybetmiş olurum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

3) Boş zaman etkinlikleri gibi yaşamımın pek çok yönü, şu anda birlikte olduğum kişiye çok fazla bağlı ve eğer ayrılacak olursak bunların hepsini kaybederim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

4) İlişkimize çok fazla bağlandığımı ve bu ilişkiye çok şey verdiğimi hissediyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ek E. İlişki İstikrarı Ölçeği (Devam)

- 5) Birlikte olduğum kişiyle ayrılmamız, aile ve arkadaşlarımla olan ilişkilerimi olumsuz etkiler.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

- 6) Başkalarının ilişkileriyle karşılaştırılırsa, ben ilişkiye oldukça fazla yatırım yapmaktayım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

IV. Bağlılık (1 Tamamen yanlış, 9 Tamamıyla doğru anlamına gelmektedir).

1. İlişkimizin çok uzun bir süre devam etmesini istiyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

2. Birlikte olduğum kişiyle olan ilişkiye bağılıyım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

3.
4. İlişkimiz çok yakın bir zamanda bitecek olsa çok büyük üzüntü hissetmezdim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

5.
6. Önümüzdeki yıl muhtemelen başka biriyle flört ediyor olacağım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

7.
8. Birlikte olduğum kişiye ve ilişkimize çok bağlanmış hissediyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

9. İlişkimizin sonsuza kadar sürmesini istiyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

10. İlişkimizin gelecekte de devam edecek bir ilişki olmasını istiyorum (örn., birlikte olduğum kişiyle yıllarca beraber olmayı hayal ediyorum).

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ek F. İhtiyaç Doyumu Ölçeği

Aşağıda bireylerin ihtiyaç doyumlarını anlamaya yönelik maddeler yer almaktadır.

Bireylerin farklı kişilerle olan ilişkilerinden aldıkları doyumlar farklılık gösterebilir. Bu ölçek **romantik ilişkinizden aldığınız doyumunu ölçmeyi** hedeflemektedir.

Lütfen aşağıdaki maddeleri romantik ilişkiniz başladığından beri hayatınızda olan değişimleri göz önüne alarak cevaplayınız.

1. Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar verme özgürlüğümün olduğunu hissediyorum.	
2. Etkileşimde bulunduğum insanlardan gerçekten hoşlanıyorum.	
3. Kendimi çoğu zaman çok yeterli hissetmem.	
4. Hayatımda kendimi baskı altında hissediyorum.	
5. Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde iyi olduğumu söylerler.	
6. Etkileşimde bulunduğum insanlarla iyi geçinirim.	
7. Daha çok kendi başımayımdır ve çok fazla sosyal etkileşime girmem.	
8. Görüş ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissederim.	
9. Düzenli olarak etkileşimde bulunduğum insanları arkadaşım olarak görürüm.	
10. Son zamanlarda yeni ve ilginç beceriler öğrendim.	
11. Günlük yaşamımda bana söylenenleri sıklıkla yapmak zorunda kalırım.	
12. Hayatımdaki insanlar benimle ilgilenirler.	
13.Çoğu zaman, yaptıklarımdan dolayı başarı duygusunu hissederim.	
14. Günlük yaşamımda etkileşimde bulunduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.	
15. Hayatımda ne kadar yetenekli olduğumu gösterme şansını bulamıyorum.	
16. Yakın olduğum çok fazla insan yok.	
17. Günlük yaşamımda kendi benliğimi ortaya koyabildiğimi hissediyorum.	
18. Düzenli olarak etkileşimde bulunduğum insanlar benden hoşlanmıyor gibi gözüküyor.	
19. Kendimi çoğu zaman becerikli hissetmem.	
20. Günlük yaşamımda kendi kararlarımı vermek için çok fazla imkanım yoktur.	
21. Genellikle insanlar bana karşı oldukça dostane davranır.	

Ek G. Etik Kurul İzni



Ek H. Ölçek Kullanım İzni



Ek H. Ölçek Kullanım İzni (Devam)



