



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ VE  
KARANLIK ÜÇLÜ KİŞİLİK ÖZELLİĞİ İLE SANAL ALDATMA  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE İLİŞKİ MUTLULUĞUNUN ARACI ROLÜ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Zehra RZAYEVA**

**Eskişehir 2025**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ VE  
KARANLIK ÜÇLÜ KİŞİLİK ÖZELLİĞİ İLE SANAL ALDATMA  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE İLİŞKİ MUTLULUĞUNUN ARACI ROLÜ**

**Zehra RZAYEVA**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Rehberlik ve Psikoloji Danışmanlık Anabilim Dalı**

**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı**

**Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Ayşen BALKAYA ÇETİN**

**Anadolu Üniversitesi**

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü**

**Haziran 2025**

**Eskişehir**

## JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Zahra RZAYEVA'ın "Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Karanlık Üçlü Kişilik Özellikleri ve Sanal Aldatma Arasındaki İlişkide İlişki Mutluluğunun Aracı Rolü" başlıklı tezi 04 Temmuz 2025 tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında, yüksek lisans tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Dr.Öğr.Üy. Ayşen BALKAYA ÇETİN

Üye :Prof. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN

Üye :Dr.Öğr.Üy. Ergün KARA

Prof. Dr. Nafiz Öncü CAN  
Anadolu Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## ÖZET

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ VE KARANLIK ÜÇLÜ KİŞİLİK ÖZELLİĞİ İLE SANAL ALDATMA ARASINDAKİ İLİŞKİDE İLİŞKİ MUTLULUĞUNUN ARACI ROLÜ

Zehra RZAYEVA

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Anadolu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Haziran, 2025

Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Ayşen BALKAYA ÇETİN

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stili, karanlık üçlü kişilik özellikleri ve sanal aldatma ilişkisinde ilişki mutluluğunun aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Anadolu Üniversitesinde öğrenim gören 446 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veriler, kişisel bilgi formu, sanal aldatma ölçeği, karanlık üçlü kişilik ölçeği ve ilişki mutluluk ölçeği ile gönüllülük esas alınarak toplanmıştır. Araştırmada tanımlayıcı istatistiklerin hesaplanması ve değişkenler arasındaki korelasyonların hesaplanması SPSS ile yapılmıştır. Değişkenlerin dağılımı kontrol edilmiştir. Yol ileri analizleri için R programı kullanılmıştır. Özellikle yapısal eşitlik modellemesi (SEM) analizleri için lavaan paketi tercih edilmiştir. Araştırmada öne sürülen teorik model, yapısal eşitlik modellemesi çerçevesinde test edilmiştir. Elde edilen bulguların sonuçları, kişilerin bağlanma stilleri ve kişilik yapılarının romantik ilişkilerde kişinin, sadakatini doğrudan ve dolaylı yollarla etkilediğini göstermektedir. Çalışmanın sonuçlarına göre ilişki mutluluğunun sanal aldatma ve karanlık üçlü kişilik ile negatif ilişkisi ve karanlık üçlü, bağlanma stilleri ve sanal aldatma arasındaki ilişkide aracı rolü vardır.

**Anahtar Sözcükler:** Bağlanma Stili, Karanlık Üçlü Kişilik Özellikleri, Sanal Aldatma, İlişki Mutluluğu, Üniversite Öğrencileri, Arabuluculuk Analiz

**ABSTRACT**

**ATTACHMENT STYLE OF UNIVERSITY STUDENTS**

**DARK TRIAD PERSONALITY TRAITS**

**AND THE MEDIATING ROLE OF RELATIONSHIP HAPPINESS**

**IN VIRTUAL CHEATING RELATIONSHIP**

**Zehra RZAYEVA**

**Department of Educational Sciences,**

**Guidance and Psychological Counseling Program**

**Anadolu University, Institute of Educational Sciences,**

**June 2025**

**Supervisor: Assist. Prof. Dr. Ayşen BALKAYA ÇETİN**

In this study, the combination of universities still aimed to examine the role of the mediator of the dark triad personality traits and the association of relationships in virtual relationships. The study version of the study consists of 446 students who can study at Anadolu University. The data in the study are offered for sale on a voluntary basis with the personal information formula, virtual representation, triad personality behavior and relationship happiness behavior. The characteristics of the descriptive statistics in the study and the indications of the distributions between the variables are completed with the SPSS file. The distribution of variables was checked. R program was used for forward path analyses. Especially for structural equation modeling (SEM) analyses, lavaan package was preferred. The theoretical model proposed in the study was tested within the framework of structural equation modeling. The results of the findings obtained show that the attachment styles and personality structures of individuals directly and indirectly affect the person's loyalty in romantic relationships. According to the results of the study, relationship happiness has a negative relationship with cyber infidelity and dark triad personality and a mediating role in the relationship between dark triad, attachment styles, and cyber infidelity.

**Keywords:** Attachment Style, Dark Triad Personality Traits, Cyber Infidelity, Relationship Happiness, University Students, Mediation Analysis



## ÖNSÖZ

Bu tez, iç içe geçmiş saat mekanizması gibiydi. Her bir fikir dışlısı, bir başka düşünceye çark oldu; birbirine uyumla geçtiği zaman artık anlam üretmeye başladı. Zaman zaman saat bozuldu, tik tak sesleri gelmemeye başladı. Ama bu sorunu giderdikten sonra emekle daha da anlam kazandı. Bu sorunları gidermek için, kendi alet çantasını her zaman bana sunan, saatin durmaması için hep destek veren danışmanım Dr. Öğr. üyesi Ayşen BALKAYA ÇETİN'e teşekkürlerimi bildiririm. Aynı zamanda da bu yolda belirsizlikleri giderip, yola ışık tuttuğu için Dr. Öğr. üyesi Ergün Kara'ya içten teşekkürlerimi sunarım. Saatin çarklarını dönmesini sağlayan alan sevgime etki eden, lisans ve özellikle de Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda yer alan yüksek lisans hocalarıma teşekkürlerimi bildiririm.

Bu saat bir tek mekanik parçalarla değil, görünmeyen düzen ve sevgi ile döndü. Bu süreçte duygusal yoğunluğumu hafifleten, ihtiyaç duyduğumda hep destek veren, varlığıyla beni motive eden kuzenim Fidan ALİZADE'e teşekkür ederim. Yolculuk boyunca müsaitlik durumu için yanımda gezdirdiğim bilgisayar çantamı hep taşıyarak yükümü hafifleten, her kaygımda yanımda hissettiren, her şeyden önce arkadaşım olan arkadaşıma, bana her şeyi yapabileceğime inandıran, mevcut durumu hiçe sayarak benim isteğimi öncelik alan, her düştüğümde beni kaldıran anneme, hayatta olmasa da, zamanında bana öğrettiği çalışma azmi duygusu için, kendimi geliştirmem için verdiği cesaret için, yüreğimde bıraktığı güzel izler için babama ve hep yanımda hissettiğim ablama teşekkür ederim. Aynı zamanda da burada belirtmediğim, ama bu süreçte hayatımda duygusal yükümü hafifleten, yanımda gördüğüm için şanslı hissettiğim tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Zaman ilerledi, çarklar döndü... Şimdi ise zamanı bir an durdurup, emeğin bıraktığı sesi dinlemek vakti.

## ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu çalışma özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışmada topladığım tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada belirttiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve “intihal içermediğini” belirtmek isterim. Tezimle ilgili yaptığım beyana uygun olmayan bir durumun saptanması sonucunda, gerekli olan tüm sorumluluğunu alacağımı beyan ederim.



## İÇİNDEKİLER

|                                                   |      |
|---------------------------------------------------|------|
| BAŞLIK SAYFASI.....                               | i    |
| JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....                        | ii   |
| ÖZET.....                                         | iii  |
| ABSTRACT .....                                    | iv   |
| ÖN SÖZ.....                                       | v    |
| ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ ..... | vii  |
| İÇİNDEKİLER.....                                  | viii |
| TABLolar DİZİNİ.....                              | ix   |
| ŞEKİLLER DİZİNİ .....                             | x    |
| GÖRSELLER DİZİNİ.....                             | xi   |
| SİMGELER VE/VEYA KISALTMALAR DİZİNİ.....          | xii  |
| GİRİŞ.....                                        | 1    |
| 1.1 Sorun.....                                    | 1    |
| 1.2 Amaç .....                                    | 3    |
| 1.3 Önem.....                                     | 4    |
| 1.4 Varsayımlar.....                              | 6    |
| 1.5 Sınırlılıklar .....                           | 6    |
| 1.6 Tanımlar .....                                | 7    |
| 2. ALANYAZIN.....                                 | 7    |

|                                                                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>2.1. İlişki Mutluluğu Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar.....</b>                                           | <b>7</b>  |
| <b>2.1.1. Romantik İlişkiler.....</b>                                                                              | <b>7</b>  |
| <b>2.1.2. İlişkilerde Mutluluk.....</b>                                                                            | <b>10</b> |
| <br>                                                                                                               |           |
| <b>2.2. Sanal Aldatma Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar.....</b>                                              | <b>14</b> |
| <b>2.2.1. Aldatma.....</b>                                                                                         | <b>14</b> |
| <b>2.2.1.1. Aldatmanın İlişkilere Etkileri.....</b>                                                                | <b>17</b> |
| <b>2.2.1.2. Aldatmanın Türleri.....</b>                                                                            | <b>19</b> |
| <b>2.2.2. Sosyal Medya.....</b>                                                                                    | <b>21</b> |
| <b>2.2.2.1. Sosyal Medyanın İlişkilere Etkisi.....</b>                                                             | <b>22</b> |
| <b>2.2.3. Sanal Aldatma.....</b>                                                                                   | <b>26</b> |
| <b>2.2.3.1. Sanal Aldatmanın Nedenleri.....</b>                                                                    | <b>27</b> |
| <b>2.2.3.2. Sanal Aldatma ve Gerçek Aldatma arasında İlişki.....</b>                                               | <b>33</b> |
| <b>2.2.3.3. Sanal Aldatmanın İlişkilere Etkisi.....</b>                                                            | <b>34</b> |
| <b>2.2.4. İlişki Mutluluğu ve Sanal Aldatma Arasındaki İlişkiler ile İlgili Araştırmalar.....</b>                  | <b>36</b> |
| <br>                                                                                                               |           |
| <b>2.3. Bağlanma Stilleri Ve Aldatma Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar.....</b>                               | <b>41</b> |
| <b>2.3.1. Bağlanma Stilleri.....</b>                                                                               | <b>41</b> |
| <b>2.3.2. Güvenli Bağlanma ve aldatma.....</b>                                                                     | <b>41</b> |
| <b>2.3.3. Güvensiz Bağlanma ve aldatma.....</b>                                                                    | <b>45</b> |
| <b>2.3.4. Bağlanma Stilleri ve Sanal Aldatma Arasındaki İlişkiler ile İlgili Araştırmalar.....</b>                 | <b>49</b> |
| <br>                                                                                                               |           |
| <b>2.4. Karanlık Üçlü Kişilik Ve Aldatma Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar.....</b>                           | <b>53</b> |
| <b>2.4.1. Karanlık üçlü kişilik.....</b>                                                                           | <b>53</b> |
| <b>2.4.1.1. Narsisizm ve aldatma .....</b>                                                                         | <b>54</b> |
| <b>2.4.1.2. Makyavelizm ve aldatma .....</b>                                                                       | <b>57</b> |
| <b>2.4.1.3. Psikopati ve aldatma .....</b>                                                                         | <b>60</b> |
| <b>2.4.2. Karanlık Üçlü Kişilik Özellikleri ve Sanal Aldatma Arasındaki İlişkiler ile İlgili Araştırmalar.....</b> | <b>63</b> |
| <br>                                                                                                               |           |
| <b>3.YÖNTEM.....</b>                                                                                               | <b>68</b> |
| <b>3.1 Araştırma Modeli.....</b>                                                                                   | <b>68</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.2 Evren ve Örneklem.....                                                                                                                                                                                                                                                    | 68 |
| 3.3 Veri Toplama Tekniği ve Aracı.....                                                                                                                                                                                                                                        | 68 |
| 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....                                                                                                                                                                                                                                                | 68 |
| 3.3.2 Sanal Aldatma Ölçeği.....                                                                                                                                                                                                                                               | 69 |
| 3.3.3 Karanlık Üçlü Kişilik Ölçeği.....                                                                                                                                                                                                                                       | 69 |
| 3.3.4 Bağlanma Stilleri Ölçeği.....                                                                                                                                                                                                                                           | 70 |
| 3.3.5 İlişki Mutluluğu Ölçeği.....                                                                                                                                                                                                                                            | 70 |
| 3.3.6 Sosyal Beğenirlik Ölçeği.....                                                                                                                                                                                                                                           | 71 |
| 3.4 Veri Analizi.....                                                                                                                                                                                                                                                         | 74 |
| 4. BULGULAR.....                                                                                                                                                                                                                                                              | 72 |
| 4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler.....                                                                                                                                                                                                                         | 72 |
| 4.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....                                                                                                                                                                                                                 | 73 |
| 4.3. Katılımcıların Sanal ve Gerçek Ortamda Aldatılma, Aldatma ve Romantik İlişki Deneyimlerine İlişkin Bulgular.....                                                                                                                                                         | 74 |
| 4.4. Sanal Aldatmanın Yordayıcılarına İlişkin Yol Analiz Sonuçları.....                                                                                                                                                                                                       | 77 |
| 4.5. Aracılık Rollerine İlişkin Bulgular.....                                                                                                                                                                                                                                 | 79 |
| 5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....                                                                                                                                                                                                                                           | 81 |
| 5.1 Sonuç.....                                                                                                                                                                                                                                                                | 81 |
| 5.2 Tartışma.....                                                                                                                                                                                                                                                             | 82 |
| 5.2.1. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Mutluluğu Düzeyleri, Sanal Aldatma, Bağlanma Stilleri (Güvenli, Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma) ve Karanlık Üçlü Kişilik Özelliklerine (Narsisizm, Makyavelizm, Psikopati) İlişkin Bulguların Tartışılması.....                   | 82 |
| 5.2.2. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Mutluluğu Düzeyleri, Sanal Aldatma, Bağlanma Stilleri (Güvenli, Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma) ve Karanlık Üçlü Kişilik Özellikleri (Narsisizm, Makyavelizm, Psikopati) Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması..... | 83 |
| 5.2.3. Katılımcıların Sanal ve Gerçek Ortamda Aldatılma, Aldatma ve Romantik İlişki Deneyimlerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....                                                                                                                                        | 86 |
| 5.2.4. Sanal Aldatmanın Yordayıcılarına İlişkin Bulguların Tartışılması.....                                                                                                                                                                                                  | 87 |

|                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>5.2.5. Aracılık Rollerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....</b> | <b>87</b>  |
| <b>5.3 Öneriler.....</b>                                              | <b>91</b>  |
| <b>5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....</b>                   | <b>91</b>  |
| <b>5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....</b>                    | <b>91</b>  |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>                                                  | <b>94</b>  |
| <b>EKLER.....</b>                                                     | <b>134</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ</b>                                                       |            |



## TABLolar/ÇİZELGELER DİZİNİ

|                                                                           | <b><u>Sayfa</u></b> |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Tablo 2.1.</b> Sanal aldatmanın nedenleri                              | 37                  |
| <b>Tablo 2.2.</b> Güvenli bağlanma stillerinin ilişkilere etkileri        | 51                  |
| <b>Tablo 2.3.</b> Makyavelist özelliklerin aldatma davranışı ile ilişkisi | 65                  |
| <b>Tablo 2.4.</b> Psikopatik özelliklerin aldatma davranışı ile ilişkisi  | 68                  |
| <b>Tablo 4.1.</b> Araştırma Değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler | 78                  |
| <b>Tablo 4.2.</b> Değişkenlere ilişkin Korelasyon Katsayıları             | 79                  |
| <b>Tablo 4.3.</b> Aldatmaya İlişkin Betimsel Değerler                     | 80                  |
| <b>Tablo 4.4.</b> Doğrudan etkiler                                        | 82                  |
| <b>Tablo 4.5.</b> Aracılık etkileri                                       | 83                  |

## ŞEKİLLER DİZİNİ

### Sayfa

Şekil 1.1. Değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklayan şema

3

Şekil 4.1 Modelin açıklanan varyans değerleri

67



## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| APA:  | American Psychological Association |
| YÖK:  | Yükseköğretim Kurulu               |
| PDR:  | Psikolojik Danışma ve Rehberlik    |
| YEM:  | Yapısal Eşitlik Modeli             |
| TÜİK: | Türkiye İstatistik Kurumu          |



## 1. GİRİŞ

Araştırmanın bu kısmında sanal aldatmaya etki ettiği düşünülen ilişki mutluluğunu, kişilerin bağlanma stilleri, karanlık üçlü kişilik özellikleri kavramları ele alınarak problem durumunun ortaya konması amaçlanmıştır. Daha sonra araştırmanın amacına, önemine, sınırlılıklarına, sayıltılarına ve anahtar kelimelere ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

### 1.1. Sorun

Romantik ilişki kurmak yetişkin bireylerin duygusal ve sosyal ihtiyaçları arasındadır. Kurulan romantik ilişkiler her zaman mutluluğu getirmemektedir. İlişki mutluluğu pek çok faktör ile ilişkilidir. İlişkideki kişilerin kişilik özellikleri, bağlanma stilleri, ilişkide psikolojik ihtiyaçların, beklentilerin karşılanıp karşılanmaması bu faktörlerden bazılarıdır. İlişkilerde yaşanan sadakatsizlik, aldatma bireyi ve toplumu derinden etkileyen bir durumdur. Çünkü insanın temel duygusu olan güven duygusu sarsılır. Aldatmada hem mevcut ilişki hem de gelecekte kurulacak ilişkiler zarar görür. İnsanın sığınıp güvende hissettiği yakın ilişkisinin sadakatsizlikle yıkılması yaşam boyu karşılaşılabilecek en trajik durumlar arasındadır. Aldatma, genellikle ilişkide yolunda gitmeyen durumlar sonucunda ortaya çıkabilir. Teknolojideki gelişmelerden dolayı, kişiler dijital dünyada daha fazla zaman geçirip, ilişkilerdeki sınırlarda belirsizlikler yaşaması nedeniyle, aldatma internet ortamına da taşınmış ve sanal aldatma, aldatma türleri arasındaki yerini almıştır.

Yakın ilişkileri etkileyen faktörlerden biri de kişilik özellikleridir. Bu özellikler bazen de ilişkilerde kişinin davranışı ve tutumuna olumsuz etki etmektedir. Yakın ilişkilerde olumsuz sonuçlara yol açabilecek kişilik özellikleri de karanlık üçlü kişilik özellikleridir. Karanlık üçlü kişilik özellikleri olarak tanımlanan-makyavelizm, psikopati ve narsisizm- ilişkilerde olumsuz durumlar yaşanmasına yol açabilir (Jonason ve diğ., 2009). Bu özelliklere sahip kişilerin ilişkilerinde empati düzeylerinin düşük ve benmerkezci oldukları, manipülatif davrandıkları bilinmektedir (Paulhus ve Williams, 2002). Bu özelliklere sahip olan bireylerin ilişki kurma nedenleri ve ilişkilerde sınırlar konusundaki farklılıkları sanal aldatmaya eğilimli olabileceklerini

düşündürmektedir (Brewer ve ark., 2018). Özellikle de psikopatik özelliklerden olan, dürtüselliğin fazla olması, vicdan azabı eksikliği, kişinin etik dışı davranışlar yapmasına iterek, aldatmaya zemin hazırladığı düşünülmektedir (O'Connor ve diğ., 2015). Narsisizm özelliklerine sahip kişilerde sürekli onay ihtiyacı, ilgi görme arayışının daha yüksek olması, kişinin ilişkisinde bu duyguları yeteri kadar yaşayamadığında, bu ihtiyacını farklı kişilerde aramaktadırlar (Campbell ve Foster, 2007). Makyavelistler ise, kendi çıkarları doğrultusunda hareket edip, başkalarını kullanma eğiliminde olduklarından, sadakat düzeylerinin düşük olacağı düşünülmektedir (Jones ve Paulhus, 2014).

Kişilik özelliklerinin yanında bireylerin yaşamlarının ilk yıllarında oluşturdukları bağlanma stilleri de yaşamın ilerleyen yıllarında kurulan yakın ilişkilere yansımaktadır (Bowlby, 1982; Hazan ve Shaver, 1987). Bağlanma stilleri kişinin ilişkide yaşanan krize nasıl müdahale edeceğini, kurulan ilişkinin mesafesini ve şeklini etkilemektedir. Yakın ilişkilerde olumsuz sonuçlara yol açabilecek bağlanma stilleri de güvensiz (kararsız, kaçınan) bağlanma stilleri olarak karşımıza çıkabilmektedir. Özellikle de kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler, ilişkilerinde terkedilmekten korkup, partnerinin sürekli onu onaylamasını beklemekte, bunlar karşılanmadığı zaman veya partnerinin ilgisini çekebilmek için kişilere, alternatif seçimler cazib gelebilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler ise duygusal yakınlıktan uzak kalmayı tercih etmektedirler (Brennan ve diğ., 1998). Böyle olunca da sanal dünyada sadakatsiz davranabilmektedirler (Demiray, 2019).

Sanal aldatma ile kişinin sahip olduğu bağlanma stili ve karanlık üçlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkide ilişki mutluluğunun rolü olabileceği çünkü, ilişki mutluluğunun kişinin ilişkiden ne kadar doyum aldığıyla da ilişkili olduğu düşünülmektedir (Rusbolt ve Van Lange, 1996). Kişinin ilişkide doyum düzeyinin düşük olması aldatma için ilk akla gelen sebeplerden biridir. İlişkide mutluluk düzeyinin düşük olması, güvensiz bağlanma stiline ve karanlık üçlü kişilik özelliklerine sahip olma aldatma için zemin hazırlayabilmektedir.

Tüm bu bilgiler doğrultusunda bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin bağlanma stili, karanlık üçlü kişilik özellikleri ve sanal aldatma ilişkisinde ilişki mutluluğunun aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen verilerin, üniversite öğrencilerinde karanlık kişilik özellikleri ve bağlanma stillerinin ilişkilerde mutluluk ve sanal aldatma ile ilişkisini daha iyi anlamayı ve sanal aldatma ile ilişkili değişkenleri görebilmeyi sağlayacağı düşünülmektedir.

## 1.2 Amaç

Araştırmada bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma), karanlık üçlü kişilik özellikleri (Makyavelizm, narsizm ve psikopati) ve ilişki mutluluğu arasındaki ilişkileri incelemek ve bu değişkenlerin sanal aldatma üzerindeki etkilerini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmanın temel amacı doğrultusunda değişkenler arasındaki ilişkiler incelenirken aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin ilişki mutluluğu düzeyleri, sanal aldatma, bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma) ve karanlık üçlü kişilik (Narsisizm, Makyavelizm, psikopati) özellikleri nasıldır?

2. Üniversite öğrencilerinin ilişki mutluluğu düzeyleri, sanal aldatma, bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma) ve karanlık üçlü kişilik (Narsisizm, Makyavelizm, psikopati) özellikleri arasındaki ilişki nasıldır?

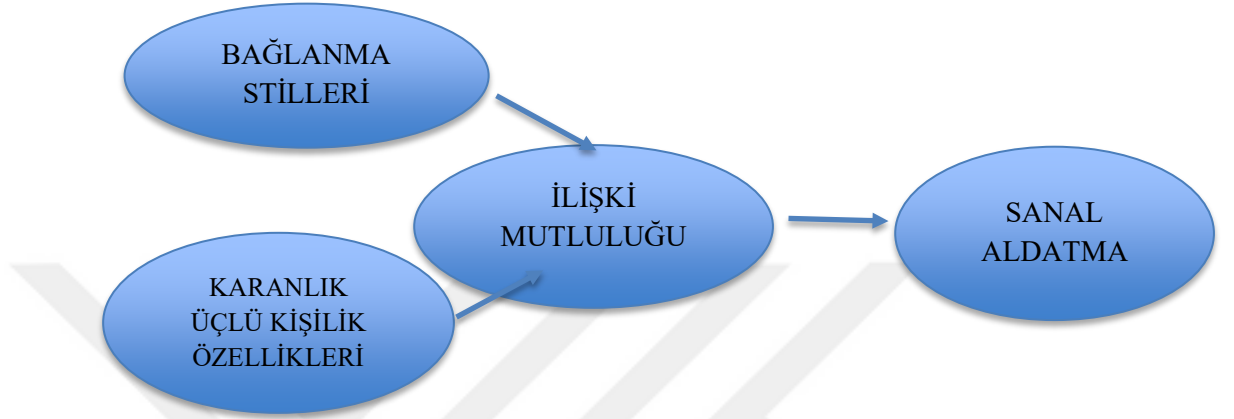
3. Üniversite öğrencilerinin sanal ve gerçek ortamda aldatılma, aldatma ve romantik ilişki deneyimleri nasıldır?

4. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma), karanlık üçlü kişilik özellikleri (Makyavelizm, narsizm ve psikopati) ve ilişki mutluluğunun sanal aldatma üzerindeki etkileri nasıldır?

5. Üniversite öğrencilerinde ilişki mutluluğunun, bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve sanal aldatma arasındaki ilişkide aracı rolü nasıldır?

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyi özetleyen şema aşağıda belirtilmiştir.

**Şekil 1.1.** Değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklayan şema



### 1.3 Önem

Üniversitede öğrenci olmak kişilerin hayatında önemli bir dönüm noktasıdır. Bu dönem hem kişilik, kimlik gelişimi hem de sosyal ve romantik ilişkilerin deneyimlenmesi açısından önem arz etmektedir. Herşeyin dijitalleştiği dünyada insan ilişkileri de yeniden şekillenmeye başlamıştır. Özellikle romantik ilişkiler de dijital dünyadan etkilenmektedir. Artık romantik ilişkilerde sanal ortamlarda gözlemlenen sanal aldatmalar yaşanmaktadır. Ancak Türkiye'de sanal aldatma ile ilgili yapılmış araştırmalar yok denilecek kadar azdır. Özellikle de sanal aldatmanın hem karanlık üçlü kişilik özellikleri ile, hem de bağlanma stili ile ilişkisi araştırılmamıştır. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile karanlık üçlü kişilik özellikleri (narsisizm, makyavelizm ve psikopati) arasındaki ilişkileri ele almakta, sanal aldatma eğilimleri üzerindeki etkilerini araştırmakta ve tüm bu ilişkilerde ilişki mutluluğunun aracı rolünü incelemektedir. Bu araştırmanın teorik, pratik ve aynı zamanda da toplumsal katkıları sağlayacağı düşünülmektedir.

Sanal aldatma kavramı, çok yeni ve güncel bir kavram olmasından dolayı, bu kavram ile ilgili yapılmış çalışmalar kısıtlıdır. Çalışma, sanal aldatmanın psikolojik

dinamikler ile ilişkisi incelenerek literatüre katkı sağlamaktadır. Sanal aldatmanın davranış açısından değil de, kişilik özellikleri ve ilişki tarzı açısından değerlendirilmesi, bu konu ile ilgili teorik çerçeveleri daha da büyütecektir. Araştırmada ilişki mutluluğunun aracı rolünün önemi, ilişkilerde sadakat üzerindeki hakimiyetini öne çıkararak, sanal dünyada da etkisini göz önüne sermektedir. Bu da ilişki teorileri için yeni bir kapı açıp, daha farklı araştırmaların yapılması için fikir olabilir.

Karanlık üçlü kişilik özellikleri ile sadakatsizlik arasındaki ilişki son yıllarda popülerlik kazanmaktadır. Bu çalışmada odak noktalarından biri olan, karanlık üçlü kişilik ile sanal aldatma arasındaki ilişkisini doğrudan ve dolaylı yol ile (ilişki mutluluğu) araştırılması, kişilik özellikleri ve ilişki araştırmalarının arasındaki entegrasyonu daha da güçlendirmektedir. Aynı zamanda da, güvenli ve güvensiz bağlanma stillerinin kişinin sanal ortamda aldatma eğilimine yansımaları incelenerek güncel bilgilere katkı sağlamaktadır.

Çalışmanın sonuçlarının özellikle de alanda çalışan uzmanlara pratik açıdan katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Araştırma sonucunda, kişinin aldatma eğilimi ile önemli ölçüde ilişkili olan kişinin ilişkisindeki mutluluk düzeyi ve güvenli bağlanması, terapistlere ilişki sorunlarında odaklanacakları ve geliştirecekleri alanlar ile ilgili bilgi sunmaktadır.

Bu araştırma, kişilerin kişilik özelliklerinin ilişkilere etkisinin farkına vararak, kendilerinin de etik dışı davranışlarda bulunmasındaki rolünü ortaya koymaktadır. Kişinin bağlanma stilinin ve kişilik özelliklerinin ilişkilere etkisinin ve ilişki mutluluğunun rolünün fark edilmesi, kişinin aldatma davranışında bulunmasında önleyici rollerinin olduğunu da göstermektedir.

İlişkilerde dijital etkileşim önemli olsada, sanal aldatma algısı, dijital etik ve çevrimiçi ilişkiler ile ilgili normların belirsizliği, toplumsal açıdan tartışılması ve üzerinde durulması gereken bir konu olarak görülmektedir. Bu araştırma sonuçları bu tartışmanın temaları ile ilgili bilgiler içermesi açısından önemlidir.

Araştırmada hedef alınan kitlenin üniversite öğrencilerinin olması, bu kitle için de katkılar sağlayacaktır. Yani, araştırma gençlerin ilişkilerinde yaşadıkları zorluklara ışık tutup, gençlerin dikkatini dijital risklerin ilişkilerine etkisi ile ilgili bilgileri arttıracaktır. Toplumsal sağlık için sağlıklı ilişkiler önemlidir. Sanal aldatmanın altında yatan nedenleri inceleyerek, daha bütüncül baktığımız zaman, sağlıklı ilişkileri geliştirmek için stratejik yaklaşımlar belirlenebilecektir. Bu da toplumsal açıdan iyi oluş hali demektir. Bu çalışma, sanal aldatmanın kavramını, bağlanma stili, karanlık üçlü kişilik özellikleri ve ilişki mutluluğu açısından ele alarak, Türk kültüründeki durumunu inceleyerek farklı araştırmalar için zemin hazırlayacaktır.

#### **1.4 Varsayımlar**

Bu çalışmanın temel varsayımları aşağıda yer almaktadır.

- Araştırmada katılım sağlayan kişiler, araştırmada kullanılan anketi ve ölçekleri içten yanıtlamışlardır.
- Araştırmanın merkezinde yer alan “sanal aldatma” kavramının araştırmaya katılım sağlayan kişiler tarafından genel olarak anlaşıldığı ve benzerlik gösterecek şekilde yorumlandığı varsayılmaktadır.
- Katılımcıların yaş ortalamasını dikkate aldığımız zaman, bağlanma stillerinin nisbeten stabil olduğu, araştırma sürecinde değişiklik göstermeyeceği varsayılmaktadır.

#### **1.5 Sınırlılıklar**

- Araştırmada katılım gösteren kişiler çoğunlukla Eskişehirde öğrenim gören kişiler olduğu için, bu araştırma bir il ile sınırlanmıştır.
- Araştırmada toplanılan veriler, Kişisel Bilgi Formu, İlişki Mutluluğu ölçeği, Karanlık Üçlü Kişilik Ölçeği, Sosyal Beğenirlik Ölçeği, Sanal Aldatma Ölçeği, Bağlanma Stilleri Ölçeği ile ölçülen niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırma verileri toplanırken romantik ilişkisi olan kişiler araştırmaya katılmıştır. Araştırma romantik ilişkisi olan kişiler ile sınırlıdır.

## 1.6 Tanımlar

**Sanal Aldatma:** Sanal aldatma, fiziksel yakınlık içermeden, dijital platformlar aracılığı ile kurulan sadakatsizlik içeren davranıştır (Whitty, 2003b; Whitty ve Young, 2007).

**İlişki Mutluluğu:** İlişki mutluluğu, romantik ilişkide bulunan kişilerin duydukları genel memnuniyet ve değerlendirme düzeyleridir (Fincham ve Beach, 2007; Rusbult, 1983).

**Karanlık Üçlü Kişilik:** Narsisizm, makyavelizm ve psikopatiden oluşur. Manipülatif ve antisosyal davranışlar ile kişiler arası ilişkilere yön verilir (Jones ve Paulhus, 2014).

**Bağlanma Stilleri:** Bağlanma stilleri kişinin bebeklik döneminde ona bakım veren kişi ile arasında geliştirdiği bağın, daha sonraları da kurduğu tüm ilişkilerde sürdürülmesidir (Bowlby, 1982).

## 2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ALANYAZIN

Bu kısımda bu araştırmanın temel değişkenleri olan ilişki mutluluğu, sanal aldatma, bağlanma stilleri ve karanlık üçlü kişilik özellikleri ile ilgili kuramsal açıklamalar aktarılmış ve bu değişkenlerle ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

### 2.1. İLİŞKİ MUTLULUĞU KAVRAMINA İLİŞKİN KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu bölümde romantik ilişkiler ve ilişkilerde mutluluk ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### 2.1.1. Romantik İlişkiler

İnsanoğlu sosyal bir varlıktır ve sosyal ilişkiler içinde varlığını sürdürmektedir. Hayatında sürekli bir iletişim halindedir. İnsanlarla iletişimi sırasında yakın ilişkiler kurabilmektedir. Yakın ilişkiler, karşılıklı gönüllülük içeren, duygusal bağlanma veya

karşılıklı bağımlılık psikolojik ihtiyacının karşılanması koşullarından en az birini gerektirir (Brehm ve diğ, 2002). Yakın ilişkiler 19-26 yaş arasındaki kişilerin psikososyal gelişimine büyük oranda etki etmektedir (Bahadır, 2006; Eryılmaz ve Ercan, 2010; Saraç, diğ., 2015). Yakın ilişkilere dahil olan ilişkilere biri de romantik ilişkilere dahildir. Romantik ilişkiler, karşı cinslerin birbirlerine karşı tutku ve bağlılık duymasını içeren yakın ilişkidir (Sternberg, 1986). Romantik ilişki denildiği zaman akıllara birbirlerine aşık olan çiftler gelir. Ama her romantik ilişkide aşk olmayabilir. Aşk kavramı 1980'li yıllardan önce çok soyut olması nedeni ile bilimsel çalışmalara dahil edilmemiştir (Wrightsmann ve Deaux, 1981, akt., Myers ve Shurts, 2002). Ama 1990 yıllarda pozitif psikolojinin gelişmesi ile yalnız patoloji değil de, olumlu yaşantılara da dikkat edilmesi sonucunda bilimsel çalışmalarda aşk kavramına yer verilmiştir (Myers ve Shurts, 2002). Aşk kavramına romantik yakınlık kavramı dahildir. Romantik ilişkiler ise bağlanma, aidiyet, destek kavramlarını içerir (Terzi ve Özbay, 2016).

Üniversite yıllarında oluşan romantik ilişkiler, kişilerin sosyal, kişilik ve cinsel gelişimleri açısından önemlidir. Üniversite yıllarında kişi daha kolay sosyalleşmektedir (Hamamcı ve Esen-Çoban, 2010). Özellikle de üniversite yıllarında kurulan romantik ilişkiler kişilerin başarı düzeylerine de etki etmektedir. Yani, genellikle olumlu duyguları barındıran ilişkiye sahip bireyler, akademik açıdan kendilerini geliştirmek için daha yüksek motivasyona sahip olacaklardır. Ama sağlıklı olarak nitelendirilen ilişkiye sahip bireyler genellikle olumsuz duygu durumunda oldukları için derslere odaklanmakta, dikkatlerini toplamakta zorlanacak, akademik açıdan kendilerini gerçekleştirme istekleri düşük olacaktır (Seven, 2019). Daha sonraki yıllarda, yani yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkiler ise kişinin tüm hayatına etki edebilecek güce sahiptir. Bu dönemde doğru kişi ile yapılan evlilik yaşamı olumlu yönde etkiler. Yani, bu dönemde kişilerin tercihleri doğrultusunda kurduğu ve çoğunlukla evlilikle sonuçlanan ilişkiler, bireyin hayatını ciddi ölçüde etkileyecektir (Furman, 2002). Hayatta iki önemli karar vardır, eş ve iş seçimi. Bu iki alanda doğru karar vermek mutluluğun anahtarıdır (Cüceloğlu, 2017.)

Romantik ilişkiler insan hayatında önemli rol oynamaktadır. Tabii burada önemli nokta bu ilişkinin sağlıklı olup, olmamasıdır. Sağlıklı şekilde ilerlemeyen her ilişki insanı olumsuz etkiler. Sağlıklı ilişkiler ise kişinin kendini daha iyi ve yeterli hissetmesini sağlayacaktır. Romantik ilişkiler kişinin özgüvenini olumlu etkileyerek sağlıklı benlik algısını güçlendirir (Larson ve Richards, 1991). Aynı zamanda da güvenebilecekleri sosyal desteğe sahip olurlar (Connolly ve Konarski, 1994). Tüm bu faktörler kişinin hayatına pozitif etki eder. Bu durumu göz önünde bulundurduğumuz zaman, sağlıklı ilişkinin kişinin iyi oluş halini olumlu etkilediğini görebiliriz (Myers, 2000). Sağlıklı romantik ilişkinin olumlu etkilerinden biri de kişinin cinsel ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılanmasıdır (Feldman ve Gowen, 1998). Ama sağlıklı romantik ilişkiler kişinin sağlığına da olumsuz etki etmektedir. Sürekli veya sık sık olumsuz duygu (öfke, suçluluk vb) yaşayan birinin kalp sorunlarının, sürekli sorun çıkmaması için olumsuz etkilendiği durumları halının altına süpürerek bastıran kişilerde sindirim sorunlarının, bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi sorunların yaşanması olasılığı yüksektir (Gül Eren, 2015). Aynı zamanda ilişkide yaşanan çatışmalar hem kişinin benlik algısını zedeleyebilir, hem de duygu durumunu olumsuz etki etkileyebilir (Roisman ve diğ., 2005).

Romantik ilişkilerin insan hayatına nasıl etki ettiğini daha iyi görebilmek için bazı kuramların açıklamalarını inceleyebiliriz. **Sullivan'ın Kişilerarası Gelişim Kuramı** bebeklik döneminden başlayan yakınlık ihtiyacı olduğunu savunmaktadır. Bu kurama göre, özellikle de ergenlik döneminde kurulan yakınlıklar kişinin kimlik gelişimini etkileyerek daha sonra kuracağı ilişkileri de belirlemektedir (Burger, 2006). **Erikson'un geliştirdiği Psiko-sosyal Gelişim Kuramı** da Sullivan'ın romantik ilişkiye bakış açısı ile benzerlik göstermektedir. Ek olarak romantik ilişkilerin insanların ilişki becerilerinin gelişmesine ve cinsel istekleri ile daha sağlıklı şekilde başa çıkmasına yardım ettiğini belirtilir. Bu kurama göre bireyler kimlik arayışında olduklarından, hem bu arayışı tamamlamak için, hem de başkaları ile kimliğini kıyaslayabilmek için ilişki içerisinde bulunabilirler. Dolayısıyla da kişilerde ilişki kurma isteği daha fazla olabilir (Erikson, 1968). Helen Fisher ve David Buss gibi evrimsel psikologların daha da geliştirdiği, **Evrimsel Kökenli Biyolojik Aşk**

**Kuramı'nda** ise insanların genlerini sürdürmek ve çoğalmak isteği ile yakın ilişkiler kurduğu ifade edilir (Buss, 1988). Yani romantik ilişkiler insanların, hayatta kalmasına, üreme ile bir gruba ait olup, destek almaya, yani çevreye uyum sağlamasına yardım eder. **Bowbly'nin Bağlanma Kuramına** göre ise bebeklik döneminde, bebek ile bakım veren arasında oluşan bağlanma stiline göre, kişilerin gelecekteki romantik ilişkilerdeki bağlanma stilleri oluşmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Yani, kişinin romantik ilişkisi, kişinin annesi ile kurduğu bağlanma stili ile ilişkilidir.

Genel olarak baktığımızda sağlıklı şekilde kurulan ve sürdürülen romantik ilişkilerin insan hayatında iyileştirici, pozitif etkisi olduğunu söyleyebiliriz. İlişkileri sağlıklı şekilde yürüten bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeyi yüksektir. Görüldüğü gibi ilişki mutluluğu sağlıklı ilişkilerin göstergesidir. Bu nedenle tezin bu bölümünde ilişkilerde mutluluk kavramından bahsedilecektir.

### **2.1.2. İlişkilerde Mutluluk**

İnsanlar hayatları boyunca genellikle mutluluk arayışında olup, mutlu olacakları yeri aramaktadırlar. Bunu bulamadıkları zaman ait olamama, tamamlanamama gibi bazı duyguları yaşarlar. Mutluluk genel bir kavramdır ve mutluluk ile ilgili farklı fikirler mevcuttur. Aristoteles' e göre mutluluğun iki tarafı vardır: hedonia (hazz) ve eudaimonia (anamlı hayat) (Berridge ve Kringelbach, 2016). Genel olarak baktığımız zaman, mutluluk algısı bu iki kavramdan etkilenir. Yani, hazzın fazla olduğu hayata sahip bireylerin daha fazla mutlu olduğunu savunan bakış açılarına karşı, haz olmasa bile anlamlı hayat yaşadığına inanan insanların daha mutlu olduğunu savunan bakış açıları da mevcuttur.

İlişkilerde mutluluk düzeyini etkileyen bazı değişkenler vardır. Mutluluğu etkileyen değişkenlerin bazıları kişinin kendisi ile, bazıları da partneri ile ilişkilidir. Kişilik özellikleri romantik ilişkileri etkileyen önemli bir faktördür. Bu tez kapsamında yakın ilişkileri olumsuz etkileyebilecek karanlık üçlü kişilik özelliklerinin ilişkideki rolü tezin ilerleyen bölümlerinde ele alınacaktır.

Ayrıca bağlanma stilleri de kişinin mutluluk düzeyini etkileyen bir faktördür. Kişi kaygılı bağlanma stiline sahip ise, bazen partnerinin olumsuz bir davranışı olmasa bile, kendisinin inançlarına göre huzursuz hissedip, mutlu olmayabilir. Ama güvenli bağlanma stiline sahip kişiler kendisini güvende hissedip, mevcut ilişkisinden daha fazla doyum alıp, tatmin duygusu yaşayarak, sağlam iletişim kurdukları için daha mutlu olma ihtimalleri yüksektir (Mikulincer ve Shaver, 2007). İlişkide mutluluk kişinin kişilik özellikleri ile de ilişkilidir. Karanlık üçlü kişilik özellikleri, ilişkide mutluluğa etkileyen düşük doyum seviyesini, güven ve bağın oluşmasını olumsuz etkilemektedir. Aynı zamanda da bu özellikler ilişkisinde istikrarlı davranması ile sonuçlanarak partnerinin duygusal olarak tükenmişlik yaşama olasılığını yükseltmektedir (Campbell ve Foster, 2002). Kişilik özellikleri diğer bölümlerde daha detaylı incelenmiştir. Ayrıca, bu tez kapsamında bağlanma stillerinin ve karanlık üçlü kişilik özelliklerinin ilişkideki rolü tezin ilerleyen bölümlerinde ele alınmıştır.

Mutluluğun belirleyici faktörlerinden biri de insanların ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. Romantik ilişkiler insanın fizyolojik ihtiyaçlarının ve ait olma ihtiyacının karşılanmasında rol oynar. Thomas ve Sawhill (2005) ise ilişkilerde mutluluğun ekonomik düzey ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Yani, ekonomik sorunlara dikkatini yönlendiren çift ilişkiye yeteri kadar değer vermeyebilir ve çaba sarf etmeyebilir, ilişkiye yeteri kadar zaman ayırmayabilir. İnsanlar duygusal, cinsel ihtiyaçlarını karşılamak için de romantik ilişkiye girerler. Yani, ilişkilerde mutluluğun en önemli nedenlerinden bir diğeri de cinselliktir (Sohail ve Davis, 2004). Bu ihtiyaçları, beklentileri karşılandığı zaman mutluluk düzeyi de o oranda yükselecektir. Beklentiler karşılanmadığı zaman kişiler bu ihtiyaçlarını farklı kişilerde arayıp, onlar ile ihtiyaçlarını giderip, farklı deneyimler yaşamak isteyebilmektedirler. Bu durumda ilişkide olduğu kişiye yalan söyleyip, aldatabilirler.

Romantik ilişkiyi başlatma ve sürdürme nedenlerinden bir diğeri de güvendiği, ait hissettiği ağlara sahip olmaktır (Biswas- Diener, Diener, ve Tamir, 2004). Baumeister ve Leary'e (1995) göre insanoğlu her zaman ait olma duygusunu yaşamak istediği için ilişkiye ihtiyaç duyar. Ait olma duygusu kişiler arasında anlamlı bağ kurulduğu takdirde oluşabilmektedir. İlişkilerde mutluluğa etki eden faktörlerden biri

de sevginin şeklidir. Maslow (2001), sevginin sağlıklı olup olmamasına dikkat çekmiştir. Yani, sevgide bencilliğin olması, diğerinin gelişimine engel olmak ilişkide mutluluğu olumsuz etkiler.

İlişkilerde mutluluk düzeyini etkileyen en önemli faktörlerden biri de kişiler arasındaki iletişim kalitesidir. Gottman (1999), ilişkilerde krizlerin yaşamasının değil de, bu krizler ile nasıl başa çıkıldığının kişilerin mutluluğunu etkilediğini savunmuştur. Eğer, partnerler ilişkide açık, şeffaf olup, ben dilini kullanarak karşı tarafı suçlamaktan uzak durmaya dikkat ederlerse, kişiler arasında empatik iletişim gelişecektir. Bu durumda da, kişiler anlaşıldıklarını hissettikleri için daha mutlu olacaklardır. Kriz durumlarında sağlıklı iletişim kurmak kadar, affedicilik de mutluluk düzeyine etki eden diğer faktörlerdendir (Fincham ve Beach, 2007). İlişkilerde affedici olmak, ilişkinin devamlılığına ve ilişki doyumuna önemli katkı sağlar. İlişkilerde mutluluk kişilerin birbirine yaklaşma şekli ile de ilişkili olmaktadır. Algoe (2012), özellikle de minnettarlık duygusunun ilişkide mutluluk düzeyine doğrudan etki ettiğini belirtmiştir. Aynı zamanda da ilişki sürecinde partnerlerin birbirine yaptığı küçük bile olsa jestler, iltifatlar, takdir etmek-ilişkilerde mutluluk düzeyine doğrudan etki etmektedir.

Kişiler arasında sağlıklı bağ kurulmasına etki eden önemli noktalardan biri de ortak değerlerin ve amaçların olmasıdır (Kansky, 2018). Kişilerin hayattan ve ilişkiden beklentileri, bu beklentileri karşılamak için ortak amaçlar oluşturması, bu doğrultuda biriken anılar kişinin ilişkiden doyumuna etki edecektir. İlişkiden beklentiler karşılandığı takdirde ilişkide mutluluk düzeyi yüksek olacaktır.

Genel olarak baktığımız zaman ilişkilerde mutluluk kişilik özelliklerinden, bireylerin bağlanma stillerinden, fizyolojik ve ait olma ihtiyaçlarının karşılanmasından, ilişkideki iletişimin kalitesinden, ortak değer, amaçların olmasından ve beklentilerin karşılanmasından etkilenmektedir. İnsanların ilişkide mutluluğu ile ilgili farklı bakış açıları olsa da, burada önemli noktalardan biri de kişinin mutluluğa yüklediği anlamdır. İnsanlar mutluluğa farklı anlam yükleyip, benzer hayatlarda bile farklı duygular yaşayabilirler. İlişki mutluluğu ilişkiden alınan doyum ile de bağlantılıdır (Şener, 2002). Çoğu zaman iki kavramın aynı anlamı içerdiği düşünülür.

Ama ilişki mutluluğu daha genel kavram olup, içinde ilişki doyumunu da barındırmaktadır. İlişkide doyum olması, kişinin mutlu olması ve olumlu duygular yaşamasına sebep olmaktadır (Campbell, 1976 ten akt. Üngüder, 2017).

İlişkilerde her zaman mutlu olmak mümkün görünmemektedir. Kişiler ilişkilerinde zaman zaman sorunlar yaşayıp bu sorunları çözmek ve ilişkilerinde çeşitli düzenlemeler yapmak durumunda kalabilirler. Bazen ilişkilerde aşılması zor olan durumlarla da karşılaşılabilir. Bu durumlardan biri de evlilikte aldatmanın yaşanmasıdır. Tezin bu bölümünde aldatma, aldatma türleri ve sanal aldatma ile ilgili bilgilere yer verilecektir.

İlişki mutluluğu ile aldatmanın ilişkisinin olabileceği düşünülebilir. İlişkide mutluluğu tadamayan kişilerin aldatma olasılıklarının daha yüksek olduğunu düşündüğümüzde akla gelen sorular; aldatan kişiler ilişkisinde beklentileri karşılanmayan, dolayısıyla mutsuz olan kişiler midir? veya aldatan kişiler patolojik özelliklere sahip kişiler midir? şeklindeki sorulardır. Aldatma oranının oldukça yüksek olduğunu düşünürsek, aldatan kişilerin hepsinin patolojik kişiler olması kulağa çok da mantıklı gelmemektedir. Diğer taraftan da mutlu ilişkisi olan insanlar da aldatabilir. Peki, o zaman aldatma ne ile ilgilidir? Bu durumu, Perel (2017), kendi hastalarından elde ettiği gözlemlerle açıklamaktadır. Perel'e göre ilişkisinde sorun olmamasına rağmen aldatan kişiler aslında farklı bir kişi arayışında değil, farklı bir ben arayışındadır. Aldatan kişiler kendilerini daha canlı hissedebilirler. Perel aldatmanın, kişilerin genellikle birilerini kaybetmesinden sonra, ölüm üzerinde zafer kazanmak için, yaşam enerjisi için verilen çaba olarak değerlendirmiştir. İlişkisinde sorun olmamasına rağmen yine de aldatan kişilerde heyecan arayışı çok sık görülen bir durum olabilir. Sosyal medyada, reklamlarda ilişkiye heyecan katmanın, cinsel hayatını renklendirmenin yolları ile ilgili bilgilerin öne çıkarılması bazen kişilerin heyecan arayışına girmesine yol açabilmektedir (Özocak, 2021).

## **2.2. ALDATMA VE SANAL ALDATMA KAVRAMINA İLİŞKİN KURAMSAL AÇIKLAMALAR**

Bu bölümde aldatma, aldatmanın ilişkilere etkileri, aldatma türleri, sosyal medya, sosyal medyanın ilişkilere etkisi, sosyal medyanın aldatmayı kolaylaştırıcı etkisi, sanal aldatma, sanal aldatmanın nedenleri, sanal aldatmanın ilişkiye etkisi ve ilişki mutluluğu ve sanal aldatma ile yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

### **2.2.1. Aldatma**

Aldatılma acısının ölüm acısına benzediği ve insanlar üzerinde ölüm kadar olumsuz etki bıraktığı belirlenmiştir. Ancak bu kadar acı veren aldatma konusu 1990'lı yıllara kadar araştırma konusu olmamıştır (Atkins ve ark., 2001). Ama son yıllarda internette sosyal ağların kullanımının yaygınlaşmasının aldatmayı kolaylaştırmasının da etkisiyle bu konu araştırılmaya başlamıştır. Aldatma kavramının tanımı ile ilgili farklı fikirler mevcuttur. Aynı zamanda da tanımlar kültürden kültüre, kişiden kişiye değişebilmektedir. Aldatma, kişinin üçüncü bir kişi ile cinsel, duygusal ilişkiye girip, kendi ilişkisinin olumsuz etkilenmesidir (Glass, 2002). Kişinin ilişkisi olduğu halde başka biri ile romantik ilişki yaşayarak, güven duygusunu zedelemesi olarak da tanımlanır (Dursun ve Özkan, 2019; Hall ve Fincham, 2006). Sprecher (1998)' e göre ise sadece kişinin üçüncü kişi ile cinsellik yaşaması sonucunda aldatmadan bahsedebilir. Bu bakış açısının aksine aldatmada yalnız davranışa bakılmaması, duygusal kısmına da odaklanılması gerektiği savunulur ( Ekşi, 2018; Wilson ve diğerleri, 2011).

2005 yılında dünyada yapılan araştırmaya 41 ülke katılmış ve Türkiye bu sıralamada en üste çıkarak, en çok aldatan ülke olarak belirlenmiştir (Tükel, 2012). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2023) verilerine göre aldatma nedenli boşanmaların daha yoğun olduğu il Muş, en çok boşanmanın yaşandığı il ise Antalya'dır. Türkiyede romantik ilişkilerdeki aldatmanın altında bir çok faktörler var. Özellikle de toplumsal kalıplar, cinsiyet rolleri, iletişimde yetersizlik, ekonomik denge sorunları ve teknolojinin gelişmesi en önemli faktörler olarak ifade edilmektedir (Askipo, 2023).

Perel (2015) TED konuşmasında aldatma kavramının zamanla yeni bir şekle girdiğini ifade etmektedir. Aldatma tek eşliliğe ters davranmaktır. Daha önceki zamanlarda insanlar yaşadıkları sürede bir kişi ile ilişki kurup hayatlarına devam ettikleri halde, şimdi tek eşlilik kavramı ilişki içerisinde bir kişi ile ilişkide bulunmak anlamına gelebilir. Aynı zamanda aldatmaya bakış açısında cinsiyetinde etkisi vardır. Kadınlar ve erkekler aldatmayı farklı şekilde algılayabilirler. Erkekler için romantik ilişkisi olan kişinin başka bir kişi ile cinsellik yaşaması ağır aldatmayken, kadınlar için ise partnerlerinin başka bir kişiye duygusal bir şeyler hissetmesi-sevmesi daha ağır bir durumdur (Ervin ve diğerleri, 2008).

Aldatmaya kuramlara göre farklı açılardan bakmak mümkündür. **Evrimsel kurama göre**, aldatma biyolojik temellidir. Yani, erkekler genetik çeşitliliğini çoğaltmak amaçlı farklı kişiler ile ilişki kurmaya eğilimli oldukları halde, kadınlar ise korumak ve kaynaklara ulaşmak amaçlı aldatadabilirler (Buss ve Shackelford, 1997). **Sosyal değişim kuramında**, aldatma duygusal durumdan daha çok, mantıksal bir tercih olarak değerlendirilir. Yani, kişi ilişkisinde “gider ve kazanç” analizini yapar. Kişinin ilişkiden aldığı verim düşükse, diğer seçenekler de dikkatini çekiyorsa, kişinin aldatma eğiliminin daha yüksek olduğu belirtilir. Sonuç olarak, bu kuram aldatmayı tercih olarak değerlendirir (Thibaut ve Kelley, 1959). **Rusbult’un Yatırım modeli** olarak bilinen kuram da sosyal değişim kuramı ile benzerlik gösterir. Bu kurama göre, kişi ilişkisi ile ilgili yaptığı analizde, tatmin olma durumu yeterli değilse, alternatif olarak gördüğü kişiler de cazip geliyorsa kişinin aldatma ihtimali daha yüksektir. Bu kuramda dikkat çeken diğer kısım da, kişinin ilişkiye yatırım kısmıdır. Eğer kişi ilişkisinde yeterli düzeyde tatmin olmasa bile, ilişkisine çok fazla yatırım yapmışsa, aldatma olasılığı düşük gözükmemektedir (Rusbult, 1980). **Bağlanma kuramı** ise aldatmanın nedenini kişinin bağlanma stili açısından açıklar. Yani, kişi eğer güvensiz bağlanma stiline sahip ise, kendi korku ve kaygıları nedenli aldatma eğilimi daha yüksek olacaktır. Özellikle de kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler, hayatına kontrollü devam edebilmek için, duygusal yakınlık içermeyecek şekilde üçüncü kişileri hayatlarına alabilirler (Allen ve Baucom, 2004).

Bazı bakış açıları ise aldatmanın insanın doğası gereği normal bir durum olduğunu, insanoğlunun biyolojik açıdan tek eşliliğe zaten uygun olmadığını savunmaktadır (Barash ve Lipton, 2001). Aldatma ile ilgili tek bir fikir mevcut değildir. Ama genellikle aldatma denildiği zaman insanların aklına sadakatsizlik gelmektedir. Sungur (2013) aldatma ve sadakatsizlik kavramlarının farkı olduğunu belirtmektedir. Sungur aldatmayı sadakatsizliğin sonucu olarak ele almaktadır. Yani kişinin üçüncü kişiler ile bir ilişki içerisine girmesi sadakatsizlik, bu çabasını sürdürmek için söylenen yalanları ise aldatma olarak görür. Sadakatsizlik tercih, aldatma ise gidişatın bir kısmıdır.

Bayar (2015), aldatma ile yaptığı araştırmalarda erkeklerin kadınlar ile kıyaslandığında daha fazla aldattığını, aldatmanın cinsiyet ile ilişkisi olduğunu belirtirken, Demiray (2019), ise aldatma ile cinsiyet arasında ilişkinin olmadığını savunmuştur. Çelimli ve Erden Çınar (2024), çalışmasında aldatma ve sadakatsizliği cinsiyet bağlamında araştırmıştır. Genellikle erkekler cinsel nedenler ile, kadınlar ise duygusal nedenlerle aldattığını belirtmiştir. Bu farklılık kendisini, aldatma açığa çıktıktan sonraki etkilerde de görülmektedir. Erkekler için fiziksel aldatılmak, kadınlar için de duygusal olarak aldatılmak daha ağır etkilere ve etkilerin uzun sürmesine yol açmaktadır.

Aldatma dinler, toplumlar tarafından olumsuz bir durum gibi görünmesine rağmen sık rastlanılan bir durumdur. Buna rağmen de sadece bir bakış açısına, bir tanıma sahip değildir. Aldatma karmaşık bir durumdur. Nedenleri de etkileri de kişiden kişiye değişebilmektedir. Ama genel olarak aldatan kişi karşı tarafı suçlayabilir. Aldatan kişi suçluluk ve utanç duygusu yaşayabilir ve çeşitli nedenler bularak vicdanını rahatlatmaya çalışabilir. Burada da bir diğer önemli nokta da, kişi aldattığı için yada karşısındakinin üzgün olmasından dolayı suçluluk duygusu yaşayabilir. Bilişsel Çelişki Kuramında kişinin aldatma sonrası yaşadığı durumlara dikkat çekmiştir. Yani, aldatma kişinin değerlerine ters bir durum olduğu zaman içsel rahatsızlık yaşamaktadır. Bu duygulardan kurtulmak için, kendisini iyi oluş haline getirmesi için savunma mekanizmaları geliştirir. Aldatmaya farklı bakış açıları getirip,

kendince nedenler bulur. Örneğin, partnerinin ona sevgi vermediği, zaman ayırmadığı vb. düşünceleri geliştirir (Yücel, 2018).

Sonuç olarak baktığımız zaman aldatma ile ilgili tek bir bakış açısı olmadığını görmekteyiz. Çünkü aldatma kişisel, bilişsel, ilişkisel durumlardan, geçmiş yaşantılardan vb nedenlerden etkilenmektedir. Bu kadar karmaşık bir durumu anlamamız için aldatmaya bütüncül bakmamız gerekmektedir. Hiç kimsenin yaşamak istemeyeceği aldatılmayı daha iyi anlayabilmek için de tezin bu bölümünde aldatmanın ilişkilere etkileri ve türleri incelenecektir.

#### **2.2.1.1. Aldatmanın İlişkilere Etkileri**

Bir yalandan sonra tüm gerçekler şüpheli hale gelir deyimi aldatmanın ilişkiye etkisini anlatır. Zaman zaman kuşak karşılaştırılması yapıp, “eski dönemlerde evli kadınlar bile eşlerinin onun aldatmasını affediyordu, şimdi sevgililer niye affedemiyor?” gibi sorularla sıkça karşılaşılmaktadır. Bu soru birliktelik nedenlerindeki değişimle açıklanabilir. Perel (2017), evliliklerin, birlikteliklerin de zamanla farklı şekiller aldığını belirtir. Çok daha önceki birliktelikler, genellikle ekonomik yatırım açısından daha değerliken, günümüzde duygu yatırımı daha önemli olmaya başlamıştır. Ekonomik nedenlerle kurulan ilişkilerin bitmesi için aldatma bir neden olarak görülmeyebilir. Ekonomik sebepler ayrılmayı engellediği için ilişkiler sürdürülebilir. Fisher (2006) da kendi “Why We Love, Why We Cheat” başlıklı TED konuşmasında, artık evlenen kişilerin önceliklerinin sevmek, aşık olmak olduğunu belirtir. Bu yüzden de daha önceki aldatmalar genellikle ekonomik kaygı yaşatırken, şimdi ise duygusal boşluk, incinme vb gibi duyguların yaşanmasına neden olur. Aldatan kişilerin öncelikleri ise değişkenlik göstermektedir. Bazen kişinin kaygılı veya kaçınan bağlanma stiline sahip olması (Allen ve Baucom, 2004), narsistik özelliklere sahip olması (Campbell, Foster ve Finkel, 2002)), bazen sadece kişinin cinsellik ihtiyacı, heyecan ve merak duygusu, duygusal olarak tatmin olma arayışı (Glass ve Wright, 1992) aldatma ile ilgili olabilmektedir.

Aldatılan kişinin duygu durumu olumsuz etkilenmektedir. Kişi kendisini ve ilişkinin gerçekliğini sorgulamaya başlar. “Ben sevilmeyecek biri miyim?, Bu ilişki

yalan mıydı?, Daha önce de mi aldatıldım?, Bilmediğim başka durumlar da var mıdır?, Ben değersiz biri miyim?, Beni neden aldattı?, Şimdi ne yapmam gerekiyor?, Onu hayatımdan çıkarınca özler miyim?, Vicdanı buna nasıl izin verdi?, Kısas mı yapmalıyım?” vb sorular aldatılan kişinin aklına gelir. Bazı sorulara cevap bulsa da, bazıları hep havada kalır, kişinin anıları onu rahat bırakmaz. Önceki mutlu hissettiği ilişkiye ve mutlu günlerine dönmek ister. Aldatılma kişinin güven krizleri yaşayıp, kimlik sorgulamasına neden olur (Perel, 2017). Aldatmalar büyük oranda ilişkinin sona ermesine yol açar ve kişinin psikolojik açısından iyileşmesi çok uzun süre alabilir. Uzun süre psikolojik yardım alsa bile, tüm teknikler uygulansa bile aldatılmanın unutulması mümkün değildir ve kişilerin yeni hayatlarına da etki etmektedir (Blow, 2005). Aynı zamanda aldatılan kişi bazı pozitif durumlar da yaşayabilir. Bazen aldatılan kişi, kendi bakımına daha fazla dikkat edip, kendine daha fazla zaman ayırıp, duygularına öncelik verip, kendilerinin daha dayanıklı versiyonları ile tanışabilirler (Polat, 2006).

Aldatma etik ve vicdana zıt bir durumdur. Aldatılan kişi aynı anda hayal kırıklığı, öfke, intikam, utanç, korku vb duyguları yaşayabilir (Lusterman, 1998). Aldatılan kişinin dünya ile, insanlar ile ilgili inançları değişebilir. Bu durumu genelleyerek İnsanların güvenilmez olduğunu düşünebilir. Bu kadar yakın gördüğü kişi onu aldatmayı tercih edebiliyorsa, başka kime güvenebilirim gibi soruları kendisine sorabilir. Bu duygular zamanla hafiflese de, hatırlatıcı durumlar karşısında tekrar aynı olumsuz duyguları yaşanabilir (Blow ve Hartnett , 2005).

Aldatılan kişi aynı zamanda Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşayabilir, gelecekte bağlanma sorunları yaşayabilir, etraftaki insanlara karşı da agresif olabilir (Polat, 2006). Aldatılma durumu evliliklerde genellikle boşanmalara, sevgililik döneminde de ilişkiyi bitirmeye neden olmaktadır (Bischoff, 2003). Sonuca etki eden faktörlerden biri de aldatılmayı öğrenme şeklidir. Aldatan kişi kendisi itiraf ettiğinde ilişkinin bitmeme ihtimali varken, diğer insanlardan öğrenildiğinde yada aldatılan kişi kendisi açığa çıkardığında affedilme olasılığı çok düşüktür (Tortamış, 2014).

Kadın aldatırsa cinayetle sonuçlanan durumun aynısını erkek yaptığında erkeklik gibi görülen erkek egemen toplumunda, kadınlar da bu acısını hafifletmek için her erkek aldatır düşüncesine kendisini inandırır. Hatta bazen erkekler, karşısındaki kişinin duygusunu hiçe sayarak, aldatmaya erkekliğin şanını sürdürmek gibi bakarlar. Tabiki sadece erkekler aldatmazlar. Oranlara bakıldığında kadınların aldatma oranlarının çokta düşük olmadığını görebiliriz (Fisher, 2006). Cinsiyet fark etmeksizin, her aldatılma durumu acı verici olmaktadır.

Her aldatılma affedilmeli veya affedilmemeli gibi bir yargıyı belirtmek doğru değildir. Bazı ilişkiler devam ettiğinde ilişkilerde önceden mevcut olan sorunların çözülme ihtimalleri de vardır. Aldatmanın olumsuz etkileri yanı sıra bazen ilişkilerde iyileştirici etkisi de görülebilmektedir. İyileştirici etki, kişiler arasındaki bağlılığın artması, birbirlerine açık sözlü olmaları, hiç konuşmadıkları sorunlarını konuşmaya başlamaları vb olabilir. Lakin, aldatmanın olumlu etkileri, tekrar güven kazanma çabası daha da fazla olduğunda ortaya çıkabilir. Yani hiçbir insan ve ilişki aldatmadan önce ve aldatmadan sonra aynı değildir (Keçe, 2015). Dikkat çeken diğer noktada, aldatmanın türünün partnerin affetmesi yada ilişkiyi bitirmesi üzerinde etkilidir. Tezin bu bölümünde aldatma türleri ve aldatma türlerinden biri olan sanal aldatma ile ilgili açıklamalar yapılacaktır.

#### **2.2.1.2. Aldatmanın Türleri**

Aldatmanın türleri incelendiği zaman farklı açılardan farklı şekilde sınıflandırmaların olduğu görülmüştür. Bu bölümde birkaç farklı sınıflamaya yer verilecektir. Bu sınıflamalarından biri cinsel aldatma, duygusal aldatma ve cinsel-duygusal aldatma şeklindedir. Cinsel aldatmada, bir hareket vardır. Kişinin ilişkisi olduğu halde, başka biri ile cinsellik yaşaması, el ele tutması, kucaklaması vs. şeklinde aldatma cinsel aldatmadır (Shackelford ve Buss, 1997; Chuick, 2009). Duygusal aldatmada ise kişinin ilişkisi olmasına rağmen başka kişiye aşık olması, sevmesi, duygular açısından yakınlık hissetmesidir. Cinsel-Duygusal aldatma ise yakınlık duyduğu kişi ile cinsellik de yaşamasıdır (Yeniçeri ve Kökdemir, 2006).

Lawson (1988) aldatmayı üç gruba ayırmıştır: paralel, geleneksel, rekreasyonel. Paralel aldatmada, kişi partnerinin onu aldattığını bilir ve bunun üstünü kapatır. Aldatma ile ilgili konuşmaz. Geleneksel aldatmada ise kişi aldatıldığını bilmez, dolayısıyla da aldatmayı kabul etmek söz konusu değildir. Rekreasyonel aldatmada, iki taraf da açık ilişki yaşamayı kabul eder.

Solomon ve Teagno (2011) ise aldatmayı nedenleri açısından korkudan, yalnızlıktan ve öfkeden dolayı olmak üzere üç gruba ayırmıştır. Korkudan dolayı aldatmada, kişi ilişkisinde yaşadığı veya yaşayacağını düşündüğü olumsuz duygulardan kaçmak için mevcut ilişkisinden kaçmayı, aldatmayı seçer. Diğer aldatma türü ise yalnızlıktan kaçmak ile ilgilidir. Kişi partnerini bir süredir görmemesinden dolayı hissettiği yalnızlık duygularından kurtulmak için aldatır. En son aldatma türü de öfkeye bağlı olan aldatma türüdür. Kişi ilişkide partneri ile kavga yaşaması sonucunda, öfke duygularını kontrol edemeyip, sanki intikam almak için aldatır.

Son zamanlarda internet ortamında sosyal ağların, sosyal medyanın gelişmesi, insanların kolay iletişime geçmesine yardım eden uygulamaların, tanışma uygulamalarının yaygınlaşması vb nedenlerden dolayı aldatma daha kolay olmaya başlamıştır. Bu nedenle de yeni bir tür-çevrimiçi aldatma yaygınlaşmaya başlamıştır (Hertlein ve Piercy, 2008). Perel (2015) belirttiği gibi, bugüne kadar aldatmak hiç bu kadar kolay olmamıştır, sır saklamak ise bu kadar zor. Çevrimiçi aldatmanın da türleri ortaya çıkmıştır. Bunlardan biri Sexting aldatmadır. Sexting, çevrimiçi şeklinde gerçekleşen cinsel içerikleri barındıran sanal aldatma türüdür. Online aldatma ise, online şekilde kurulan sohbetleri içermektedir (Demirtaş Madran, 2008). Çevrimiçi (sanal) aldatma konusu tezin ilerleyen bölümlerinde ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

Literatürü incelediğimiz zaman aldatma ile ilgili farklı farklı sınıflamalar bulabiliriz. Ancak aldatmanın nedeni yada şekli aldatılan kişi üzerindeki etkiyi değiştirmez. Çevrimiçi şeklinde gerçekleşen aldatma da yüzyüze gerçekleşen aldatma gibi acı verici olabilmektedir. Tezin bu bölümünde sanal aldatma ile ilgili bilgiler yer almaktadır. İlk olarak sosyal medya, sosyal medyanın ilişkilere etkisi ve sosyal medyanın aldatmayı kolaylaştırıcı etkisi ile ilgili bilgiler verilecektir.

### 2.2.2. Sosyal Medya

İnternet, ilk başlarda genellikle okuyucuların bilgiye kolay ulaşmasını sağlayan bir platform olarak kullanırken, sosyal ağların da gelişmesi ile iletişim kanallarından birine dönüşmüştür. 2023 yılında yayınlanan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Raporuna göre, evden internete ulaşım oranı %95,5 yükselmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2023). Sonuçta sosyal medya insanların hayatının ayrılmaz bir parçası olmuştur. Sosyal medyanın gelişmesi ile internet çok yönlü kullanılmaya başlamıştır başlamıştır (Uitz, 2012). Sosyal medya hem bilgi paylaşımına, hem de iletişim amacına hizmet eder. İnternetin en büyük avantajı zaman ve yer kısıtlamalarının olmamasıdır. Bu sayede insanlar sanal dünyaya istedikleri zaman yolculuk etmektedirler. Sosyal medyanın tanımı ile ilgili bir çok fikirler mevcuttur. Kaplan ve Haenlein (2010) göre sosyal medya, WEB 2.0 teknolojisinin içerik oluşturup, paylaşma gibi özelliklerinin mevcut olduğu özgürlük algısının yüksek olduğu internet tabanlı uygulamaların toplamıdır.

Sosyal medya denildiği zaman herkesin aklına Instagram, Facebook, Twitter vb uygulamalar gelmektedir. İnternet erişim oranını düşündüğümüz zaman çoğunlukla her kişinin en az bir sosyal medya hesabı olduğunu düşünebiliriz. Bu uygulamaların hepsini sosyal medya adı altında -içerik paylaşım siteleri, iletişim kurma siteleri, bloglar ve mikrobloglar, sosyal haber siteleri şekilde sınıflandırabiliriz (Gülkanat, 2021).

Hayatımızın tüm alanlarını kaplayan sosyal medyanın hem olumlu, hem de olumsuz taraflarından söz edebiliriz. Kişilerin yüz yüze gelmesine gerek kalmadan arkadaşlıklar kurması, yürütmesi, iletişime geçmesi olumlu bir durum olarak değerlendirilebilir. Ancak zaman ve mekan sınırının olmaması bazen kişilerin yüz yüze iletişimini olumsuz etkileyebilir. Sosyal medya bir taraftan insanlara sınırsız özgürlükler sunup, kendi dünyalarını yaratmalarına yardım ederken, diğer taraftan da bazen kişilerin kendi dünyalarını başkaları ile kıyaslamasına neden olabilmektedir. Sosyal medya bir taraftan kişinin bilgiye kolay bir şekilde ulaşmasına yardım ederken, diğer taraftan da bilgi kirliliğine neden olabilmektedir. Sosyal medya bir taraftan uzak

mesafe ilişkisi yaşayan sevgilileri bir araya getirirken, bir taraftan da yanında olan sevgilisini aldatılmasına da yardım edebilecek bir araç olabilir. Bunun gibi birçok örnekler verebiliriz. Dolayısıyla da sosyal medyanın insanların hayatını kolaylaştırıcı etkilerinin yanında olumsuz etkileri de olabilir.

#### ***2.2.2.1. Sosyal Medyanın İlişkilere Etkisi***

Günümüz ilişkilerinde sosyal medya çok önemli yer kapsamaktadır. Bazı ilişkiler sosyal medya aracılığı ile başlarken, bazı ilişkiler de sosyal medyanın sunduğu imkanların etik ve vicdan dışı kullanılması sonucunda sona ermektedir. Sanal ortamlarda kurulan ilişkiler bazen gerçeği yansıtmayabilmektedir. Yani kişi sosyal medyada kendisini tanıtmak istediği şekilde tanıtılmaktadır. Sanal ortamlarda oluşan ilişkiler yüz yüze oluşan ilişkiler ile kıyaslandığı zaman çok da güvenverici olarak görülmemektedir (Heltia, 2023). Sosyal Medya çoğu zaman hayatımızı kolaylaştırmaktadır. Partnerimiz ne kadar uzakta olsa da sosyal medyanın da yardımı ile de bir mesaj kadar yakınımda olduğunu hissedip, özlemimizi gidermek için eşsiz rol alır. Hayatımızın her anını ona çok kolay şekilde aktarıp, beraber olduğumuzu hissedebiliriz. Ancak eğer kişi sosyal medya bağımlısı ise büyük ihtimal ile olumsuz etki edebilme olasılığı yüksektir. Sosyal medya bir taraftan mesafeleri duygusal açıdan kısaltmaya yardım edip, bir taraftan da duygusal mesafeye, sadakatsizliğe, iletişim problemine, ilişkide dikkatsizliğe, zaman ayırmamaya neden de olabilir (Güney, 2020). Yani burada önemli olan kişinin sosyal medyayı ne sıklıkla ve ne amaçla kullandığıdır. Yani çiftler bir arada oldukları zaman bile beraber zaman geçirmek yerine, sosyal medyada zaman geçiriyorlarsa ilişkide doyum yaşamayabilir. Sosyal medyada yüz yüze konuşmanın yerini mesajlaşmalar aldığı için, kişi yanlış anlaşılabilir duruma düşebilir veya kendisini, duygularını yeterli kadar karşı tarafa ulaştırılamayabilir. İletişim kurmada gerekli olan diğer etkenler olmadığı için kişiler empatik iletişim kurmakta zorlanabilirler. Bu nedenle de duygusal yakınlıkta kopmalar oluşabilir. İletişim ilişki açısından çok önemlidir. İletişim ilişkinin gidişatını etkiler (Derks, Fischer, ve Bos, 2008).

Bazen de sosyal medya ilişkilerin hırpalanmasına da neden olabilir. Bazen bir resmi beğenmek, yorum yapmak, bir profili aramak v.b. eylemler ilişkide aldatılmak olarak da değerlendirilebilir. Tüm bu yaşantılar, sorular, tartışmalar ilişkileri olumsuz etkiler (Berk Karaoğlu, 2025). Bazen de kişiler partnerinin yaptığı eylemleri sürekli kontrol etme ihtiyacı duyarlar. Saat kaçta mesaj attığı, sosyal medyada ne zaman aktif olduğu gibi durumlar da ilişkilerde güven duygusunu zayıflatabilir (Tokunaga, 2011). Sosyal medyanın etkisi ile insanlar kendisini başkaları ve başkalarının ilişkileri ile kıyaslamaya başlayabilir. Bu durum bireysel değil de, çiftler şeklinde de olabilmektedir. Kişi kendi ilişkisini sosyal medyada gördüğü başka ilişkiler ile kıyaslayıp, farklı algılar geliştirebilir, kendisinin neden öyle bir ilişki yaşamadığı ile ilgili düşünceler geliştirebilir (Chae, 2018). Görsel odaklı platformlarda kıyaslama durumu daha sık yaşanabilmektedir. Bazen de kişiler sosyal medyada ilişkilerini mükemmel göstermeye çalıştıklarından mükemmel görünme baskı altında hissedip, gerçek bağlarını zedeleyebilirler (Utz, 2015).

İlişkilerde sıkça sosyal medyada ile ilgili sorunlar yaşandığı görülmektedir. Tarafların birbirlerinin sosyal medyalarına kısıtlamalar getirmesi, beğenilmeyen fotoğrafın kaldırılmasının istenilmesi, takip ettiklerine karışılması, nerede olduğunun anlık izlenilmesi, hatta bazen de sosyal medyaların kapatılması vb durumlar ilişkilerde tarafları zaman zaman yoran konulardır. Sosyal medyalar ilişkilere kıskançlıklar yaşanacak krizler de getirebilmektedir. Özellikle de kişilerin önceki partnerleri ile izlemeye kalması, iletişimlerin olabilmesi kişide kaygı yaratır. Bu kıskançlık, literatürde “Facebook Kıskançlığı” olarak tanınmaktadır (Elphinston ve Noller, 2011). İlişkilerde yaşanan tartışmalar sosyal medyaya yansır, ilişki içindeki mahremiyet zarar görür, kişiler arasında saygı azalır (Petronio, 2002).

Utz ve Boukeboom (2011) sosyal medyanın ilişkiler üzerindeki üç etkisini açıklamıştır: İlk olarak, sosyal medya aracılığıyla iletişim kurulabilir, yeni ilişkiler başlatılabilir ve aynı zamanda da ilişkide bulunan kişi ile ilgili daha fazla bilgi edinilebilir. İkinci olarak, partnerin neler yaptığını gözlemleme imkânı sunulmaktadır. Son olarak ise kıskançlığa neden olabilecek durumlarla karşılaşılabilir.

Hesapların gizli olmaması, dileyen kişinin yorum yapabilmesi gibi durumlar tartışmalara neden olabilmektedir.

Sosyal medyanın ilişkilere hangi şekilde etki ettiği ile ilgili çok farklı çalışmalar mevcuttur. Muise, Christofides, ve Desmarais (2009) yaptıkları çalışmada Facebook kullanımı ve kıskançlık arasında pozitif yönde ilişki bulmuşlardır. Bu çalışmada, sosyal medyaların ilişki içinde şeffaflık oluşturduğu kadar, güvensizlik yaratabilecek durumları da oluşturabileceği belirtilmiştir. Güven sorunu yaşanması sonucunda da, ilişkide doyum seviyesinde düşüşler gözlemlenmektedir. De Lenne, Wittevronghel, Vandenbosch ve Eggermont (2018) ise çalışmalarında, kişinin partnerini sosyal medyada gördüğü kişiler ile kıyaslamasının ilişkiyi olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Daha çok gençlerin sosyal medyayı kullandığı ve gençlerin ilişkisinin sosyal medyadan olumsuz etkileneceği düşünülse de her yaştaki birey sosyal medyayı kullandığından bu olumsuz etkiler her yaştaki birey ve ilişkileri için geçerli olmaktadır. Tezin bu bölümünde sosyal medyanın aldatmayı kolaylaştırıcı etkisinden söz edilecektir.

Sosyal medyanın olumlu ve olumsuz etkileri günlük yaşamda hissedilir. Burada önemli olan sosyal medyayı hangi amaçla kullandığımızdır. Sosyal medya kişinin aldatma niyetini kolaylaştırabilecek güce sahiptir. Günümüz ilişkilerinde bazı kişilerin tek eşliliğe bakış açısının değiştiğini, ilişkileri olmasına rağmen aynı anda başka kişiler ile flörtleşmeye eğilimli olabildiklerini görebiliriz. Aldatma eğiliminde olan biri için sosyal medya çok kullanışlı bir araç rolünü görebilir. Tabi burada önemli olan noktalardan biri de kişinin aldatma algısıdır. Örneğin, bazı kişilere göre karşı cinsin gönderisini beğenmek, yorum yapmak, hikayeye atılan yanıtı cevap vermek vb gibi durumlar aldatmaya dahildir. Bazı kişiler için de sosyal medyadaki bu tür davranışlar çok önemli değildir, hatta sanal aldatma gerçek aldatma gibi görülmeyebilir. Yani, sosyal medyada herhangi bir eylemi aldatma gibi değerlendirmek için net bir çizgi yoktur. Burada önemli olan kişilerin bu eylemleri nasıl değerlendirdiği ve kişinin niyetidir.

Günlük yaşamımızda insanların her gün yeni biri ile tanışması, yeni ortamlara girmesi gibi durumlar pek de yaşanmaz. Bunun için ise ekstra çaba gerekir. Ama sosyal medya aracılığı ile herkes mekan ve zaman sınırı olmadan istediği gibi ilişki kurabilir. Bu kadar alternatiflerin içerisinde kişi mevcut iletişimlerini veya ilişkilerini kolay şekilde gözden çıkarabilir. Yani, mevcut ilişkilerinin yeni bir ilişki ile değiştirebileceklerini düşünüp, değerini bilmeyebilirler. Örneğin, kişi ilişkisi olduğu halde tanışma uygulamalarını kullanabilir. Bazen de kişiler hala çekici miyim, acaba bana ilgi nasıl gibi merakından dolayı aldatmaya eğilimli olabilir. Bu sorulara cevap bulup, test etmek için de sosyal medya kullanılarak aldatma gerçekleştirilir (Tolu, 2023). Aldatan kişiler, sosyal medyadaki aldatmayı gerçek gibi görmeyip, suçlu hissetmeyebilirler. Bazen de partnerlerinin anlamaması için sanal aldatmayı tercih edebilirler. Sanal dünya risklerin ve sorumlulukların minimuma indiği bir ortam olarak görüldüğü için kişiler için daha az kaygı uyandırıcı olabilir (Karakuş, 2018).

Sosyal medya çeşitli olumsuz etkiler yaratarak da ilişkilere zarar verebilir. Örneğin, çiftler birbirlerine zaman ayırmak yerine daha çok sosyal medyada zaman geçirdiğinde duygusal doyum düşürek, iletişimlerini zayıflayabilir (Şentürk Dızman, 2019). Bu da kişiyi yeni ilişkilere itebilir. Bildiğimiz gibi sosyal medya insanların kendilerini en kusursuz şekilde tanıtabildiği mecradır. Birey sosyal medyada gördüğü kişileri kusursuz gibi görüp, idealleştirebilir (Metin ve Karakaya, 2017). Böylece kendi partnerlerini yetersiz görüp, ilişkiye bağlılıkları zayıflayabilir. Diğer kolaylaştırıcı etkilerinden biri de, sosyal medya vasıtası ile kurulan ilişkilerde yakınlığın daha çabuk gelişmesidir (Tüzer, 2011).

Sosyal medya aracılığı ile aldatmada kişilerin çok da konfor alanından çıkmasına gerek yoktur. Hatta sevgililerinin, eşlerin yanında aldatabilirler (Ekşi, 2018). Aynı anda hem ilişkide olduğu kişi ile olurken, hem de uzaktaki kişi ile bir yakınlık yaşayabilmeleri aldatmayı kolaylaştırır. Keçe (2015) de, sosyal medyanın aldatmayı kolaylaştırdığını belirtir. Sosyal medya ilişkisi olmayan birinin ilişki kurmasına yardım ederken, diğer taraftan kişilere aldatma ihtimallerini de sunar, aldatma niyetini gerçekleştirmek için tüm kapılarını açar. Abbasi (2019) 365 kişi ile

yaptığı araştırmanın sonucunda, sosyal medya bağımlılığı ile aldatma eğilimi arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

### **2.2.3. Sanal Aldatma**

Yüz yüze etkileşim yerine teknoloji aracılığıyla gerçekleşen ilişkileri, bazen yüzeysel ya da gerçeklikten uzak olarak tanımlayabiliriz. Bu tür ilişkiler, sosyal medya veya çevrimiçi platformlar üzerinden kurulan bağlantıları içermektedir (Öztat, 2020). Gelişmiş teknoloji yeni ilişkiler kurabilmemizi sağlarken, mevcut ilişkimizi yok edebilecek riskler yaratır. Teknoloji, kişilerin aldatmasını da kolaylaştırmıştır. Sürekli gelişmekte olan teknolojilerin katkısıyla çok da eski kavram olmayan ve çok araştırma yapılmayan sanal aldatma kavramı hayatımıza girmeye başlamıştır. Sanal aldatma aldatmanın bir türü olarak karşımıza çıkmıştır. Artık çoğu insanın akıllı telefona sahip olması, iletişim kurma şanslarının artması, ilişki içerisindeki kişilerin vaktini sosyal medyada geçirmesi ilişkiler üzerinde yıkıcı etki oluşturabilir (Blow ve Harnett, 2005). Teknolojinin getirdiği imkanlar sayesinde çok kolay ve hızlı şekilde ilişki kurularak haz alma fırsatları artmış, aldatmak kolaylaşmıştır (Kaya ve Şakiroğlu, 2023). Bu durumda da literatüre sanal aldatma kavramı dahil olmuştur. Aldatan kişiler sosyal medyaya daha fazla zaman ayırdıklarından ilişkileri olumsuz etkilenmektedir (Önder, 2019). Çünkü, sosyal medya insanlarda sürekli merak uyandırarak bağımlılığa yol açabilmektedir (Tiryaki, 2015; Güleç, 2018). Sanal aldatma, aldatmak için fiziksel yakınlığa ihtiyaç duyulmadan gerçekleşen bir eylemdir. Kişi mevcut ilişkisine uzaktan, sanal şekilde yeni bir ilişki ekleyerek sanal olarak aldatmış olur. Günümüzde sanal aldatma ile ilgili çok farklı bakış açısı mevcuttur. Bazı kişiler sanal aldatmayı travmatik aldatma durumu gibi görmezken, bazı kişiler ise yüzyüze aldatmadan farksız görmektedir. Yüz yüze aldatmanın çizgileri çok nettir. Ama sanal aldatmada çizgiler çokta net olmayabilir. Bu yüzden kişi bazen aldatma eyleminin farkında bile olmadan flörtleşecek bir durumuna kolay bir şekilde geçebilir (Özcan, 2025). Tabii sanal şekilde kurulan ilişkilerin hepsi sanal şekilde kalmayabilir, yüzyüze ilişkilere dönüşebilir.

Sanal dünya bir taraftan da kişinin gerçek dünyasına girerek insanların tüm hayatını, aileleri ve ilişkileri etkilemeye başlamıştır. Özellikle bağımlılık düzeyinde sosyal medyayı kullanan, sanal dünyaya adeta hapsolmuş kişiler sahip oldukları gerçek dünyadaki ilişkilerde bozulmalar yaşayabilmektedir. Sanal aldatma durumu yaşanmasa bile kişinin ilişkide olduğu kişi tarafından sanal şekilde aldatıldığı ile ilgili şüphe bile ilişkilerde güveni kırıp, mevcut ilişkiyi olumsuz etkileyebilmektedir (Bölükbaş ve Yıldız ve , 2005). Dolayısıyla da sanal şekilde kurulan ilişkilerin olumsuz etkilerinin ağırlıklı olduğunu söyleyebiliriz (Yücel, 2018).

### 2.2.3.1. Sanal Aldatmanın Nedenleri

Sanal aldatmanın nedenleri, her birey için farklılık gösterse de, bu nedenleri anlamak, sanal aldatmayı daha iyi kavramamıza yardımcı olur. Aldatma motivasyonları kişiden kişiye değişir ve bu bağlamda birkaç önemli faktörü detaylı bir şekilde incelemek, karmaşık olan sanal aldatmanın doğasını anlamamıza yardımcı olacaktır. Sanal aldatmanın nedenleri ilişki sorunları, kişisel faktörler, çevresel ve teknolojik etkiler, psikolojik faktörler, merak ve heyecan arayışı başlıkları altında gruplandırılabilir.

**Tablo 2.1.** Sanal aldatmanın nedenleri

| İlişki sorunları   | Kişisel faktörler          | Çevresel ve Teknolojik etkiler | Psikolojik nedenler         | Merak ve heyecan arayışı                  |
|--------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|
| İletişim eksikliği | Sosyal medya bağımlılığı   | Anonimlik                      | Özgüven ile ilgili durumlar | Yeni kişilerle tanışmanın heyecan vermesi |
| Tatminsizlik       | Duygusal bağlanma ihtiyacı | Erişim kolaylığı ve gizlilik   | Bağlanma stilleri           | Yasak olanın heyecan vermesi              |
| Monotonluk         | Kendini ifade etme isteği  | Sosyal baskı                   | Kaçma ihtiyacı              |                                           |

İlk olarak **ilişki sorunlarına** değinilecektir. İlişkilerde kişilerin birbiri ile iletişimi çok önemlidir. Knapp ve Vangelist (2009), çalışmalarında iletişimin yakınlaştırma ve uzaklaştırma işlevlerinden bahsederler. Kişiler, iletişim aracılığı ile belirsizlikleri azaltıp, olumlu ifadeler kullanıp, daha derin iletişim kurarak yakınlaşabildikleri gibi, iletişimde kopukluklar, olumsuz kelimeler, suçlayıcı ifadelerle birbirlerinden uzaklaşabilirler. Dolayısıyla da ilişkilerde *iletişim eksikliği* kişinin duygusal ihtiyacını karşılamak için üçüncü kişilere yönelmesine, bu sorunların çözülmemesi, kişinin kendisini anlatamaması sosyal platformlarda aldatmaya eğilimli olmasına neden olabilir (Jolin ve diğerleri, 2022).

İlişkilerde *duygusal veya cinsel açıdan tatmin olamama* sonucunda, kişiler sanal ortamda bu duyguyu bulma arayışına girebilmektedirler (Wade, Moran ve Fisher, 2023). İlişkilerde duygusal olarak tatmin olamayan kişiler bu boşluğu sanal dünyada iletişim kurdukları kişiler ile doldurmaya çalışabilirler. Duygusal olarak yeterli kadar doyum alamayan kişiler çevrimiçi uygulamalarda aldatma eğilimi gösterebilirler. Bu ilişkiler çoğu zaman fiziksel boyuta geçmese de sanal aldatma olarak algılanmaktadır. Uzun süreli ilişkilerde görülen *monotonluk*, heyecan duygusunun azalması, ilişkide rutine bağlanan durumların olması da kişilerin ilişkide sıkılmasına neden olabilmektedir. Yeni deneyim arayışı kişilerin sanal platformlarda üçüncü kişilere merak duymasına neden olabilmektedir (Baker ve Oswalt, 2010).

Sanal aldatmanın nedenlerinden biri de **kişisel faktörlerdir**. Kişilerin *sosyal medyaya bağımlılığı* olması, onun sürekli sosyal medyada iletişime geçmesine ve flörtöz davranmasına neden olabilir. Bu durum ise kişinin gerçekte kurduğu ilişkilerden daha fazla doyum almasına neden olduğundan, kişinin sanal aldatmaya eğilimli olmasına neden olabilir (Hertlein, Blumer, 2013). Bazen kişiler ilişkiler içerisinde kendisinin değerli olduğunu hissetmeyebilir. Bu durumda kişiler, kabul ve takdir edilme ihtiyaçlarını gidermek için daha az sorumluluk alabileceği şekilde partnerini sanal ortamda aldatmayı seçebilmektedir (Güleç, 2018;Whitty, 2003b). Özellikle de *özgüven sorunu olan ve yalnızlık duygusu baskın olan* kişilerde bu durum daha sık görülmektedir (Engelberg ve Sjöberg, 2004). Kişilerde olan beğenilme arzusu

ve onay ihtiyacı kişilerin sınırlarının kaybolmasına, sadakatsizlik eyleminde bulunmasına etki etmektedir (Nadkarni, Hofmann, 2012).

*Kendini ifade etme isteği*, sanal aldatmanın en çok dikkat çeken nedenlerindendir. Sosyal platformların sunduğu anonimlik imkanı, kişilerin gerçek benlerini daha farklı, yani ideal ben gibi sunmasına olanak sağlamaktadır. Dolayısıyla da, kişiler gerçekte cesaret edemediklerini sosyal medyada yaparak daha cesur olabilmektedirler. Yüz yüze iletişimin olmaması kişilerin rahat iletişim kurmasına ve ihtiyaçlarını gerçek hayattakinden daha kolay şekilde karşısındakine yansıtmasına neden olabilmektedir. Sosyal platformlar da kişinin kendisini özgürce ifade etmesine olanak sağlar. Joinson (2001) ve Suler (2004), çalışmalarında sanal ortamda kişilerin kendilerini daha kolay şekilde açabildiklerini, yüz yüze kurulan iletişimde hissedilen kaygının çok da hissedilmediğini belirtmişlerdir. Sonuçta sanal ortamda kişi kendisini daha fazla güvende hissedebilir.

Sanal aldatmaya neden olan en önemli faktörlerden biri de **çevresel ve teknolojik etkilere**. *Anonimlik sayesinde* kişiler sanal dünyalarında istedikleri ismi, istedikleri resmi, hayal ettikleri dünyayı oluşturabilmektedir. Bu durum da kişiler sanal ortamda kendi kimliğini gizleyebilmektedir (Dursun ve Özkan, 2019). Yeterli kadar kamufle olup, anonim şeklinde sosyal platformları kullanan kişi daha cesur ve özgür olabilir. Bazen de bu özgürlük kişinin aldatmasına zemin hazırlayabilir (Baker, Oswalt, 2010).

Sosyal medya beraberinde bazı kolaylıklar getirmiştir. bunlardan biri de *erişim kolaylığıdır*. Zaman ve mekan sınırı olmadan kişiler herkese ulaşabilme veya iletişimde kalabilme imkanına sahip olmuşlardır. Bu da ilişkilerin sınırlarının belirsizliğine neden olabilmektedir (Kuss, Griffiths, 2017). Aynı zamanda sosyal medya kullanıcılara sürekli olarak iletişim kurabileceği kişileri önerdiğinden kişiler yeni ilişkiler kurmaya daha açık hale gelebilir (Ellison, Steinfield, ve Lampe, 2007). Sosyal platformdaki uygulamaların bazılarının *gizlilik modu*, kaybolan mesaj özelliği mesajlarının okunmayacağı güvenini vererek kişilerin partnerinin görmesini istemediği mesajları daha kolay şekilde gizlemesine zemin yaratır. Kişiler sanal

ortamda gerçekleşen durumun daha gizli kalacağını düşündükleri için sanal aldatmayı tercih edebilirler. Sanal dünyanın insanlara sunduğu kişiyi engelleme, mesajları silme, kendi hesabını dondurma veya silme butonu kişilerin daha cesur davranmalarına yol açabilir. Bu da kişilerin daha kolay bir şekilde aldatması için neden olabilir (Joinson, 2001). Sosyal medyanın diğer özelliklerinden olan beğenme, yorum yazma, reaksiyon bildirme gibi özellikleri kişiler için iletişim kurmasına kapı açar. Sosyal medyalar bu özelliklerini öne çıkararak kişilerin iletişim kurmasını amaçlar. Kişiler sosyal medyada verdikleri reaksiyon ile sürekli iletişim halinde olabilmektedir (Barker, 2009).

Sanal aldatmaya etki eden faktörlerden biri de **psikolojik faktörlerdir**. Psikolojik faktörlerden biri olan *sosyal baskı* modern toplumun insanlara dayattığı algılardan ve bunun da hızlı bir şekilde yaygınlaşmasından oluşur. Toplum romantik ilişkileri, idealize ve romantize ettiği bir kalıp oluşturmuştur. Bu nedenle de kişiler kendi ilişkilerini sosyal medyada gördükleri ilişkilerle kıyaslayıp, bu idealize edilmiş ilişkiyi üçüncü kişilerde aramaya başlayabilirler. Bu arayış da kişilerin aldatma eğilimi göstermesine neden olabilir (Fox, Anderegg, 2014). Kişiye arkadaş çevresi de baskı yapabilir. Bireyin arkadaşları sanal ilişkiler kurmaya açıksa, aynı zamanda da tek eşlilik kavramından uzaklarsa birey de sanal aldatmaya normal şekilde bakabilir. Sonuç olarak da, bu kişilerde aldatma eğilimi daha yüksek olabilir (Salimoğlu, 2021).

*Özgüveni düşük olan bireyler* onay ihtiyacını karşılamak için üçüncü kişilere ihtiyaç duyabilir ve sanal olarak aldatabilirler. Sanal platformlar da bu ihtiyacı kolay şekilde karşılama fırsatı sunmaktadır. Bu nedenle de kişiler sanal aldatma eğilimi gösterebilmektedir (Hypnotistanbul, 2024). İlişkilerinde bulamadıkları veya yeterince alamadıkları onayı, kabulü sanal ortamda bularak tatmin duygusunu yaşayabilmektedir (Güleç, 2018).

*Bağlanma stilleri* de sana aldatma ile ilişkili olabilecek psikolojik faktörlerden biridir. Bağlanma stilleri tezin ilerleyen bölümlerinde ayrıntılı olarak açıklanacaktır. Bağlanma stilleri güvenli ve güvensiz bağlanma olmak üzere iki çeşittir. Güvensiz bağlanma stili de kendi içinde *kaygılı bağlanma stili* ve *kaçıngan bağlanma stili* olmak üzere iki kategoriye ayrılır: (Mikulincer, Shaver, 2007).

*Kaygılı bağlanma* stiline sahip olan kişiler, ilişki içerisinde sürekli onay beklerler ve kendilerine sunulan güveni sık sık hissetmek isterler. Bunu hissetmediklerinde terkedilme korkusu yaşarlar ve bir türlü ilişki içerisinde tatmin olamazlar. Bu durum karşısında kendilerinin sevildiğini ve onaylandığını hissetmek için farklı kişiler ile de ilişkiler kurmaya eğilimli olabilirler. Sosyal medyayı kullanarak, sürekli ve ulaşması mümkün bir duygusal destek alabilirler. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin özellikle çatışma durumunda sanal aldatma eğiliminin daha yüksek olduğunu belirtmiştir (McDaniel, Drouin ve Cravens, .2017).

*Kaçınan bağlanma* stiline sahip olan kişiler, derin bir ilişki kurmaktan uzak durup, bağımsız olmaya çalışırlar. Bu nedenle de ilişkiye bağlılık düzeyleri çok düşük olur. Derin bir ilişki kurmamak için istediği düzeyde derinlik kurabileceği sanal ilişkilere yönelebilirler (Schachner ve Shaver, 2004). Kaçınan bağlanma stiline sahip olan kişilerin aldatma eğilimi daha yüksektir (Evimde terapi, 2021). Kaya Örk (2021) da çalışmasında kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin aldatma eğiliminin daha yüksek olduğunu, sahip olduğu ilişkide bulamadıkları güven duygusunu sürekli farklı kişilerde bulma arayışında olabileceklerini belirtmiştir. Çavuşoğlu (2011) çalışmasında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde aldatma eğiliminin daha düşük, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerde ise aldatma eğiliminin daha yüksek olduğu sonucuna varmış, ama yine de bu konuda netlik kazanmak için daha fazla çalışma yapılması gerektiğini de belirtmiştir.

Sanal aldatmanın diğer nedenlerinden biri de *kaçma* ihtiyacıdır. Kaçma ihtiyacı ile kaçınan bağlanma stili karıştırılmamalıdır. Kaçınan bağlanma stillerinde kaçma durumlarının esas nedeni bağlanma stilleri olduğu halde, kaçma ihtiyacındaki neden kişinin güncel yaşadığı durumlar olabilir. Özellikle de ilişkiler içinde yaşanan stres durumunda kişi kaçma davranışında bulunabilir. Stresli durumlara yaklaşım, sorun odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki şekilde gerçekleşir. Sorun odaklı yaklaşımda, kişi onu strese sokan durumun köküne odaklanıp, onu değiştirme girişiminde bulunur. Duygu odaklı yaklaşımda ise, kişi onu strese sokan duruma değil, o durumun kişide yarattığı duyguya odaklanıp, duyguyu değiştirmeye veya o duygudan uzaklaşmaya çalışır. Lazarus ve Folkman (1984), duygu odaklı yaklaşan kişilerin, sorunun üzerine

gitmek yerine geçici olsa da stresten uzak durup, rahatlamaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Bu yüzden de bu kişiler sanal aldatmayı rahatlamak için kullanabilirler. Özellikle de bu durumda kişilerin sanal aldatmayı tercih etme nedenlerinden biri de, sanal aldatmanın daha az risk taşıması, dolayısıyla da daha az stres yaşamaları olabilir (Baumeister, 1996). Bireyler yaptıkları eylem ile etik değerleri arasında yaşadığı çelişkiden etkilenmemek için durumu rasyonalize edebilmektedirler. Örneğin, partnerinin sürekli kavga çıkardığını, kavgasız sevmek istediğini, sanal aldatmanın zaten gerçekte olan bir durum olmadığını, sadece muhabbet ettiğini düşünüp kendisini stresten koruyabilir (Finkel ve diğ., 2012).

Sanal aldatmanın nedenlerinden bir diğeri de, merak ve heyecan arayışıdır. Bireyin ilişki içerisinde monotonluktan sıkılıp, *yeni kişiler tanımak isteyip, heyecan ve merak duygusunu yaşamak istemesidir*. Ait olma ihtiyacını karşılamak için birileri ile iletişim kurma eğiliminde olurlar. Yeni insanlar tanımak, beynin dopamin salgılanmasına neden olur. Bu da insanlara haz, mutluluk verip, duygusal olarak tatmin olmasına neden olur. Dolayısıyla da yeni insanlarla tanışarak kendi benliklerini doğrulayıp, kendilerini daha özel hissetmek isteyebilirler (Baumeister ve Leary, 1995).

Ayrıca *yasak olanın heyecan vermesi de* bireyi sanal aldatmaya yöneltebilir. Psikolojide “yasak meyve etkisi” olarak tanımlanan bir mecaz vardır. Yani, bazen insan ona yasak olduğunu bildiği şeyleri, yasak olmasından dolayı daha çok isteyebilir. Wegner’in (1994) teorisine göre, insanın bir şeyi düşünmemeye çalışması onu daha fazla düşünmesine, daha da cazip gelmesine neden olabilir. Bu durumda da sosyal medyada yasak olarak gördüğü etkileşimlerde bulunmak bireyi heyecanlandırabilir. Aynı zamanda da, insan için daha fazla tehlike barındıran romantik ilişkilerde dopamin ve norepinefrin daha fazla salgılanır, bu da daha fazla heyecan uyandırır, insanları bağımlı duruma düşürebilmektedir (Fisher, Aron ve Brown, 2006). Dolayısıyla da kişilere, etik dışı kurduğu sanal ilişkiler, gerçekte kurduğu sıradan ilişkilerden daha çok cazip görünebilir.

Tüm bu sayılan nedenler sanal aldatmayı cazip hale getirdiği gibi gerçek yaşamda aldatmaya da dönüşebilir. Tezin bu bölümünde sanal aldatma ile gerçek aldatma arasındaki ilişkiye değinilecektir.

#### ***2.2.3.2. Sanal Aldatma ve Gerçek Aldatma arasında İlişki***

Sanal aldatma ve yüz yüze aldatma ikisi de etik dışı bir durum olsa bile, her ikisinin dinamiklerinde benzerlikler ve farklılıklar vardır. Sanal aldatma ve yüzyüze aldatma aldatma biçimine göre farklılık göstermektedir. Sanal aldatma uzaktan, sosyal medya ve uygulamalar ile gerçekleşirken, yüzyüze aldatma ise direkt kurulan iletişim şeklinde gerçekleşir. Yani sanal aldatmada fiziksel yakınlık yoktur. Ama yüzyüze aldatma fiziksel yakınlığı da içerir (Keçe, 2015). Ama sanal aldatmalar hiçbir zaman fiziksel yakınlık içermeyecektir- demek doğru değildir. Sanal aldatma, yüz yüze aldatmaya geçmek için bir aşama görevini de üstlenmektedir. Bu durumun sonucunda da fiziksel yakınlığı içermesi olasıdır (Martins, Pereira, ve Nazare, 2016). Keçe (2015), sanal ortamlardaki ilişkilerin gerçeğe dönüşmesi halinde bile bitme eğiliminin yüksek olduğunu belirtmiştir. Çünkü, gerçek hayatta sanal dünyadaki mükemmellik sihrinin yok olduğunu, hayallerindeki gibi cinsel ve duygusal haz alamayacaklarını ifade etmiştir. Whitty (2003a), çalışmasında sanal aldatmaların sınırlarının belirgin olmamasına dikkat çekmiştir. Sanal aldatmada, neyin aldatma olup olmadığına netlik yoktur. Mesela, bir hikayeye yanıt vermeyi, karşı taraf aldatma eylemi olarak gördüğü halde, kişi bu davranışı aldatma olarak değerlendirmeyebilir. Bu nedenle de kişi kendisini savunup, gerçek bir aldatma olmadığını düşünüp, daha az suçluluk ve utanç duygusu hissedebilir. Aynı zamanda sanal aldatmalarda, kişi kimliğini gizli tutma avantajına sahip olduğu halde, yüzyüze aldatmalarda anonimlik ihtimali çok düşüktür. Yüz yüze aldatmalarda, sanal aldatmalarla kıyaslandığında daha derin ve güçlü bağlanmalar gözlemlenebilmektedir.

Cooper, Delmonico ve Burg (2000) araştırmasında, aldatılan için sanal aldatmanın yüz yüze aldatma ile aynı etkiye sahip olduğunu, ama aldatan için farklı etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Yani, aldatılan kişi aynı düzeyde etkilendiği halde, aldatan kişi sanal aldatmayı daha masum değerlendirdiği için, rasyonelleştirerek

daha az etkilenmektedir. Aynı zamanda da, toplumlar için fiziksel aldatma bağışlanmaması gereken bir durum olarak değerlendirildiği halde, sanal aldatma için bu durum tartışmaya açıktır.

Sanal aldatmalarda, uygulamaların, sosyal medyanın kişilere sunduğu avantajlar sayesinde kişiler aldattığını partnerinden uzun süre saklayabilmektedir. Yüz yüze aldatmada bu avantajların olmaması nedeni ile partnerine yakalanma olasılığı daha yüksektir. Bu nedenle de partnerinin sanal aldatma durumu öğrendikten sonra tekrar güvenmesi daha zor olur. Çünkü, sanalda kurulan iletişimin devam edip etmediğini anlamakta zorluk çekilmektedir. Bu belirsizlikten dolayı sanal olarak aldatılan kişilerin ilişkiye tekrar başlasalar bile, daha sonra sonlandırmaya daha yatkın olduğunu görebiliriz (Beltran-Morillas ve diğerleri, 2019).

Aldatmalar arasında kişilerin motivasyonunda farklılık gözlemlenebilir. Sanal aldatmalarda kişinin motivasyonu, onaylanma ihtiyacı ve duygusal tatminsizlik olabilirken, yüz yüze aldatmalarda fiziksel tatminsizlik olabilir (Cooper, Delmonico ve Burg, 2000). Aldatmaların etkileri birbirlerine benzerlik gösterse de, yüzyüze aldatmalar kişiler için daha somut bir tür olduğundan, onarılması da sanal aldatma ile kıyasta daha zor bir durum haline dönüşebilir (Underwood ve Findlay, 2004).

#### ***2.2.3.3. Sanal Aldatmanın İlişkilere Etkisi***

Sanal aldatma fiziksel yakınlığı barındırmasa da, ilişkilerde derin, çözülmez olumsuz etkiler yaratabilir. Aldatılmanın kişileri ve ilişkiyi nasıl etkileyeceği bazı faktörlere bağlıdır. Aldatılan kişinin aldatıldığını nasıl öğrendiği, kimden öğrendiği, kişinin kendisinin itiraf edip-etmediği, hangi durumda ve aşamada öğrendiği gibi faktörler sonucu etkileyebilecek güce sahiptir. Eğer sanal aldatılan kişi bu durumu partnerinin telefonuna kendi bakarak bulursa veya bir yakını ona iletirse, ilişkinin devam etme olasılığı çok düşük olmaktadır. Affedilmesi imkansız bir şekil almaktadır. Ama aldatan kişi bu durumu itiraf edip, pişman olduğunu derinden hissettirebilirse bu durumda ilişkinin devam etme olasılığı daha yüksek olmaktadır (Tortamış, 2014).

Aldatıldığını öğrenen kişi ilişkisinin gerçekliğini , ilişkideki yerini, ilk kez mi aldatıldığını, sevgilisinin onu sevip sevmediğini, hatta neyi yanlış yaptığını sorgular. Aynı anda çok fazla duygu yaşayabilir. Başına bu durum geldiği için bir taraftan üzüldürken, diğer taraftan bu durumu yaşatan partnerine öfkelenip, seviyorsa kıskançlık duygusunu yaşayıp, tüm yaşadıklarından şüphe duyup, partnerinden tiksiniyor, hatta bazen intikam bile almayı düşünmektedir (Müezzinoğlu, 2014).

Aldatma durumu öğrenildiği anda ilişkiye ve kişiye duyulan güven duygusu paramparça olur. Özellikle de sanal şekilde aldatılması kişilerin tekrar güvenmesini de zorlaştırır. Partnerinin bu davranışı sürdürüp sürdürmediğinden emin olamaz. Bu durumu kendisinin kontrolünün dışında görüp, farklı şekillerde durumu sürdürebileceğine inanabilir. Sonuçta dijital olan her uygulamayı kontrol etmeye çalışır, bu durum da ilişkinin dinamiklerini bozmaktadır (John, 2022).

Sanal olarak aldatan kişi, ilişkilerindeki tatminsizliği gidermek için sanal dünyada ilişki kurup, zamanlarını çoğunlukla burada geçirebilmektedir. Bu durum karşısında da aldatılan kişi kendisini yalnız ve değersiz hissederek, partneri ile arasına mesafe koyabilmektedir (Evolve Therapy, 2024). Aynı zamanda da sanal aldatma ilişkilerdeki bağın zedelenmesine neden olur (Hollister ,2025). Sonuçta, ilişkide görünmeyen duvarlar oluşur.

Aldatmalarda her iki taraf da anksiyete yaşamaktadır. Aldatan kişi yakalanırım diye, aldatılan kişi de tekrar aldatılırım diye kaygılanır. Sanal aldatmalarda, sanal dünyanın avantajlarından dolayı aldatan kişi daha az yakalanma korkusu yaşamaktadır. Ama aldatılan kişi için bu durum ekstra stres yaşamasına neden olmaktadır (Ömrüm, 2024). Aldatılmalar sadece ilişkiyi olumsuz etkilemez, kişinin hayatını, psikoloji sağlığını da olumsuz etkiler, ilişkiyi sonlandırırsa bile, bu durumla uzun süre yaşayabilmektedir. Aldatılma durumlarında kişilerde özellikle de özgüven sorunları ve depresyon tetiklenir (Özden, 2023). Psikolojik destek bile olsa bu durumu hiç bir zaman unutmayıp, tekrar yaşanması durumunda psikolojik sağlıkları daha da zarar görmektedir (Blow ve Hartnett, 2005).

Sonuç olarak baktığımızda, sanal aldatmanın yüzyüze aldatma ile aynı etkilere sahip olduğunu, aynı zamanda sanal şekilde aldatılan kişinin affetse bile, ilişki içerisinde yüz yüze aldatmadan farklı olarak daha fazla şüpheli olduğu, ilişki dinamiklerinin toparlanması çok zor bir duruma dönüştüğü ifade edilebilir.

Bazı çalışmalarda ise, aldatmanın olumlu etkilerinin de olabileceğini görmekteyiz. Aldatılma ve bunun açığa çıkması ile, ilişkilerde her şey açık konuşacak hale dönebilir. Örneğin, aldatan kişi ilişkide tatmin olamadığı kısmı açık iletişimle dile getirebilir. Aynı zamanda da aldatılan kişi de kendisine daha fazla odaklanıp, daha cesur olabilir (Polat, 2006).

Yukarıda belirtildiği gibi sanal aldatmada etkili olan faktörlerden biri de bağlanma stilleridir. Tezin bu bölümünde güveni ve güvensiz bağlanma stilleri, bu stillere sahip kişilerin özellikleri ve bağlanma stillerinin ilişkilere etkileri açıklanacaktır.

Bu bölümde ilişki mutluluğu, ilişki doyumu ile aldatma ve sanal aldatma arasındaki araştırmalara yer verilecektir.

#### **2.2.4. İlişki Mutluluğu ve Sanal Aldatma Arasındaki İlişkiler ile ilgili Araştırmalar**

İlişkilerde mutluluk düzeyi, kişilerin ilişkilerde tatmin olması, bağlılık durumlarını ve ilişkiyi uzun sürebilmesi için temel yapıyı oluşturmaktadır. Mutlu ilişkiyi tanımlarken dikkat edilen bazı noktalar vardır. Bu noktalardan en önemlileri kişilerin kendini güvende hissetmesi, açık iletişim kurması, cinsel tatmin yaşaması, kendisine saygı duyulduğunu hissetmesidir. Kişinin bu noktalarda tatmin olması ilişkisinde mutlu olması ile doğru orantılıdır. Aynı zamanda da bu noktalarda kişinin sorun yaşaması sonucunda sadakatsizlik eğiliminde artış gözlemlenebilmektedir (Yücel ve Gassanov, 2025). İlişkilerde mutluluğun aldatma ve sanal aldatma ile ilişkisini anlamak, bireysel ve toplumsal düzeyde sağlıklı ilişkiler kurulmasını etkileyecektir. Bu bölümde de, Türkiye'de ve yurtdışında bu konu ile ilgili yapılmış araştırmaları derleyerek, bu bağlantıyı daha rahat görebilmemiz amaçlanmaktadır.

İlişki mutluluğu ve sanal aldatma ile ilgili literatür incelendiğinde sanal aldatma nedenleri ile ilgili araştırmalara rastlanmıştır. Valenzuela ve diğerleri (2014), Facebook'un çok fazla kullanılmasının, evlilik memnuniyeti düzeyine olumsuz etki ettiğini, aldatmalar için zemin hazırladığını, dolayısıyla boşanmaların oranına etki ettiğini belirtmiştir. Aynı zamanda araştırmanın sonucunda, sosyal medyaların mutluluk düzeyinin düşük olduğu ilişkilerde sosyal destek sunup, sadakata zarar getirecek durumlar yaşamasına neden olduğu belirtilmiştir. McDaniel ve diğerleri (2017), gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda sanal aldatma nedenleri arasında, kişilerin ilişki memnuniyetinin düşük olmasının ve kaygılı bağlanma stiline sahip olmanın yer aldığını belirtmişlerdir. Maftai, Solomon ve Holman (2022), de çalışmasında Facebook'un çok fazla kullanılmasının aldatma eğilimine etki eden önemli durum olarak belirtmişler. Aynı zamanda araştırmanın sonucunda, ilişkide memnuniyet düzeyinin de sanal aldatmaya önemli oranda etki ettiği belirtilmiştir. Kaya ve Şakiroğlu (2023), araştırmasında sanal aldatmaya etki eden faktörleri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kişinin aldatmaya sıcak bakması, bağlılık duygusunun düşük olması, kişinin etrafında onun beklentilerini karşılayan alternatiflerin fazla olması, kişinin kendisini ilişkisinde çok yalnız hissetmesi, ilişkisinde yeterli kadar tatmin olmaması, kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip olması kişilerde sanal aldatma eğiliminin yüksek olmasına etki etmektedir.

Ayrıca literatürde aldatma nedenleri ile ilgili çalışmalarda yapılmıştır. İlişkide mutluluk düzeyine etki eden diğer faktörlerden biri de cinsel doyumdur. Levine (2020), araştırmasında aldatmanın nedeninin heyecan arayışı olduğunu belirtmiştir. Selterman ve diğerleri (2020), araştırmasında aldatan kişinin ilişkisinde hala mutluluk düzeyinin yüksek olabildiğini belirtmiştir. Burada aldatan kişinin motivasyonunun ilişkisinde mutlu olsa bile öfke, cinsel doyum yaşanmaması, özerklik arayışı olabileceği belirtilmiştir. Yani bireysel nedenlerin de bazen daha önemli faktör olduğu savunulmuştur. Gonzalez-Rivera et al. (2021) çalışmasında üçüncü bir kişi ile duygusal yakınlık kurulmasının ilişkide düşük memnuniyet seviyesi ve yeterli olmayan cinsel doyum ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Yıldız (2024), aldatmanın nedenleri ile ilişkili yaptığı araştırma sonucunda, cinsel ve ruhsal açıdan tatmin olmamanın, dolayısıyla ilişkide mutlu olmamanın, sevgisizlik, heyecan arayışı ve

bağlanma sorunlarının yaşanmasının aldatmanın önemli nedenleri arasında yer aldığını belirlemiştir. Malezya’da yapılmış bir araştırmada, cinsel doyumun evlilikte tatmin olma duygusuna direk etki ettiğini ve aldatma eğiliminin de bu durumdan etkilendiği belirtilmiştir. Evliliklerinde cinsel tatmin yaşayan kişilerde partnerine sadık kalma eğiliminin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tan et al., 2025).

İlişki mutluluğu ve aldatmanın ilişkisini inceleyen araştırmalarda, Atkins ve diğerleri (2001), ilişkide doyum seviyesinin düşük olmasının aldatmayı pozitif yönde etkilediğini belirtmiştir. Bu araştırmanın sonucu ile aynı sonuçlara ulaşan farklı çalışmalar da mevcuttur. Whisman ve diğerleri (2007) ve Munsch (2015) da aldatmanın nedenlerini araştırdığında ilişkilerde doyum düzeyinin düşük olmasının, kişilerde aldatma eğilimini yükselttiğini belirtmiştir. Sadakatsizlik ile ilişkili yapılmış araştırmada ilişki doyumu ile sadakatsizliğin doğrudan ilişkili olduğu, ilişki doyumu düştüğü zaman aldatma eğiliminin yükseldiği belirlenmiştir (Demirtaş ve Fincham, 2018). Evli kişilerde aldatma eğilimi ile psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmanın sonuçlarına göre, psikolojik iyi oluş ile aldatma eğilimi arasında ters yönlü ilişki bulunmuştur (Bozkurt, 2018). Malatyalı ve Sunal (2020) evli bireyler ile gerçekleştirdiği araştırmada ekonomik krizin ilişkilerde mutluluk düzeyini olumsuz etkilediğini ve bu durumun da kişilerin aldatma eğilimini arttırdığı belirtilmiştir. Çalışmaya göre, ekonomik güven duygusu kişilerin ilişkide daha fazla doyum almasına ve mutlu olmasına neden olmakta dolayısıyla sadık kalma eğilimi de daha yüksek olmaktadır. Evli bireyler üzerinde yapılan bir başka araştırmanın sonuçlarına göre, evlilikte doyum ve ilişki kalitesi yükseldikçe aldatma eğilimi azalmaktadır. Yani, ilişkilerdeki doyumla ve ilişki kalitesi ile aldatma arasında ters orantılı ilişki vardır. İlişkide doyumun yüksek olması, ilişkide mutluluk düzeyinin yüksek olması demektir (Yıldırım ve Acar, 2022).

İlişki doyumu, aldatma ve bağlanma stillerinin ilişkisini açıklamaya çalışan birçok çalışma bulunmaktadır. Bağlanma stilleri kişinin ilişki doyumunu etkileyerek kişinin ilişkideki mutluluk düzeyini de etkilemektedir. Beşer (2019), araştırmasında evli kişilerde bağlanma stili ile aldatma eğilimi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerin evliliklerinde doyum seviyesinin düşük olduğu ve aynı zamanda da aldatma

eğiliminin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Usta (2021), bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin aldatmaya etkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, güvensiz bağlanma stili ilişkilerde doyuma negatif etki ederek, aldatma eğilimini artırmaktadır. Demirtaş ve Fincham (2018), çalışmasında kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilerin aldatma eğilimi düzeyinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Bağlanma stilleri kişilerin ilişkide çift dinamiklerini de etkilemektedir.

İlişki doyumu, aldatma ve kişilik özelliklerinin ilişkisi de araştırma konusu olmuştur. Pertiwi Isma ve Turnip (2019), nevrotik kişilik özelliğine sahip ve dışadönüklük seviyesi daha yüksek kişilerin, evlilikte memnuniyet seviyesinin daha düşük olduğu ve bu durumun da aldatma eğilimi ile negatif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Kalmaz (2024), araştırmasında karanlık üçlü kişilik özellikleri ile aldatma eğilimi ve ilişki doyumu arasında ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, narsist kişilik özelliklerine sahip kişilerde ilişki doyumu çok düşük olduğu için, aldatma eğiliminin yüksek olduğu görülmüştür.

TÜİK (2021) verilerine göre boşanmaların %14'inin nedeninin aldatma olduğu belirtilmiştir. 2024 yılında boşanma nedeni olarak aldatma ikinci sırada yer almıştır. Bu istatistik aldatmanın boşanmaya büyük oranda etkilediğini göstermektedir. Evliliklerde mutluluk düzeyinin düşük olması, evli kişilerin tatmin olmaması, aldatma ve boşanma olasılığını yükselten bir değişken olarak dikkat çekmektedir.

Literatürde sanal aldatma ile ilgili olarak yapılan çalışmaların sayısı sınırlıdır. Bu çalışmalarda kişinin aldatmaya sıcak bakmasının, bağlılık duygusunun düşük olmasının, etrafında onun beklentilerini karşılayan alternatiflerin fazla olmasının, kendisini ilişkisinde çok yalnız hissetmesinin, ilişkisinde yeterli kadar tatmin olmamasının, kaçınan bağlanma (Kaya ve Şakiroğlu, 2023) ve kaygılı bağlanma stiline sahip olmasının (Kaya ve Şakiroğlu, 2023; McDaniel ve diğerleri, 2017)) kişilerde sanal aldatma eğiliminin yüksek olması ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca mutluluk düzeyi düşük olan ilişkilerde sosyal medyanın sosyal destek sunarak, sadakata zarar getirecek durumlar yaşamasına neden olduğu (Valenzuela ve diğerleri, 2014), ilişkide memnuniyet düzeyinin sanal aldatmayı önemli oranda etkilediği (Maftei, Solomon ve Holman, 2022; McDaniel ve diğerleri, 2017) belirlenmiştir.

Literatürde aldatma ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda da cinsel (Yıldız, 2024; Gonzalez-Rivera et al., 2021) ve ruhsal açıdan tatmin olmamak, dolayısıyla ilişkide mutlu olmamak, sevgisizlik (Yıldız, 2024), heyecan arayışının aldatmanın önemli nedenleri arasında yer aldığı belirlenmiştir. Aldatan kişinin aldatma motivasyonunun, ilişkisinde mutlu olsa bile öfke, cinsel doyum yaşanmaması, özerklik arayışı olduğu belirtilmiştir (Selterman ve diğerleri, 2020).

İlişki mutluluğu ve aldatmanın ilişkisini inceleyen birçok akademik araştırma mevcuttur. Literatür incelendiğinde ilişki doyumu ile sadakatsizliğin doğrudan ilişkili olduğu, ilişki doyumu düştüğü zaman aldatma eğiliminin yükseldiği sonucuna ulaşan araştırmalar mevcuttur (Atkins ve diğerleri, 2001; Bozkurt, 2018; Demirtaş ve Fincham, 2018; Munsch, 2015; Whisman ve diğerleri, 2007; Yıldırım ve Acar, 2022). Aynı zamanda ekonomik güven duygusunun sadık kalma eğilimini arttırdığı görülmüştür (Malatyali ve Sunal, 2020).

Literatürde kişilik özelliklerinin de evlilik memnuniyeti, ilişki doyumu ve aldatma eğilimi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar mevcuttur. Nevrotik kişilik özelliğine sahip ve dışa dönüklük seviyesi daha yüksek kişilerin, evlilikte memnuniyet seviyesinin daha düşük aldatma eğiliminin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (İsma ve Turnip, 2019). Ayrıca narsist kişilik özelliklerine sahip kişilerde ilişki doyumu çok düşük olduğu için, aldatma eğiliminin yüksek olduğu görülmüştür (Kalmaz, 2024).

Literatürde aldatma, bağlanma sorunları / bağlanma stilleri ilişki doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Bağlanma sorunlarının yaşanmasının aldatmanın önemli nedenleri arasında yer aldığı belirlenmiştir (Yıldız, 2024). Bağlanma stilleri kişinin ilişki doyumunu ve ilişkide mutluluk düzeyini etkilemektedir. Güvensiz bağlanma stiline (kaygılı ve kaçınan bağlanma) sahip kişilerin evliliklerinde doyum seviyesinin daha düşük ve aldatma eğiliminin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Beşer, 2019; Usta, 2021).

Bağlanma stilleri kişilerin aldatma davranışları ile ilişkili olabilecek kavramlardan biridir. Tezin bu bölümünde bağlanma stilleri kavramına ilişkin kuramsal açıklamalara yer verilecektir.

### **2.3. Bağlanma Stilleri Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar**

Tezin bu bölümünde bağlanma stilleri, güvenli bağlanma ve aldatma arasındaki ilişki, güvensiz bağlanma ve aldatma arasındaki ilişki ve bağlanma stilleri ve aldatma arasındaki ilişkiler ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

#### **2.3.1. Bağlanma Stilleri**

Sanal aldatmaya etki edebilecek nedenlerden biri de kişilerin bağlanma stilleridir. Sanal aldatma ile bağlanma stilleri doğrudan ilişkilidir. Bu ilişkiyi açıklayan bir çok araştırmalar yapılmıştır. Bağlanma stilleri bebek ve ona bakım veren kişi ile kurulan ilişki sonucunda güven duygusunun temeli inşa edilir (Buharalı, 2017). Sonuçta ise bu temel, insanın daha sonralar kuracağı ilişkileri de etkilemektedir. Demiray (2019), aldatma niyeti ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri incelemiş ve araştırma sonucunda, bağlanma stilleri ve aldatma arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. İki tür bağlanma stili vardır. Her biri kendine ait birbirinden farklı özellikleri taşımaktadır. Bu bölümde, bağlanma stillerinin temel özellikleri ve nedenleri açıklanarak sanal aldatma ile ilişkisine değinilecektir.

#### **2.3.2. Güvenli bağlanma ve aldatma**

Kişilerin çocukluk döneminde ebeveynleri ile ilişkisinin sonucunda geliştirildiği, ilişkilerindeki sürdürülebilir bağlılık ve duygusal dengenin sağlandığı bağlanma stili, güvenli bağlanmadır (Bowlby, 1988). Benimsenen bu stil, sürdürülebilir bir bağlılık oluşturarak, bireylerin bağımsızlık ve yakınlık ihtiyaçlarına etki etmektedir.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde aşağıdaki özellikler görülmektedir (Ainsworth ve diğerleri, 1978).

1. Özgüvenin yüksek olması. Güvenli bağlanma stili, kişilerin hem kendisine, hem de başkalarına güven duymasına neden olmaktadır.
2. Yakın ilişkiler kurmada net ve rahat olmak. Güvenli bağlanma stili kişilere hem bağımsız olmayı, hem de bağlı olmayı sağlıklı bir şekilde sağlıyor. Yani, kişi yakın ilişkiler kurmaktan çekinmiyor, tam tersi yakın ilişkiler kuruyor, ama bağlılık duygusu ile bağımsızlık arasında dengeyi de iyi koruyor.
3. Sağlıklı iletişim şekli. Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerde açık iletişim kurma eğilimi görülmektedir. Kendi duyguları açık şekilde dile getirmekten çekinmiyorlar.
4. Çatışmaları yönetebilmek. Sosyal ilişkilerinde çıkan sorunları çok iyi yönetebilmek ve çözme becerisine sahiptirler.
5. Duygusal düzenlenme. Kendi olumsuz duygularını etkili şekilde kontrol edebilmek becerisine sahiptirler.
6. Duygusal destek. Kendilerinin zor durumlarında, destek almayı güçsüzlük gibi algılamayıp, duygusal desteği bulup, ondan faydalanabilmeye eğilimli olması.

Daha önce belirtildiği gibi, bağlanma stilleri bebeklik dönemi ile ilişkili bir durumdur. Ama o dönemde farklı faktörlerin etkisi ile gelişmektedir. Güvenli bağlanma stiline gelişmesine etki eden nedenler aşağıda yer almaktadır.

1. Erken çocukluk deneyimleri: Çocukluk yaşında yaşadığı deneyimler, kişinin dünyayı algılama şekline etki etmektedir (Bowlby, 1988). Güvenli bağlanma stiline geliştiği çocuklarda, diğer çocuklardan farklı olarak duygusal olarak erişebilirlik, duyarlılık ve güven duygusu gözlemlenmektedir. Ainsworth (1978), çalışmasında güvenli bağlanma stiline sahip bebeklerin ona bakım veren kişi ile sağlıklı bir ilişki kurduğunu, bakım veren kişiden uzaklaştıklarında kaygılandılar bile, tekrar kavuştuklarında bu kaygılarından hemen uzaklaştıklarını göstermiştir.
2. Nörobiyolojik temeller ve beyin gelişimi: Bebeklik döneminde alınan bakım aynı zamanda da, hipokampus, amigdala ve prefrontal korteks gelişimini etkiler. Bağlanma hormonu (oksitosin), bebek ile bakım veren kişi arasındaki ilişkinin etkisiyle ifraz olunur ve sosyal bağları güçlenir (Feldman, 2012).

Ebeveynleri tarafından duygusal bağının güçlü olduğunu, desteklendiğini hisseden bebekte kortizol seviyeleri düzenlenip, stresi yönetme becerisi gelişir (Gunnar ve Donzella, 2002; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu da güvenli bağlanan kişilerin kaçınma yerine duygusal olarak yakınlık eğiliminin yüksek olmasına etki etmektedir.

3. Bağlanma temelli şemalar: Bebeklik döneminde geliştirdikleri bağlanma stillerinin etkisi ile dünyayı ve insanları algılayan kişiler, kendilerinin sevilebilir ve insanların güvenilebilir, pozitif inancına sahip olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Güvenli bağlanma stili nedeni ile kişiler, bağlılık ile bağımlılık dengesini iyi ayarlayabilir.
4. Ebeveyn tutumu: Baumrind (1967), ebeveyn tutumlarından demokratik ebeveyn tutumunun, çocuklarda güvenli bağlanma stiline doğrudan etki ettiğini belirtmiştir. Demokratik ebeveynler, çocuklarına sınırlar koysa bile, çocuklarını sevgi ve her türlü destek sunup, yüksek duyarlılık göstermektedirler.

Kişilerin bağlanma stilleri onların romantik ilişkilerindeki dinamiklerini de etkilemektedir. Güvenli bağlanma stiline ilişkilere olumlu ve olumsuz etki edebilecek özelliklerini aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

**Tablo 2.2.** *Güvenli bağlanma stillerinin ilişkilere etkileri*

| Olumlu etkileri                                                      | Olumsuz etkiler                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Partnerleri ile samimi iletişim kurabilme (Collins ve Feeney, 2000). | Kendi ilişkilerinde yeterli kadar duygusal açıdan tatmin olsalar bile, bazen kendi ihtiyaçlarını dile getirmezler. Partnerinden destek almak yerine, kendilerine yetmeye çalışabilmektedirler (Feeney ve Noller, 1996). |

**Tablo 2.2.(Devamı) Güvenli bağlanma stillerinin ilişkilere etkileri**

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Partnerlerine destekleyici yaklaşım sergilemek (Collins ve Feeney, 2000; Feeney ve Noller, 1996).                          | Partnerlerine fazla güvenmesi nedeni ile, bazen mevcut duruma objektif bakamaz veya mevcut durumu farkedemeyebilir (Birnbaum et al., 2006).                                                                                                                                                                                                               |
| Partnerlerine karşı empatik yaklaşım, tartışmalarda çözüm odaklı yaklaşma (Simpson,1990).                                  | Romantik ilişkilerinde manipüle edilme olasılıkları da gözlenmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007).                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Duygularını iyi yönetmektedirler (Mikulincer ve Shaver, 2007).                                                             | Bazı çalışmalarda, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin ilişkilerde rutine bağladığını, tutku gibi heyecan verici duyguları çok da yaşamadığını belirtilmiştir (Eastwick ve Finkel, 2008).                                                                                                                                                            |
| İlişkilerde partnerlerine karşı sağlıklı bağ kurar, bağımlılık durumunu dengeler (Simpson, 1990)                           | Diğer bağlanma stiline sahip kişiler ile ilişkide zorlanma ihtimalleri yüksek oluyor. Kaygılı bağlanan kişiler ile sürekli aradaki güveni oluşturmakta (Mikulincer ve Shaver, 2007), kaçınan bağlanan kişiler ile ise samimi ilişki kurup, görünmez duvarları yok etmek için çabalaması onlar için yorucu olabilmektedir (Pietromonaco ve Barrett, 1997). |
| Partnerlerinin sınırlarına, bağımsız olduğu kısımlara saygılı yaklaşırlar (La Guardia ve diğerleri, 2000).                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| İlişkide olduğu kişilere yüksek bağlılık duygusu geliştirir ve bu nedenle de sadık kalma eğilimi yüksektir (Simpson,1990). |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| İlişkilerinde tatmin ve memnuniyet duygularını daha yüksek yaşarlar (Hazan ve Shaver, 1987).                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Dijital dünyanın değişmesi ile aldatmalar da yeni bir boyut kazanmış, araştırmalara yeni bir bakış açısı gelmiştir. Artık bağlanma stilleri ile sanal aldatma

ilişkisi de incelenmeye başlanmıştır. Güvenli bağlanma stilinin yukarıda belirttiğim olumlu özellikleri aslında aynı zamanda da aldatma eğilimine karşı koruyucu faktördür. Sanal aldatmalar, ilişkilerde eksikliklerde ve aynı zamanda da bu eksikliklerin konuşulmaması nedeni de olmaktadır (Tsapelas, Fisher ve Aron, 2010). Olumlu özellikler kısmında belirttiğim gibi, güvenli bağlanan kişiler problem çözme odaklıdır ve sorunları açık iletişime girerek konuşma becerisine sahiptirler (Collins ve Feeney, 2000). Çözüm odaklı olmak, güvenli bağlanan kişilerde, sanal aldatma şeklinde ortaya çıkan sorundan kaçma eyleminin düşük olduğunu gösterir. Güvenli bağlananlar boşluk duygularını azaltmak, ihtiyaçlarını karşılamak için üçüncü kişilerle ilişki kurmazlar. İlişki içinde ihtiyaçlarını doğru bir şekilde giderebilirler. Bu nedenle de bir ilişkileri varken üçüncü kişi ile yakın bir ilişkiye ihtiyaç duymazlar (Hazan, Shaver, 1987). Partneri ile ilişkide sürekli destekleyici tutum sergiledikleri gibi, desteklenmek de isterler (Collins ve Feeney, 2004). İlişkilerinde destek ihtiyaçları da karşılandığından sanal aldatma eğilimleri daha az olabilir.

Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler ilişkilerde bağlılık duygusunu derinden yaşarlar ve sadakata önem verirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu durumla ilişkili olarak da, sanal aldatma eğiliminin düşük olduğu söylenebilir. Güvenli bağlanan kişilerde sosyal medyayı kullanım amacı ve şekli de dikkat çekmektedir. Sosyal medyayı genellikle iletişim aracı olarak görüp, partnerleri ile iletişimde kalmak, iletişimi derinleştirmek amaçlı kullanmaktadırlar (Utz ve Beukeboom, 2011). Yani, sosyal medyayı alternatif seçeneklerin sunulduğu platform gibi görmemektedirler. Aynı zamanda da güvenli bağlanan kişiler, sosyal medyalarda sınırlarını net çizmektedirler. Bunun için de üçüncü kişiler ile flörtleşecek bir etkileşimde bulunmamaya, mevcut ilişkilerini korumaya eğilimlidirler (Lin ve Utz, 2015). Kantarcı (2009), çalışmasında güvenli ve güvensiz bağlanma stillerini karşılaştırmış ve aldatma eğilimi ile ilişkisine bakmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip olan kişilerde aldatma eğiliminin daha az görüldüğü sonucuna varmıştır.

### **2.3.3. Güvensiz bağlanma ve aldatma**

Bağlanma teorisi, John Bowlby tarafından ileri sürülse de, ilk defa deneysel açıdan bu teoriyi araştıran kişi ise Mary Ainsworth'tur. Ainsworth çocuklar üzerinde yabancı kişi deneyini yapmış, onların tepkilerini gözlemledikten sonra, bu bağlamda tanımlamalar yapmıştır (Ainsworth et al., 1978). Güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerde dış dünya ile ilgili olumsuz algıya sahip olup, ilişkilerde yakınlık ve bağlılık kurduklarında güven konusunda güçlük çekmektedirler. Güvensiz bağlanma stili de kendi içinde kaygılı bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili olmak üzere iki kategoriye ayrılır (Mikulincer, Shaver, 2007).

**Kaygılı bağlanma** stili olanlar ilişkilerde terk edilme korkusu yaşadıkları için, sürekli sevgi ve onay kazanmaya çalışırlar. Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler ise, yakın ilişkiler kurmaktan kaçan kişilerdir. (Cassidy ve Shaver, 2008; Mikulincer ve Shaver, 2007). Kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilerin kişilik özellikleri farklılık göstermektedir (Cassidy ve Shaver, 2008; Mikulincer ve Shaver, 2007). Kaygılı bağlanan kişilerde; çok fazla yakınlık ihtiyacı, terk edilme korkusu, duygularda iniş ve çıkışlar, herşeyi çok fazla düşünme, yoğun kıskançlık duygusu, bağımlılık durumu ve kendi değerini ilişkileri ile belirleme gözlemlenmektedir. Kaçınan bağlanan kişilerde ise; yakınlık kurmaktan uzak durma, bağlanmaktan korkma, duygularını bastırma, soğukkanlılık, partnerlerini değerli görmeme, mükemmel partner arayışı ve bağımsız olmak için çaba gösterme gözlemlenmektedir.

Kaygılı bağlanan kişiler yalnız kalmayı hiç sevmeyip, partnerlerinden çok fazla yakınlık bekleyip, partnerinin onayı için çabalarlar. Bu onayı alamadığı ve yakınlık ihtiyacını giderilmediği takdirde partnerinin onu sevmediğinden endişelenip, terk edilme korkusu yaşarlar. Romantik ilişkideki partnerinin onu ihmal ettiğini düşündüğü küçük bir durumda bile çok büyük duygusal karmaşalar yaşamaktadırlar. Bunun için de partnerinin küçük davranışlarına bile çok fazla dikkat eder. Partnerinin az da olsa ihmalkar davranması sonucunda, kaygılı bağlanan kişiler kendisini çok fazla değersiz hissedebilir. Partnerinin ona ihmalkar davranmaması için, onayını almak için onun önceliklerini kendi ihtiyaçlarından üstün tutabilmektedirler. Bu nedenle fedakar davranışlar sergileyebilirler. Fedakarlıklarının karşılığını göremediklerinde kırgınlık, suçlama, öfke gibi duygular yaşarlar. Partnerine çok bağımlı hale gelip, onu çok fazla

kıskanabilirler. Partnerini ya çok ideal biri gibi görür, ya da tam tersi değerli olmadığını düşünebilirler.

**Kaçınan bağlanma** stili olan kişiler kaygılı bağlanan kişilerin tam tersidir. Yani, kimseye ihtiyacı olmadığına inanırlar. Romantik ilişkilerinde duygusal olarak derin yakınlıklar kurmaktan uzak durup, yüzeysel ilişkiler kurarlar. İlişkilerinde bağlılık duygusu geliştirmezler. Duygularını rahat ifade edemedikleri için duygularını yok sayıp, görmezden gelirler. Kaçınan bağlanan kişiler, romantik ilişkilerde kontrollü davranıp, ilişkilerinin kontrolünü de ellerinde tutarlar. Kaçınan bağlanan kişiler, bağlılık duygusundan uzak kalmak için ideal, veya ulaşamayacağı, çok zor ulaşacağı kişilere dikkatlerini yöneltirler.

Aşağıda kaygılı bağlanma stilinin oluşmasını etkileyen faktörler yer almaktadır.

1. Güven duygusunda eksiklik ve ebeveynlerin tutarsızlığı: Kaygılı bağlanma stilinin oluşmasına etki eden en büyük faktörlerden biri, ebeveynlerin çocuklarına karşı “kabul edici ve reddedici” arasında sürekli dengesiz tutum sergilemesidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu yaklaşım çocuklarda hem bağlanma ihtiyacının artmasına, hem de terk edilme korkusunun gelişmesine neden olmaktadır.
2. Şartlı sevgi: Çocuğa sevgi başarısı, itaat etmesi şartı ile verildiğinde, çocuk onaylandığı takdirde seviceği inancını geliştirir. Bu nedenle de romantik ilişkilerde sürekli onay ihtiyacı duyar ve bunu hissetmediklerinde sevilip sevilmediklerini sorgular (Simpson ve Rholes, 1998).
3. Duygu düzenlemede eksiklik: Kaygılı bağlanan kişiler çocuklukta, duygu düzenlemeye ait gerekli modeli göremedikleri için, kriz dönemlerinde duygularını düzenleyemeyip, tepkilerinde aşırıya kaçabilmektedirler (Sroufe ve diğerleri, 2007).
4. Anksiyojenik aile ortamı: Sürekli bir kriz yaşandığı ailelerin çocuklarında kötü bir şey olacak inancı oluşur. İlişkilerinde de her zaman kötü bir şey olabilir

kaygısıyla, terk edilebilirim, yeterli değilim gibi korkular gelişir (Cassidy ve Shaver, 2008).

Kaçınan bağlanma stili de kaygılı bağlanma stili gibi bebeklik döneminde oluşmaya başlar. Kaçınan bağlanma stilinin gelişmesine etki eden faktörler aşağıda yer almaktadır.

1. Ebeveynlerin duygusal olarak mesafeli olması: Çocuklar ebeveynlerine duygusal olarak ulaşamazlarsa, soğuk ve tepkisiz davranışlarla karşılaşarlarsa kendilerinin duygusal ihtiyaçlarını görmezden gelerek hayatta kalmayı öğrenmektedirler (Main ve Solomon, 1990).
2. Duyguların eleştirilmesi ve bağımsızlığın öncelik olarak görülmesi: Çocuk ebeveyni ile duygularını paylaştığı, yardım istediği zaman ebeveynin eleştirileri ile karşılaşır, çocuklarda yakın ilişkilerden uzak olan, bağımsız ilişki stili gelişir (Rholes, Simpson ve Friedman, 2006)
3. Reddedici ebeveyn yaklaşımı: Çocuklar küçükken ebeveynlerine çok yakın olmayı, ebeveynlerinin onunla çok yakından ilgilenmesini isterler. Bu nedenle de yakınlık gösterecek davranışlar sergileyebilmektedirler. Eğer ebeveyn bu yakınlıktan rahatsız olduğunu belirten tavırlar sergilerse, duygusal açıdan ulaşılır biri olduğunu göstermezse, çocuklar da kendilerini duygusal olarak izole etmeyi öğrenirler. Bu yaklaşımı hayatlarındaki tüm ilişkilere aktarırlar (Fraley ve Shaver (2000)).

Yukarıda belirtilen kaygılı ve kaçınan bağlanma stilinin özellikleri ve oluşma nedenlerindeki farklılıklar, kişilerin romantik ilişkilerine, ilişkilerindeki beklentilere ve tutumlarına yansır. Güvensiz bağlanma stili olanların, güvenli bağlanma stili olanlar ile kıyaslandığında daha fazla aldatma eğiliminde olmasının yanında, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilinin aldatma motivasyonunda da farklılıklar gözlemlenmektedir. *Kaygılı bağlanma stililine sahip olan kişiler*, ilişki içerisinde sürekli onay beklerler ve kendilerine sunulan güveni sık sık hissetmek isterler. Bunu hissetmediklerinde terk edilme korkusu yaşarlar ve bir türlü ilişki içerisinde tatmin olamazlar. Bu durum karşısında kendilerinin sevildiğini ve onaylandığını hissetmek

için farklı kişiler ile de ilişkiler kurmaya eğilimli olabilirler. Sosyal medyayı kullanarak, sürekli ve ulaşması mümkün bir duygusal destek alabilirler. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin özellikle çatışma durumunda sanal aldatma eğilimi daha yüksektir (McDaniel, Drouin ve Cravens, 2017). Aynı zamanda da kaygılı bağlanan kişiler kaygı duygusunu sık sık yaşadıkları için internetin onlar için güven verici tarafını da hissedip, konforlarından uzaklaşmadan duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilirler (Schachner ve Shaver, 2002). Kaygılı bağlanan kişilerin sürekli terk edilme korkusu, olumsuz bir şey olacak endişesi yaşamaları partnerlerine değerli olduklarını, hatta başka kişilerin de ilgisini çektiğini ispatlamak için, bilinçli bir şekilde sanal flört eğiliminde bulunabilirler (Mikulincer ve Shaver, 2007).

*Kaçınan bağlanma stiline sahip olan kişiler, derin bir ilişki kurmaktan uzak durup, bağımsız olmaya çalışırlar. Bu nedenle de ilişkiye bağlılık düzeyleri çok düşük olur. Derin bir ilişki kurmamak için istediği düzeyde derinlik kurabileceği sanal ilişkilere yönelebilirler (Schachner ve Shaver, 2004). Yani, sanal ortamda farklı ilişkiler de yürüterek, aslında gerçekte olduğu ilişkide bağlanma ihtiyacının odak noktasını değiştirip dağıtabilir. Sanal ilişkiler bağ kurmadan sürdürebileceği en kolay ilişki şeklidir. Sanal dünyada bağlanma yükümlülüğü yoktur (Rholes, Simpson ve Friedman, 2006). Dolayısıyla da, kaçınan bağlanma stiline sahip olan kişilerin aldatma eğilimi daha yüksek olabilir (Evimde terapi, 2021). Kaygılı bağlanan kişiler, ilgi ve bağlılık ihtiyacı karşılanmadığı için, kaçınan bağlanan kişiler ise bağlılık duygusundan kontrollü kaçmak için aldatabilirler. Her iki durumda da sanal aldatmada gerçek ilişki kurmak niyeti olmasada gerçek ilişkiler ciddi şekilde zarar görmektedir (Attridge, 2013).*

#### **2.3.4.Bağlanma Stilleri ve Sanal Aldatma Arasındaki İlişkiler ile ilgili Araştırmalar**

Araştırmalarda aldatmanın çok da eski tarihi olmasa da bağlanma stilleri her zaman araştırmalara konu olmuştur. Bu kısımda bağlanma stillerinin, aldatma ve sanal aldatma ile ilişkisini araştıran yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmalar derlenmiştir.

Literatür incelendiğinde sanal aldatma ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Tseng, et al. (2020), çalışmada direk bağlanma stilleri ile sanal aldatma arasındaki ilişkiyi araştırmamıştır ancak Reddit gibi uygulamalarda sanal aldatma motivasyonu incelenmiştir. İlişkisi olduğu halde sanal ortamda ilişki kurma ve kurduğu ilişkiyi davranışında bulunan kişilerde çoğunlukla, yakınlık kurma ihtiyacı olduğu belirtilmiştir.

Literatür incelendiğinde bağlanma stilleri ile aldatma arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların oldukça fazla olduğu görülmüştür. Allen ve Baucom, (2004), evlilik dışı ilişkiler ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, aldatma eğiliminin güvenli bağlanan kişilerde düşük, kaçınan bağlanan kişilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Hatamy, ve diğerleri (2011), bağlanma stilleri ile evlilikteki sadakat arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bulgulara göre, aldatma eğiliminin kaçınan bağlanan kişilerde daha yüksek, güvenli bağlanan kişilerde ise daha düşük olduğu bulunmuştur. Çalışmada sadakat ile bağlanma stili arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir. Treger ve Sprecher (2011), deneysel çalışma yapmıştır. Katılımcılara aldatıldığını hayal edecekleri öyküler sunmuştur. Katılımcıların bu öykülere verdikleri tepkiler gözlemlenmiştir. Gözlemlerin sonucuna göre, bu durumdan en çok etkilenen kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerdir. Güvenli bağlanan kişilerin bu durum karşısında daha fazla esneklik gösterdiği görülmüştür.

Çavuşoğlu (2011) çalışmasında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde aldatma eğiliminin daha düşük, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerde ise aldatma eğiliminin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Müezzinoğlu (2014), üniversite öğrencilerinin katılımı ile yaptığı araştırmada, bağlanma stilleri ile aldatma arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Kaygılı bağlanma stili, ilişki bağlanmasını arttırmakta, artan ilişki bağlanması ise aldatmayı azaltmaktadır. Aynı zamanda kaygılı bağlanma stiline aldatma ile doğrudan ilişkisi vardır. Kaçınan bağlanma stiline ise, ilişki bağlanması ile negatif ilişkisi vardır. Dolayısıyla da, düşük ilişki bağlılığı da aldatma eğilimini artırmaktadır.

Şahinbaş (2017), araştırmasını evli bireyler ile gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada, bağlanma stili ile aldatma arasında ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde aldatma oranının daha yüksek olduğu bulunmuştur, güvenli ve kaygılı bağlanma ile aldatma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Seyfi (2017)'nin gerçekleştirdiği, araştırmaya evli bireyler katılmıştır. Bu çalışmada bağlanma stilleri ile aldatma eğilimi, aynı zamanda da affetme düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, bağlanma stilleri ile aldatma eğilimi ve affetme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çikiti (2017), evli bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmada kişilerin bağlanma stilleri, şemaları ve aldatma eğilimleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Bulgulara göre, kaçınan bağlanma stili ile aldatma eğilimi arasında anlamlı ilişki olduğu, bu ilişkide de kopukluk şemasının aracı olduğu belirtilmiştir.

Demiray (2019), romantik ilişkisi olan, 18 yaşından büyük kişilerin bağlanma stili ile aldatma niyeti ve kıskançlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre, güvensiz bağlanan kişilerde aldatma eğiliminin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aydın (2023)'in, araştırmasına üniversite öğrencileri katılmıştır. Araştırmanın amacı, bağlanma stilleri ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın sonucuna göre, kaçınan bağlanan kişilerin aldatma eğiliminin daha yüksek, güvenli bağlanan kişilerin ise aldatma eğiliminin daha düşük olduğu belirtilmiştir. Cinsiyete göre ise anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Literatür incelendiğinde bağlanma stilleri, aldatma ve ilişki mutluluğu arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara da ulaşılmıştır. Collins ve Read (1990), bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasında ilişkiyi incelemesi sonucunda, güvenli bağlanma stiline, ilişki mutluluğuna pozitif etkisi olduğu halde, kaygılı bağlanma stili ile arasında negatif ilişki olduğu belirtilmiştir. Simpson (1990), bağlanma stilleri ile ilişki mutluluğu arasında ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, ilişki mutluluğu ile kaçınan bağlanma stili arasında doğrudan negatif ilişki bulunmuştur. Bartholomew ve Horowitz (1991) ise araştırma sonucunda, kaygılı bağlanan kişilerin kısa süreli ilişkide doyum düzeyinin yüksek olabildiğini, ancak uzun süreli ilişkide bu doyum seviyesinin düşük olduğunu belirtmiştir. Frazier ve diğerleri (1996), da

bağlanma stilleri ile ilişki mutluluğu arasında ilişkiyi incelemişler. Araştırmanın sonucunda, kaçınan bağlanma stili ile ilişkide mutluluk düzeyi arasında doğrudan ilişki bulamadıklarını belirtmişlerdir. Ama dolaylı şekilde kaçınan bağlanma özelliklerine sahip kişilerde ilişki doyumunun düşük olduğu, güvenli bağlanan kişilerde ise ilişki doyumunun yüksek olduğu belirtilmiştir.

Kaya Balkan (2009) ve Kızıldağ ve Şendil (2012), araştırmasında güvenli bağlanma stili ile ilişki mutluluğu arasında pozitif yönde, kaygılı bağlanma ile ise negatif yönde ilişki olduğunu belirtmiştir. Beşer (2019), evlilerin bağlanma stilleri ve aldatma eğilimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sonuçlara göre, güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerde aldatma eğiliminin daha yüksek olduğu ve aynı zamanda da evlilik doyumlarının da daha düşük olduğu belirlenmiştir. Kaya Örk (2021), araştırmasında, bağlanma stillerinin kişinin ilişki doyumuna büyük oranda etki ettiğini, bu durumun da aldatma için zemin hazırladığını belirtmiştir. Kaçınan bağlanan kişilerde bağımsız olma çabası nedeni ile aldatma eğiliminin daha yüksek olduğu ve boşanma olasılığı ile de anlamlı ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Güvenli bağlanan kişilerin ise yüksek sadakat duygusu nedeniyle aldatma ve boşanma ihtimallerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Araştırmaların sonuçlarına göre, güvenli bağlanan bireylerde aldatma eğiliminin düşük, (Allen ve Baucom, 2004; Aydın, 2023; Çavuşoğlu, 2011; Hatamy ve diğerleri, 2011) güvensiz bağlanan bireylerde ise aldatma eğiliminin daha yüksek olduğu (Çavuşoğlu, 2011; Demiray, 2019) belirlenmiştir. Ayrıca kaçınan bağlanan kişilerde aldatma eğiliminin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Allen ve Baucom, 2004; Aydın, 2023; Hatamy ve diğerleri, 2011; Şahinbaş, 2017), aynı zamanda kaçınan bağlanma stili ile aldatma eğilimi arasında anlamlı ilişki olduğu, bu ilişkide de kopukluk şemasının aracı olduğu belirtilmiştir (Çikit, 2017). Kaygılı bağlanma stiline, ilişki bağlanmasını arttırarak aldatmayı azalttığı, kaçınan bağlanma stili olan bireylerde ilişki bağlanmasının düşük, aldatma eğiliminin yüksek olduğu belirlenmiştir (Müezzinoğlu, 2014). Aldatıldığını hayal ederken en çok etkilenen kişilerin kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler olduğu, güvenli bağlanan kişilerin

aldatıldıklarını hayal ettiklerinde daha fazla esneklik gösterdiği görülmüştür (Treger ve Sprecher, 2011).

Literatürde güvenli ve kaygılı bağlanma ile aldatma arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı (Şahinbaş, 2017); bağlanma stilleri ile aldatma eğilimi ve affetme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşan araştırmalarda mevcuttur (Seyfi, 2017).

Araştırmaların sonuçlarına göre, güvenli bağlanma stiline ilişki mutluluğu ile pozitif ilişkisi olduğu (Collins ve Read, 1990; Kaya Balkan, 2009 ve Kızıldağ ve Şendil, 2012) güvenli bağlanan kişilerin ise aldatma ve boşanma ihtimallerinin daha düşük olduğu (Kaya Örk, 2021) belirlenmiştir. Güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerde aldatma eğiliminin daha yüksek, evlilik doyumlarının da daha düşük olduğu (Beşer, 2019) sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda kaygılı bağlanma stili ile ilişki mutluluğu arasında negatif ilişki olduğu (Collins ve Read (1990) belirtilmiştir. Kaygılı bağlanan kişilerin kısa süreli ilişkide doyum düzeyinin yüksek, ancak uzun süreli ilişkide doyum seviyesinin düşük olduğu sonucuna ulaşılan araştırmalar da mevcuttur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ayrıca kaçınan bağlanma stili ile ilişki mutluluğu arasında negatif ilişki olduğu (Simpson, 1990), kaçınan bağlanan kişilerde aldatma eğiliminin ve boşanma olasılığının daha yüksek olduğu (Kaya Örk, 2021) sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmalar incelendiğinde kaçınan bağlanma stili ile ilişkide mutluluk düzeyi arasında doğrudan ilişki olmadığı sonucuna da ulaşılmıştır (Fraizer ve diğerleri, 1996).

Bireylerin kişilik özellikleri de aldatma davranışı ile ilgilidir. Bu nedenle tezin bu bölümünde karanlık üçlü kişilik özelliklerine ilişkin kuramsal açıklamalara yer verilecektir.

#### **2.4. Karanlık Üçlü Kişilik Kavramına İlişkin Kuramsal Açıklamalar**

Tezin bu bölümünde karanlık üçlü kişilik, narsizm ve aldatma, makyavelizm ve aldatma, psikopati ve aldatma ve karanlık üçlü kişilik özellikleri ve sanal aldatma ile ilgili yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

#### **2.4.1. Karanlık Üçlü Kişilik**

İnsanların kişilik yapısı onların kişisel ilişkilerine de yansımaktadır. Karanlık üçlü tanımı, ilk defa Paulhus ve Williams (2002) kullanmıştır. Daha sonra bu kavram, psikoloji alanında büyük merak uyandırmış ve çalışmaların odak noktası haline gelmiştir. Karanlık Üçlü Kişilik, kişilerde gözlemlenen narsist, makyavelizm ve psikopatik özelliklerin mevcut olması ile açıklanmaktadır. Genetik etkilerin kalıcı olduğu ve karanlık üçlü kişilik özelliklerinin oluşmasına neden olduğu düşünülmektedir. Karanlık üçlü kişilik özellikleri çevresel faktörlerden de etkilenir (Psychology Today, 2023). Karanlık üçlü kişilik özelliklerine sahip bireylerde, dürtüsellik ve heyecan arama duygusunun yüksek olduğu vurgulanmıştır (Crysel ve diğerleri, 2013). Jonason ve Buss (2009)'a göre, karanlık üçlü kişilik özelliklerine sahip bireyler uzun süreli ilişkiler kurmaktan kaçınıp, ilişkilerde de bağlılık geliştirmekte oldukça zorlanırlar. Jones ve Figueredo (2013), karanlık üçlü kişilik özelliklerinin ortak yönlerini araştırmıştır. Karanlık üçlü kişilik özelliklerinde, manipülatif ve sömürücü davranışların ortak yönler olarak görülmüştür.

##### **2.4.1.1. Narsisizm ve Aldatma**

Karanlık üçlü kişilik özelliklerinin oluşmasına hem biyolojik, hem de çevre faktörleri etki etmektedir. İlk olarak narsistik kişiliğin oluşumuna etki eden faktörler incelenecektir (Miller ve Campbell, 2008).

1. Ebeveyn yaklaşımı: Aşırıya kaçan, gerçeklikten uzak övgüler, şımartıcı yaklaşım çocuklarda narsistik kişilik özelliğinin gelişmesine neden olabilir. Demokratik yaklaşımdan uzaklaşıp, günümüzde çoğalan helikopter ebeveyn yaklaşımını benimseyen ebeveyne sahip çocuklar da narsistik kişilik özelliklerini gözlemlenebilir.

2. Bağlanma stilleri: Ebeveynlerin çocuklarına karşı aşırı korumacı veya aşırı ihmal edici yaklaşımından dolayı oluşan güvensiz bağlanma stili narsistik kişilik özelliğinin oluşmasına etki eden önemli faktörlerdendir.
3. Çevresel etkiler: Modern dünyamızda sürekli olarak insanlara ben merkezli olmanın, bireyselliğin iyi olduğunun vurgulanması, sosyal mecrada da insanların kendisini mükemmel haliyle yansıtmaya teşvik edilmesi narsistik özelliklerin yaygınlaşmasına neden olabilmektedir.

Narsistler, kendilerini aşırı derecede beğenip, kendilerine hayranlık duymaktadırlar. Aynı zamanda da, kendilerini diğer kişilerden üstün görürler, empati duygusundan da yoksundurlar. Narsist kişilik özelliklerine sahip bireyler sürekli birilerinin onayını almak isterler (Campbell ve Foster, 2007). Narsist kişilik özellikleri dört grupta toplanabilir (Ames ve diğ., 2006; Konrath, 2008).

1. Üstünlük duygusu: Narsist kişiler kendilerini herkesten üstün ve değerli görüp, kendilerini aşırıya kaçan derecede önemserler. Sahip oldukları özellikleri de gerçekte olduğundan farklı, daha abartılı göstermeye yatkındırlar.
2. Beğenilme ihtiyacı: Narsist kişiler kendilerini sürekli öne çıkardıkları için, etrafında bulunan kişilerin de sürekli olumlu dönütler vermesini, onaylamasını isterler. Olumlu görmedikleri dönütleri kabul etmez ve aşırı şekilde öfke duygusu yaşayabilirler.
3. Empati düzeyinin çok düşük olması: Hayatlarında öncelikleri kendi ihtiyaçları olması nedeni ile, diğer insanların ihtiyaçlarını ve duygularını anlamakta zorluk çekerler.
4. Manipölasyon: Narsistik kişilik özelliklerine sahip bireyler kendi ihtiyaçlarını karşılamak için manipölatif davranışlar sergileyebilmektedirler. İstediğini kazanmak için, insanları kullanırlar, ikna etmek için yalan söyleyebilirler.

Genel olarak baktığımızda narsistik kişilik özelliğinin kökünde güçlü olma isteği bulunmaktadır. Narsistik kişilik, temel ihtiyaçlarının bastırılması nedeni ile oluşmaktadır. Temel ihtiyaçlarını bastırmak için de ekstra güce ihtiyaç duymaktadır (Campbell ve Miller, 2011).

Narsistik özelliklere sahip kişilerin romantik ilişkilerinde odakları kendi ihtiyaçları olduğundan, karşısındaki kişinin ihtiyaçlarını görmezden gelip, sürekli partnerinin onu tatmin etmesini bekleyip, onu duygusal açıdan sömürebilmektedirler. Aynı zamanda da sürekli dikkat çekmek istedikleri için, sosyal medyada da bu ihtiyaçlarının karşılanması nedeni ile, ilişkisi olmasına rağmen sosyal mecraada başkaları ile flörtleşip, kendilerini önemli hissedebilmektedirler (Dufner ve diğerleri, 2013). Narsist kişilerin bağlanma şekli ve benlik algısı nedeni ile aldatmaya eğilimli olduğu düşünülmektedir. Narsist kişilerin, sanal aldatmaya daha fazla eğilimli olmasına etki eden en önemli dört kişilik özelliği ve sosyal medyanın bu özelliklere uygun yapısı aşağıda açıklanmıştır.

1. Onay ihtiyacı: Narsist kişiler sürekli birilerinden beğeni toplayıp, onay almayı, hatta hayranlık duyulmasını isterler. Sosyal medya da ilişkisi olmasına rağmen, bu ihtiyacını karşılama avantajı sunmaktadır. Narsist kişilerin de bu avantajı etik dışı kullanabilme eğilimi daha yüksektir (Buffardi ve Campbell, 2008).
2. Empati yoksunluğu: Narsist kişilik özelliğine sahip bireyler partnerinin duygularını önemsemediği için, aldatma durumunda partnerinin ne kadar etkileneceğini düşünmeyip, umursamaz davranabilmektedirler. Yani, aldatma durumu sonucunda karşısındaki kişinin zarar görme ihtimalinden çekinmeyebilirler (Watson et al., 1984).
3. Sınırlar: Narsist kişiler ilişkilerinde sınırları kendi kavramlarına göre belirleyip, bu kavramlara göre ilerleyebilmektedir. Bazı narsist kişiler de sanal mecraada gerçekleşen cinsellik içermeyen yaklaşmaları aldatma olarak değerlendirmeyip bu davranışı sürdürebilmektedir (Twenge ve Campbell, 2009).
4. Bağlanma sorunları: Narsist kişiler bağlanma sorunu yaşadıklarından, yüzeysel ve uzun sürmeyecek şekilde sosyal medyada ilişkiler kurma onlara daha cazip gelebilmektedir (Foster et al., 2003).

Narsist kişiler sanal aldatma durumundan partnerinin haberdar olmasından sonra manipülatif teknikler kullanıp, gaslighting uygulamaktadır (Buss ve

Shackelford, 1997). Hatta partnerinin kendisini suçlu hissetmesine neden olabilir. Örneğin, narsist kişilerin partneri durumun hoş olmadığına dikkat çekip, sorguladığında, kendilerini aşağıda yer alan cümleler ile savunup, üstünlük kurmaya çalışabilirler:

- Çok abartmıyor musun?
- Sosyal medyanın zaten amacı iletişim kurmak değilmi?
- Bu durum normal, sen kıskançsın.
- Bana yeterince ilgi göstermiyorsun, bu nedenle bu boşluğu doldurmaya çalışıyorum.

Narsist kişiler yukarıda yer alan ve benzeri cümleler ile kendilerinin suçluluk duygusunu azaltıp, karşısındaki kişiyi de manipüle edebilmektedirler.

Karanlık üçlü kişilik özelliklerinden bir diğeri de Makyavelizm'dir. Aşağıda makyavelist kişilerin özellikleri, romantik ilişkileri ve gelişimini etkileyen faktörler açıklanacaktır.

#### **2.4.1.2. Makyavelizm ve Aldatma**

Makyavelizm Nicolla Macciavelli'nin ismi ile bağlıdır. Macciavelli 16. yüzyılda yaşamış İtalyan siyasetçi ve yazardır. O, makyavelizm kavramını yöneticilerin güçlerini sürdürebilmesi için gerekebilecek herşeyi yapmalarını savunmak için kullanmıştır (Psychology Today, 2023). Yani, makyavelistlerde amaca varmak için her yol mübahtır.

Makyavelizmin oluşmasına ve gelişmesine etki edebilecek çevresel faktörler aşağıda açıklanmaktadır (Jones ve Paulhus, 2009).

1. Kültürel etkiler: Bazı toplumlarda rekabetçi kişilik özellikleri daha ağır basmaktadır. Aynı zamanda da aşırı birey merkezli kültürlerde büyüyen kişilerin makyavelist kişilik yapısına eğilimli olduğu görülmektedir.
2. Aile: Kişinin büyüdüğü ailenin atmosferi de makyavelizm kişilik özelliklerinin oluşmasına büyük oranda etki etmektedir. Özellikle de soğuk ve uzak

ebeveynlere sahip çocuklar, stratejik düşünmeyi ve manipülatif yaklaşmayı öğrenmek zorunda kalmışlardır. Bu yaklaşımları benimseyip, hayatları boyunca sürdürebilmektedirler.

3. Ödül ve ceza mekanizmaları: Çocuk, bakım veren kişi tarafından olumlu kişilik özellikleri ile (dürüstlük gibi) ödüllendirilmek yerine, kurnazlık gibi özellikleri ile ödüllendirildiği zaman makyavelist kişilik özelliklerinin oluşma eğilimi daha yüksek olmaktadır.
4. Olumsuz çocukluk deneyimleri: Çocukluk döneminde travmatik durumların (eşler arası aldatma, istismar, ihmal) yaşanması da kişilerde makyavelizmin özelliklerin gelişmesine neden olmaktadır.

Makyavelist kişiler, kendi amaçlarına varmak için ahlaki ve etik değerleri önemsemeden, manipülatif ve stratejik davranışları ile karakterizedirler (Christie ve Geis, 1970). Makyavelistlerin sahip olduğu kişilik özelliklerini 4 başlıkta toplayabiliriz (Jones ve Paulhus 2009; Christie ve Geis, 1970).

1. Stratejik yaklaşım: Makyavelistler insan ilişkilerinin samimiyetine inanmayıp, ilişkileri siyasi oyun, çıkar ilişkisi olarak görmektedirler. Amaçlarını başkalarının amaçlarından daha önemli olarak değerlendirmektedirler. Amaçlarına ulaşmak için güce, statüye önem verirler. Belirledikleri hedeflerde ilerlemek için, başkalarını kullanıp, manipüle ederek yönlendirmeye eğilimlidirler. Aynı zamanda insanların güvenilmez olduğunu düşünürler.
2. Ahlaki sınırlarının olmaması: Makyavelistlerin amaçlarına ulaşırken süreç içerisinde etik kavramları, iyi ve kötü kavramlarını kendi çıkarları için değiştirebilmektedirler.
3. Yakın ilişkiler kurmamak: Makyavelistler insanlar ile derin ilişkiler kuramaz, derin ilişkiler kurmayı da zayıflık olarak tanımlarlar. Ama aynı zamanda da kendi amaçlarına hizmet ettikleri sürece gerek gördüğü kişilere yalakalık yapabilir, onlarla aşırı samimi gözükebilirler.
4. İkna yeteneği: Makyavelistler iletişim kurma yeteneğine sahip oldukları için, insanları çok kolay yönetebilmektedirler. İnsanlara çok samimi davranıp, kolayca güvenlerini kazanabilirler. İnsanları yönetebilmek için, dürüst olmak

yerine, gerçeklikten uzak olsa bile, insanların duymak istediklerini söyleyebilirler. Çıkarları için insanları kontrol etmek amaçlı kolay bir şekilde yalan söyleyebilirler.

Makyavelist bireyler romantik ilişkilere de kendi kişisel özelliklerini yansıtmaktadır. Makyavelistlerin ilişkilerinde de gizli bir çıkar vardır. İlişkilerinde duygusal bağ olsa bile, ilişkisini sürdürmesi için o ilişkinin kendisine ek katkıları olmasını bekler. İlişkilerinde de stratejik tutum sergileyerek çıkar elde ederler. Bu kazançlar bazen maddi (para, statü vb), bazen de psikolojik (üstünlük duygusu, kontrol sağlamaktan dolayı kendisine karşı tatminlik duygusu vb.) olabilir (Brewer ve Abell, 2015).

Makyavelistler romantik ilişkilerde partnerinin üzerinde psikolojik olarak üstünlük kurmak isterler. Aynı zamanda da ilişkilerinde kaçınmacı bağlanma stiline sahiptirler, kendilerini partnerine çok da açmazlar, duygusal olarak şeffaf olmayı da zayıflık olarak değerlendirirler (Jonason ve Lyons, 2013). Makyavelistler ilişkilerinde kazanç sağladıkları sürece partnerlerine sadık kalabilirler. Aynı zamanda çıkarları değiştikçe, çıkarlarına hizmet edecek daha iyi kişiler tanıdıkça, partnerlerini aldatma eğilimi gösterebilmektedirler (Rauthmann ve Will, 2011).

Makyavelistler, kendi çıkarları için aldatma davranışında bulunabilirler. Aslında kendilerini garanti altına almayı tercih ettikleri için yedek, alternatif ilişki bulundurma eğiliminde olabilmektedirler. Bu durumu etik dışı değerlendirmeyip, stratejik yaklaşım olarak bakmaktadırlar. Bu nedenle de vicdan azabı çekmezler (Jones ve Weiser, 2014). Aynı zamanda da çok kolay yalan söyleyip, kontrolcü davranabildikleri için, bu durumu gizlemekte çok da zorlanmazlar (Bereczkei, 2018). Yukarıda yer alan bilgiler doğrultusunda, makyavelist kişilerin aldatma davranışlarını, niçin ve nasıl aldattığı, yakalanma sonrasında nasıl tepkiler verdikleri aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

**Tablo 2.3.** *Makyavelist özelliklerin aldatma davranışı ile ilişkisi*

| <b>Aldatma davranışları</b> | <b>Makyavelist kişilik özellikleri</b>                                   |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Aldatma nedeni              | Kazanç sağlamak, kendisini garanti altına almak (Jones ve Weiser, 2014). |
| Aldatma şekli               | Kontrollü, risk almadan (Paulhus ve Williams, 2002).                     |
| Duygusal bağı               | Düşük, çıkar odaklı (Brewer ve Abell, 2015).                             |
| Yakalanmaya tepkisi         | Kabul etmeme, manipülasyon (Jonason ve Buss, 2009).                      |
| Suçluluk duygusu            | Çok düşük (Hare, 2003)                                                   |

Sonuç olarak baktığımız zaman makyavelistlerin, çok dürtüsel davranmadığını, geçiçi haz için aldatma olasılıklarının düşük olduğunu söyleyebiliriz. Kendi çıkarlarına hizmet ettiği sürece, ilişkilerine sadık kalabilirler. Zamanla çıkarları değiştiğinde stratejik yaklaşarak alternatifler oluştururlar. Bu durumu da aldatma gibi değerlendirmez, rasyonelleştirirler.

Karanlık üçlü kişilik özelliklerinden bir diğeri de psikopati'dir. Aşağıda psikopatik kişilerin özellikleri, romantik ilişkileri ve gelişimini etkileyen faktörler açıklanacaktır.

#### **2.4.1.3. Psikopati ve Aldatma**

Psikopati klinik vaka olarak değerlendirilmez. Kişinin kendisini değerlendirmesine dayalı olarak, psikopatik eğilim düzeyi belirlenir (Özsoy ve Ardıç, 2017). Psikopati, antisosyal kişilik bozukluğu ile açıklansa da, bazı farklı özellikleri

de mevcuttur. Psikopat kişiler empati eksikliği, duygusal soğukluk, dürtüsellik ve manipülatif davranışlar göstermektedir (Hare ve Neumann, 2008).

Psikopati kişilik özelliklerinin oluşmasına ve gelişmesine etki eden faktörler aşağıda yer almaktadır (Blair, 2013).

1. Beyin yapısı: Psikopati özellikleri olan kişiler üzerinde yapılmış araştırma sonucunda, bu kişilerin beyninin yapısının daha farklı olduğu gözlemlenmiştir. Beynin amigdala (duygusal tepkilerden sorumlu beyin bölgesi) ve prefrontal korteks (dürtü kontrolü ve ahlaki karar verme ile ilişkili) bölümünde normal dışı yapı belirlenmiştir.
2. Çocukluk yaşantısı: Özellikle de çocukluk döneminde istismara uğrama, şiddete maruz kalma psikopatik özelliklerin gelişmesine neden olmaktadır.
3. Duygusal soğukluk: Çocukluk döneminde ona bakım veren kişilerin çocuğa karşı empatik yaklaşmaması, duygularına duyarsız kalması sonucunda çocuklar da benzer davranışları öğrenirler. Başka türde bir yaklaşımı görmedikleri için, duyarlı olmayı, empatik yaklaşımı öğrenemeyebilirler.

Psikopati aynı zamanda da nörobiyolojik açıdan da farklılık göstermektedir. Psikopatik kişiler duyguları algılamakta ve işlemekte zorluk çekmektedir. Özellikle de, korku, üzüntü gibi duyguları hissedemezler (Blair ve diğerleri, 2005). Aynı zamanda da, beynin amigdala ve ventromedial prefrontal korteks kısmında aktiflik azdır. Bu nedenle de, psikopatik kişiler başkalarının duygularına duyarsız kalıp, kendisini hiç suçlu hissetmezler (Koenigs ve diğerleri, 2011). Ama aynı zamanda da beynin dopamin üreten kısmı çok aktif çalışmaktadır. Bu da kişilerin haz odaklı olup, dürtüsel davranıp, riskli durumlara daha fazla eğilimli olmasına yol açabilmektedir (Buckholtz ve diğerleri, 2010). Psikopatik kişilik özelliklerinde nörobiyolojik değişimlerin etkisi gösterilmektedir. Psikopatik kişilik özelliklerini duygusal ve davranışsal özellikler başlıkları altında incelenebilir. Duygusal özellikleri; düşük vicdan düzeyi, empati eksikliği, yüzeysel duygular ve kendini daha üstün görmektir. Davranışsal özellikleri ise; dürtüsel davranmak, suç işlemeye yatkınlık, manüplasyon, sömürücü yaklaşım ve sorumsuzluktur (Hare ve Neumann, 2008) .

Psikopatlar, başkaları ile empati kuramadıkları veya kurmayı önemsemedikleri için suçluluk duygusunu neredeyse hiç hissetmezler. Aynı zamanda kendileri de duyguları yüzeysel yaşar, zaman zaman derin duyguları yaşıyormuş gibi taklit yapabilirler. Psikopatik kişilik özelliklerine sahip kişiler kendilerini, diğer kişilerden daha önemli görür, herkesten üstün olduğunu düşünür.

Psikopatik kişilik özelliklerini, kişinin davranışlarında açıkça görebiliriz. En dikkat çekici özelliklerinden biri de, aşırı dürtüsel davranışlardır. Bu kişiler, düşünmeden harekete geçip, ani kararlar verebilirler. Dürtüsellik özellikleri nedeni ile, suç işlemeye daha yatkın olurlar. Kanunları çok önemsemezler. Başına gelen olumsuzluklar nedeni ile sürekli diğer kişileri suçlarlar. Dolayısıyla da, kendi yaptıklarından dolayı sorumlu hissetmezler. Psikopatik kişilerin en önemli özelliklerinden bir diğeri de insanlara sömürücü yaklaşımlarıdır. Bu yaklaşım nedeniyle, insanların kaynaklarını kendi kaynakları gibi benimseyebilirler. Aynı zamanda da insanları çok iyi yönlendirip, manipüle etmektedirler.

Psikopatik kişilik özelliği gösterenlerin romantik ilişkilerinde sürekli kullandıkları kalıplar aşağıda yer almaktadır.

1. Love bombing: İlişkinin başlarında partnerine çok fazla ilgi ve sevgi vermektedir. Partnerinin gözünde aradığı kişi imajı çizer. Genelde, psikopatik kişiler insanlara çekici ve karizmatik görünmektedir (Babiak ve Hare, 2006).
2. Manipülasyon ve istismar: Psikopatik kişiler partnerinin kendisinden şüphe etmesine yol açacak düzeyde manipülasyon yaparlar. Yani, gaslihting yapar. Partnerlerini istedikleri gibi kontrol etmek amaçlı, psikolojik hamleler yapıp, onlara suçluluk ve korku duygusunu yaşatırlar (Cleckley, 1988). Psikopatlar çoğu zaman aldatma eğilimi göstermektedir, çünkü bağlılık psikopatlar için önemli değildir. Kendileri sadık kalmasa bile, bu konuda partnerlerini kıskanıp, onu suçlarlar (Babiak ve Hare, 2006).
3. Empati eksikliği, ilgisizlik: Amerikan Psikiyatri Birliği (2003)'nin tanımladığı gibi, psikopatik kişilik özelliklerine sahip kişiler genellikle, diğer kişilerin duygularına duyarsız davranıp, empatik yaklaşmazlar. Hatta partneri acı çektiklerinde bile bundan keyif alabilirler.

4. İlişkiyi bitirme şekli: Psikopatik kişiler hiçbir açıklama yapmadan ilişkiyi bitirebilirler. Ama ayrıldıktan sonra da, uzaktan da olsa eski partnerini kontrol edip, manipüle edebilir. Genellikle de çok yalnız kalmayıp, kısa zamanda farklı bir ilişkiye girerler (Hare, 1999).

Yukarıda yer alan bilgiler doğrultusunda, psikopatik kişilerin aldatma eğiliminin yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Psikopatların niçin aldattığı, nasıl aldattığı, yakalanma sonrasında nasıl tepkiler verdikleri aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

**Tablo 2.4.** *Psikopatik özelliklerin aldatma davranışı ile ilişkisi*

| Aldatma davranışları | Psikopatik özellikleri                                                          |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Sanal aldatma nedeni | Anlık tatmin ve heyecan arama (Rauthmann ve Will, 2011).                        |
| Aldatma şekli        | Dürtüsel ve risk içerikli (Paulhus ve Williams, 2002).                          |
| Duygusal bağı        | Hiç yok, eğlenmek amaçlı (Paulhus ve Williams, 2002).                           |
| Yakalanma sonucu     | Partnerini suçlamak, önemli bir durum gibi görmemek (Jonason ve Webster, 2012). |
| Suçluluk duygusu     | Hiç yok (Babiak ve Hare, 2006).                                                 |

Özetle, psikopatik kişilik özelliğine sahip bireylerde bağlılık duygusu çok düşük olduğundan, ilişkisi olmasına rağmen sosyal medyada kolay bir şekilde başkaları ile flört edebilir. Makyavelizmden farklı olarak aldatma nedeni dürtüsel yani haz amaçlıdır. Çok iyi bir şekilde bu süreci kontrol edebilirler, aynı zamanda manipülatif oldukları için aldattıklarını partnerlerinden kolayca gizleyebilirler.

#### **2.4.2. Karanlık Üçlü Kişilik Özellikleri ve Sanal Aldatma Arasındaki İlişkiler ile İlgili Araştırmalar**

Türkiye'de ve yurtdışında, karanlık üçlü kişilik özellikleri ile sanal aldatma, aldatma, ahlaki çözülme ve aldatma davranışı ile ilişkili olabilecek çeşitli değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara yer verilmiştir.

Karanlık üçlü kişilik özellikleri ve sanal aldatma ile ilgili olan çalışmalar incelendiğinde birkaç çalışmaya ulaşılmıştır. March ve Marrington (2019), karanlık üçlü kişilik özelliklerinin sanal aldatma ve antisosyal çevrimiçi davranışlar ile ilişkisini incelemişlerdir. Psikopatik kişilik özellikleri gösterenlerin sanal dünyada cinsel içerikli konuşmalar yaptıkları belirtilmiştir. Narsistlerin ise sanal olarak aldattıklarında çok az suçluluk duygusu yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal medyada manipülatif davranışlarda bulunan kişilerin çoğunun makyavelist özelliklere sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Özetle, bu araştırma sonucunda karanlık üçlü kişilik özelliklerine sahip kişilerin aldatma eğiliminin de yüksek olduğu ve sosyal medyayı da etik dışı kullandıkları görülmüştür. Lyons ve diğerleri (2021), tecavüz bilişlerinde durumsal ve ruhsal faktörlerin, sosyal medya ve karanlık üçlü kişilikten nasıl etkilendiğini araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre, karanlık üçlü kişilik ölçeğinde puanı yüksek olan kişiler, cinsiyetçilikle ilgili tweetleri daha hoş ve komik görmektedirler. Ölçekte puanın yüksek olması ile tecavüzcü yaklaşım ve bunun desteklenmesi, kurbanı suçlama, düşmanca erkeksilik arasında pozitif bir korelasyon görülmektedir. Regresyon analizinin sonuçlarına göre, psikopatinin tecavüz mitlerinde en önemli yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Uyanık Bakır (2023), çalışmasında karanlık üçlü kişilik özelliklerinin aldatma ile ilişkisini ve bu ilişkide sosyal medya kullanımının düzenleyici rolünü incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, karanlık üçlü kişilik özelliklerinin aldatma ile ilişkisinde sosyal medya kullanımının düzenleyici rolü olmadığını, ancak karanlık üçlü kişilik özelliklerinin, kişinin aldatma eğilimine etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Karanlık üçlü kişilik özellikleri, aldatma, ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da mevcuttur. Jones ve Weiser (2014), çalışmalarında karanlık

üçlü kişilik özellikleri ile aldatma niyetleri ve romantik ilişkilerindeki partnerlerine bağlılık düzeyi arasındaki ilişkileri araştırmışlar. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, psikopatik ve makyavelist kişilik özelliklerine sahip kişilerde aldatma eğiliminin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Narsist kişilerde ise, partnerlerine bağlılık duygusu varsa, aldatma eğiliminin kısmen daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Özetle, yüksek bağlılık duygusuna sahip kişilerde karanlık üçlü kişilik özellikleri ve aldatma arasındaki ilişki zayıflamaktadır. Dellal (2024), çalışmasında karanlık üçlü kişilik özellikleri, evlilik doyumu, ilişkide aldatma eğilimi ve partner şiddet tutumu arasında ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda, narsisizmin evlilik doyumu ile negatif ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Makyavelizm ve psikopatinin, sadakatsizlik ile anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Genel olarak değerlendirdiği zaman, karanlık üçlü kişilik özelliklerine sahip bireylerde aldatma eğiliminin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Kalmaz (2024), karanlık üçlü kişilik ile aldatma eğilimi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda, karanlık üçlü kişilikten narsisizm ve makyavelizm alt boyutları aldatma eğilimini pozitif açıdan yordarken, narsisizm aynı zamanda ilişki doyumunu negatif açıdan yordamaktadır.

Karanlık üçlü kişilik özelliği ile aldatma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonucunda makyavelistler, psikopatlar ve narsistlerin farklı nedenlerden aldatma eyleminde bulunduğu belirtilmiştir. Narsist kişiler, kendi egolarını tatmin etmek için, makyavelistler sosyal avantaj kazanma ihtimali gördükleri zaman güç oluşturmak için aldatma eyleminde bulunmaktadır. Psikopatlar da ise anlık, kısa süreli, bazen hiç düşünmeden aldatma şekli daha fazla görülmektedir. Araştırma sonucuna göre Yunan kültüründe karanlık üçlü kişilik özelliklerine sahip kişilerin aldatmayı, ahlak dışı durum olarak görme oranları düşüktür (Papageorgiou ve diğerleri, 2020),

Bir tane karanlık üçlü kişilik özelliğine odaklanan ve ilişki bağlılığı ve memnuniyeti ile ilişkisini inceleyen araştırmada narsizmin cinsel davranış ve ilişki bağlılığı ile ilişkisi incelenmiştir. Sonuç olarak, narsistik kişilik özelliklerine sahip bireylerin ilişkilerde bağlılık düzeyi düşük olması yanı sıra, cinsel açıdan da maceracı yaklaşımlar sergileme olasılığı da yüksek olarak belirtilmiştir (Campbell ve Foster, 2007). Brewer ve Abell (2015), araştırmalarında makyavelist kişilik özelliklerine

odaklanıp, ilişki memnuniyeti ve kalitesi ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda makyavelist kişilik özelliklerine sahip bireylerde düşük ilişki memnuniyeti ve kalitesi olduğu belirtilmiştir.

Karanlık üçlü kişilik özelliğine sahip bireylerin cinsel davranışları, ilişki biçimleri ve süreleri ile ilgili yapılmış araştırmalarda mevcuttur. McHoskey (2001), araştırmasında makyavelist kişilik özelliklerine sahip kişilerin cinsel davranışları ve cinsel davranışların cinsiyete göre nasıl değiştiği incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, makyavelist kişilerin cinsel ilişkilerinde daha manipülatif ve kontrolcü davrandıkları belirtilmiştir. Jonason, Webster ve Schmitt (2009), karanlık üçlü kişilik özellikleri ile kısa süreli ilişki kurma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre, özellikle de karanlık üçlü kişilik özelliklerine sahip erkeklerde kısa süreli ilişki kurma eğiliminin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Carter, Campbell ve Muncer (2014), araştırmasında kadınların karanlık üçlü kişilik özelliklerine sahip kişileri ne kadar çekici gördüğünü araştırmışlardır. Sonuçlara göre, kısa süreli ilişki kurmak isteyen kadınlar karanlık üçlü kişilik özelliklerine sahip kişileri çok çekici bulmaktadırlar.

Patch ve Figueredo (2017), Erken Yaşam Stresi (ELS) ve Yaşam Tarihi Stratejisinin (LH) kişiliği ve sadakatsizliği, çiftleşme çabasını ve gündelik sekse yönelik tutumları nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Sonuçlarda, ELS ve LH'nin sınırsız sosyo-seksüel tutumlar üzerindeki etkilerin kısmen psikopati aracılığıyla gerçekleştiği görülmüştür. ELS, LH'nin psikopatiyi artırdığı ve sınırsız sosyo-seksüel tutumları arttırdığı görülmüştür. Bu sonuçlarda, psikopatların kısa vadeli ilişki fırsatlarını artırmak istedikleri görülmüştür. Tsoukas ve March (2018), ilişki süresinin karanlık kişilik özellikleri ile ilişkisini araştırmışlar. Sonuç olarak, cinsiyetin, karanlık üçlü ve sadizmin kısa-süreli ilişki kurma yönelimlerini yordadığı, uzun-süreli ilişki kurma davranışlarında ise cinsiyetin yordayıcı olmadığı, narsisizm ile pozitif ve psikopati ve sadizm ile de negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Smith ve diğerleri (2019), karanlık üçlü kişilik özelliklerinin cinsel motivasyonlarını araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarında, farklı karanlık üçlü kişilik özelliklerine sahip bireylerin cinsel motivasyonunun farklı olduğu görülmüştür. Makyavelistler cinselliğe stres boşalımı, güç gösterisi gibi daha bencil amaçlarla yaklaştıkları, partnerlerini duygusal

yaklaşarak kontrol altına aldıkları belirtilmiştir. Psikopatların ise cinselliği stres boşalımı için kullandıkları ve partnerlerini umursamadıkları sonucuna varılmıştır. Narsistler ile ilgili herhangi bir sonuca varılamamıştır.

Karanlık üçlü kişilik özellikleri ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar kısıtlıdır. Bu nedenle aldatma ile ilişkili olabilecek dürtüsellik, heyecan arama ve ahlaki çözülme ile ilgili araştırmalara da yer verilmiştir. Satıcı, Kayış, Yılmaz ve Eraslan-Çapan (2019), çalışmalarında karanlık üçlü kişilik özellikleri ile dürtüsellik ve heyecan arama davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda karanlık üçlü kişilik özelliklerinin kişinin dürtüsellliğini ve heyecan arama davranışlarını anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Aykanat ve Yıldız (2022), araştırmalarında karanlık üçlü kişilik özelliklerinin ahlaki çözülme üzerindeki etkisini incelemiştir. Sonuç olarak, narsistlerin, makyavelistlerin ve psikopatların ahlaki çözülme eğilimlerinin daha yüksek olduğu, bu nedenle de etik ilkelere bağlılığın zayıf olduğunu belirtmişler. Aykanat & Yıldız (2022), karanlık üçlü kişilik ile ahlaki çözülme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçta, psikopat ve narsist kişilerin ahlaki çözülme ile anlamlı ve pozitif ilişkisi bulunmuştur. Ahlaki değerlerinin ve sınırlarının net olmaması karanlık üçlü kişilik özelliklerine sahip bireylerde aldatma eğiliminin yüksek olmasına yol açabilir.

Bu araştırmalarda karanlık üçlü kişiliğe etki eden kişilik özellikleri ile ilişkili araştırmalar olduğunu görsek de doğrudan aldatma veya sanal aldatma ile ilişkili araştırmaların çok sınırlı, yok denilecek kadar olduğunu görmekteyiz. Bu nedenle de bu çalışmada literatürdeki boşlukları doldurmak amaçlı, karanlık üçlü kişilik ile sanal aldatma arasındaki ilişki doğrudan araştırılacaktır.

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama tekniği ve araçları ve son olarak da toplanan verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli kaynaklı yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, değişkenlerin birbiri ile ilişkisinin düzeyini ve yönünü görebilmemizi amaçlayan nicel araştırma desenidir (Karasar, 2014). İlişkisini araştıran çalışmalarda, karmaşık ilişkiyi açıklamak ve analiz etmek için yapısal eşitlik modeli (SEM) kullanılmaktadır. Bu çalışmada da, bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı ve kaçınan), karanlık üçlü kişilik özellikleri (narsisizm, makyavelizm ve psikopati) ve ilişki mutluluğu değişkenlerinin sanal aldatma üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri yapısal eşitlik modellemesi (SEM) ile test edilmiştir.

#### 3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmaya, 2023-2024 yılında Eskişehirde öğrenim görmekte olan öğrenciler ve yetişkinler katılmıştır. Araştırmada ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların % 74,7'si kadın, %25,3'ü erkek olmakla toplam 446 katılımcı katılmıştır. Yaş ortalaması 24,15 (Ss=6,73) olup yaş aralığı min. 17, maks. 68 aralığında değişmektedir. Araştırmaya katılan katılımcı sayısı, yapısal eşitlik modeli analizi için belirlenen minimum katılımcı sayı ile ilgili beklentiyi karşılamaktadır (Kline, 2016).

#### 3.3 Veri toplama Tekniği ve Aracı

Araştırmada veriler, kişisel bilgi formu, sanal aldatma ölçeği, karanlık üçlü kişilik ölçeği ve ilişki mutluluk ölçeği ile gönüllülük esas alınarak toplanmıştır.

##### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Katılımcı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu 15 sorudan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formunda, kişinin yaşı, cinsi, eğitim düzeyi, en fazla hangi sosyal medyayı

kullanması, ne kadar kullanması, aldatma ile ilgili daha önceki deneyimlerine dayalı sorular eklenmiştir.

### 3.3.2 Sanal Aldatma Ölçeği

İlk defa Henline (2006) tarafından geliştirilmiş Sanal Aldatma ölçeğini, daha sonralar Turan ve Polat (2019) bu ölçeği kaynak olarak Türkçeye uyarlamışlardır. Toplam 19 maddeden oluşan ölçekde, her madde "1-Hiç Katılmıyorum" ve "4-Tamamen Katılıyorum" olmak üzere 5'li likert tipli ölçek üzerinden puanlanmaktadır. Ölçeği geliştirmek için ilk kısımda, ölçeğin yapı geçerliğini ortaya koymak için 300 kişiyle açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Birinci aşamada 19 maddeden oluşan, toplam varyansın da %54 açıklayan malzeme geliştirilmiştir. İç tutarlık sayısı ise .95 olarak belirlenmiştir. Daha sonra, tekrardan 150 kişiden oluşan gruba uygulanmıştır. Elde edilmiş veriler ile DFA yapılmıştır. DFA sonuçlarına göre, model iyi uyumlu indekslerle sahip olduğu belirlenmiştir. Yapılmış analizler sonucunda, iç tutarlılık katsayısının .81 olduğu, madde toplam korelasyonunun ise .59 ile .86 arasında değiştiği belirlenmiştir. Cronbach Alpha katsayısı ise .95 olarak belirlenmiştir. Yapılan tüm bu geçerlik ve güvenirlik işlemlerini kaynak olarak bu ölçeğin kişilerin sanal aldatma tutumlarını saptamada geçerli ve güvenilir biçimde kullanılabilirliğini ortaya koymuştur.

### 3.3.3 Karanlık Üçlü Kişilik Ölçeği

Jonason ve Webster tarafından geliştirilen karanlık üçlü ölçeğini, Türkçe'ye Satıcı, Kayış, Yılmaz ve Eraslan-Çapan (2018) tarafından uyarlanmıştır. Her bir alt ölçek 4 madde olmak üzere toplam 12 madde yer almaktadır. 5 üzerinden puanlama sistemine sahip olan ölçekte 1 kesinlikle katılmıyorum ve kesinlikle katılıyorum arasında değişmektedir. Türkçe formun doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, üç faktörlü yapının (narsisizm, makyavelizm, psikopati) kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğunu ortaya koymuştur ( $\chi^2/df = 2.43$ , CFI = .96, RMSEA = .066). Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı sırasıyla Makyavellizm boyutu için  $\alpha_2 = .80$ ,  $\alpha_3 = .79$  ve  $\alpha_{toplam} = .79$ , psikopati boyutu için  $\alpha_2 = .72$ ,  $\alpha_3 = .73$  ve  $\alpha_{toplam} = .71$  ve narsisizm boyutu için

$\alpha_2 = .87$ ,  $\alpha_3 = .87$  ve  $\alpha_{\text{toplaml}} = .87$  olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, ölçeğin güvenilir ve geçerli ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

### 3.3.4 Bağlanma Stilleri Ölçeği

Erzen (2016), Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğini geliştirmiştir. Ölçek 18 maddeden oluşmaktadır. Madde 4, 7, 10, 13, 16 güvenli bağlanma stili ile, madde 1, 3, 5, 9, 12, 15, 18 kaçınan bağlanma stili ile, madde 2, 6, 8, 11, 14, 17 ise kaygılı bağlanma stili ile ilişkilidir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı alt ölçeklerde Kaçınan Bağlanma Stili için .80, Güvenli Bağlanma Stili için .69 ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili için .71 olarak bulunmuştur. Toplam Cronbach Alfa değerini ise .86 olarak bulmuştur. İç tutarlılık analizleri sonrasında elde edilen Cronbach Alfa değerleri; güven boyutunda .72, kaçınan boyutta .76 ve kaygılı-kararsız boyutta .81'dur. Üç Boyutlu Yetişkin Bağlanma Stilleri ölçeğinin genel olarak Cronbach Alfa değeri ise .72'dir. Bu da ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

### 3.3.5 İlişki Mutluluğu Ölçeği

Fletcher, Fitness ve Blampied tarafından geliştirilen İlişkilerde Mutluluk Ölçeğini, Tutarel Kışlak (2009) Türkçeye uyarlamıştır. Ölçeğin ilkin versiyonunda öğrencilerin sevgi, memnuniyeti, mutluluk düzeyi gibi durumlara odaklanılmıştır. Tutarel Kışlak ise bu ölçeği 83 çift ile tekrar yapmıştır. Ölçek 6 maddeden oluşup, 7'li likert tipindedir. Katılımcılar ölçekten en yüksek 42, en düşük 6 puan alabilmektedirler. Ölçekte bulunan maddeler, kişilerin mutluluk, sevgi, doyum, ilişkinin devamlılığı, sorunların ciddiyeti ve ilişkiye bağlılık düzeylerini ölçmektedir. Yapılan analizler sonucunda Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .80 olarak belirlenmiştir. Bu değer kadınlar için .85, erkekler için .75 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin orijinalinin iç tutarlık katsayısı ise .87'dir. Ölçme aracının test-tekrar test tekniği ile elde edilen güvenilirlik değeri .86 ve iki yarım test güvenilirlik değeri .80'dir. Ölçeğin geçerlilik katsayısı 69 olarak bildirilmiştir (Tutarel Kışlak, 2009).

### 3.3.6 Sosyal Beğenirlik Ölçeği

Kozan (1984), bu ölçeği geliştirmek için, Hataway ve Meehl'in (1946) MMPI L geçerlik testi, Crowne ve Marlowe' nin (1960) ise M-C Sosyal Beğenirlik Ölçeği kaynak alınmıştır. Ölçek doğru ve yanlış şeklinde iki seçenekten oluşmaktadır. Ölçekte toplanan puan ne kadar yükselirse, bir o kadar da kişinin kendisini sosyal olarak kabul ettirmek için kendisinden farklı davranışlar sunabilmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .91 olarak, iç tutarlık katsayısı ise .76 ( $\alpha = .76$ ) olarak belirtilmiştir. Bu da ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

### 3.4 Veri analizi

Araştırmada tanımlayıcı istatistiklerin hesaplanması ve değişkenler arasındaki korelasyonların hesaplanması SPSS ile yapılmıştır. Değişkenlerin dağılımı kontrol edilmiştir (normal dağılım varsayımları değerlendirilmiştir. Yol ileri analizleri için R programı kullanılmıştır. Özellikle yapısal eşitlik modellemesi (SEM) analizleri için lavaan paketi tercih edilmiştir. Lavaan, karmaşık yapısal modelleri test etmede etkili bir araçtır. Araştırmada öne sürülen teorik model, yapısal eşitlik modellemesi çerçevesinde test edilmiştir. Bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı, kaçınan), ilişki mutluluğu, karanlık üçlü kişilik özellikleri (makyavelizm, psikopati, narsizm) ve sanal aldatma arasındaki doğrudan ve dolaylı etkiler analiz edilmiştir. Verilerin modele uyumunu değerlendirmek için standart kriterler kullanılmıştır. Buna göre, Tucker-Lewis İndeksi (TLI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) değerlerinin .90'ın üzerinde, Standardize Edilmiş Ortalama Karekök Artık (SRMR) değerinin .08'in altında (Bentler ve Hu, 1999) ve Ortalama Karekök Yaklaşım Hatası (RMSEA) değerinin .09'un altında (MacCallum, Browne ve Sugawara, 1996) olması değerlendirilmiştir. Değişkenlerin aracılık etkilerini test etmek için dolaylı etkilerin bootstrapping güven aralıkları (CI) hesaplanmıştır.

## 4. BULGULAR

### 4.1 Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Bu bölümde, araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler APA formatında sunulmuştur. Değişkenler için ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, minimum, maksimum ve yüzdelik değerler Tablo 4.1.'de verilmiştir.

**Tablo 4.1.** Araştırma Değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler (n=446)

| Değişkenler     | Sanal aldatma | Güvenli bağlanma | Kaçınan bağlanma | Kaygılı bağlanma | İlişki mutluluğu | Makyavelizm | psikopati | narsizm |
|-----------------|---------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------|-----------|---------|
| Ortalama        | 1.350         | 19.868           | 14.834           | 14.083           | 33.489           | 12.363      | 12.029    | 18.742  |
| Ss.             | 0.113         | 3.094            | 5.136            | 4.810            | 4.721            | 7.280       | 6.960     | 8.878   |
| Varyans         | 0.013         | 9.576            | 26.377           | 23.132           | 22.291           | 53.000      | 48.446    | 78.817  |
| Çarpıklık       | 1.932         | -0.801           | 0.606            | 0.553            | -1.333           | 0.937       | 0.871     | 0.022   |
| Basıklık        | 2.818         | 1.263            | 0.181            | 0.040            | 1.973            | 0.343       | 0.093     | -0.934  |
| En düşük değer  | 1.279         | 6.000            | 7.000            | 6.000            | 16.000           | 4.000       | 4.000     | 4.000   |
| En yüksek değer | 1.839         | 25.000           | 34.000           | 30.000           | 42.000           | 36.000      | 36.000    | 36.000  |
| 25 dilim        | 1.279         | 18.000           | 11.000           | 10.000           | 31.000           | 6.000       | 7.000     | 12.000  |
| 50 dilim        | 1.301         | 20.000           | 14.000           | 14.000           | 35.000           | 11.000      | 11.000    | 19.000  |
| 75 dilim        | 1.362         | 22.000           | 18.000           | 17.000           | 37.000           | 16.000      | 16.000    | 26.000  |

Sanal Aldatma için ortalama 1.35 (Ss = 0.11), çarpıklık 1.93 ve basıklık 2.82 olarak hesaplanmıştır. Güvenli Bağlanma değişkeni ortalama 19.87 (Ss = 3.09), çarpıklık -0.80 ve basıklık 1.26 ile normal dağılıma yakın bir seyir göstermiştir. Kaçınan Bağlanma değişkeni ortalama 14.83 (Ss = 5.14), çarpıklık 0.61 ve basıklık 0.18 değerleri bulunmuştur. Kaygılı Bağlanma değişkeni için ortalama 14.08 (Ss = 4.81), çarpıklık 0.55 ve basıklık 0.04 olarak ölçülmüştür. İlişki Mutluluğu değişkeninin ortalaması 33.49 (Ss = 4.72) olup, çarpıklık -1.33 ve basıklık 1.97 dir. Makyavelizm değişkeni ortalama 12.36 (Ss = 7.28), çarpıklık 0.94 ve basıklık 0.34; Psikopati değişkeni ise ortalama 12.03 (Ss = 6.96), çarpıklık 0.87 ve basıklık 0.09 olarak hesaplanmıştır.. Son olarak, Narsizm değişkeni için ortalama 18.74 (SD = 8.88), çarpıklık 0.02 ve basıklık -0.93 olarak hesaplanmıştır. Değişkenlerin normal dağılım

sınırları içerisinde olduğu görülmektedir. Her ne kadar Sanal Aldatma değişkenin basıklıklık değeri biraz yüksek olsada alan yazında bunun parametrik test yapmaya engel olmadığı belirtilmiştir.

#### 4.2 Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırmada yol analizine geçilmeden önce değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 4.2.'de verilmiştir.

**Tablo 4.2.** *Değişkenlere ilişkin Korelasyon Katsayıları (n=446)*

| Değişkenler      | sanal aldatma | Güvenli bağlanma | Kaçınan bağlanma | Kaygılı bağlanma | İlişki mutluluğu | Makyavelizm | psikopati | narsizm |
|------------------|---------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------|-----------|---------|
| sanal aldatma    |               |                  |                  |                  |                  |             |           |         |
| Güvenli bağlanma | -0.060        |                  |                  |                  |                  |             |           |         |
| Kaçınan bağlanma | 0.146**       | -0.144**         |                  |                  |                  |             |           |         |
| Kaygılı bağlanma | 0.081         | -0.220***        | 0.402***         |                  |                  |             |           |         |
| İlişki mutluluğu | -             | 0.483***         | 0.215***         | -0.185***        | -0.240***        |             |           |         |
| Makyavelizm      | 0.189***      | -0.116*          | 0.370***         | 0.195***         | -0.105*          |             |           |         |
| psikopati        | 0.166***      | -0.163***        | 0.428***         | 0.149**          | -0.149**         | 0.571***    | —         |         |
| narsizm          | 0.188***      | -0.031           | 0.154**          | 0.087            | -0.136**         | 0.416***    | 0.372***  |         |

Not: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Tablo 4.2.'de görüldüğü üzere Sanal Aldatma ile Güvenli Bağlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $r = -0.060$ ,  $p > .05$ ). Kaçınan Bağlanma ile Sanal Aldatma arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = 0.146$ ,  $p < .01$ ). Kaygılı Bağlanma ile Sanal Aldatma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $r =$

0.081,  $p > .05$ ). İlişki Mutluluğu ile Sanal Aldatma arasında negatif ve anlamlı bir ilişki vardır ( $r = -0.483$ ,  $p < .001$ ). Makyavelizm ( $r = 0.189$ ,  $p < .001$ ), Psikopati ( $r = 0.166$ ,  $p < .001$ ), ve Narsizm ( $r = 0.188$ ,  $p < .001$ ) ile Sanal Aldatma arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Güvenli Bağlanma ile Kaçınan Bağlanma arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = -0.144$ ,  $p < .01$ ). Kaygılı Bağlanma ile Güvenli Bağlanma arasında negatif ve anlamlı bir ilişki vardır ( $r = -0.220$ ,  $p < .001$ ). İlişki Mutluluğu ile Güvenli Bağlanma arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = 0.215$ ,  $p < .001$ ). Makyavelizm ( $r = -0.116$ ,  $p < .05$ ) ve Psikopati ( $r = -0.163$ ,  $p < .001$ ) ile Güvenli Bağlanma arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Kaçınan Bağlanma ile Kaygılı Bağlanma arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = 0.402$ ,  $p < .001$ ). İlişki Mutluluğu ile Kaçınan Bağlanma arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = -0.185$ ,  $p < .001$ ). Makyavelizm ( $r = 0.370$ ,  $p < .001$ ), Psikopati ( $r = 0.428$ ,  $p < .001$ ), ve Narsizm ( $r = 0.154$ ,  $p < .01$ ) ile Kaçınan Bağlanma arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Kaygılı Bağlanma ile İlişki Mutluluğu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = -0.240$ ,  $p < .001$ ). Makyavelizm ( $r = 0.195$ ,  $p < .001$ ) ve Psikopati ( $r = 0.149$ ,  $p < .01$ ) ile Kaygılı Bağlanma arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. İlişki Mutluluğu ile Makyavelizm ( $r = -0.105$ ,  $p < .05$ ), Psikopati ( $r = -0.149$ ,  $p < .01$ ), ve Narsizm ( $r = -0.136$ ,  $p < .01$ ) arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Makyavelizm ile Psikopati arasında pozitif ve güçlü bir ilişki bulunmaktadır ( $r = 0.571$ ,  $p < .001$ ). Makyavelizm ile Narsizm arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = 0.416$ ,  $p < .001$ ). Psikopati ile Narsizm arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = 0.372$ ,  $p < .001$ ).

#### **4.3. Katılımcıların sanal ve gerçek ortamda aldatılma, aldatma ve romantik ilişki deneyimlerine ilişkin bulgular**

Katılımcıların sanal ve gerçek ortamda aldatılma, aldatma ve romantik ilişki deneyimlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.3.'de verilmiştir.

**Tablo 4.3. Aldatmaya İlişkin Betimsel Değerler (n=446)**

| <b>Daha önce Sanal ortamda<br/>aldatıldınız mı?</b>  | <b>Cinsiyet</b>     | <b>Sayı</b> | <b>Toplamın<br/>yüzdesi</b> |
|------------------------------------------------------|---------------------|-------------|-----------------------------|
| Evet                                                 | Kadın               | 7           | 15.9 %                      |
|                                                      |                     | 1           |                             |
|                                                      | Erkek               | 1           | 3.6 %                       |
|                                                      |                     | 6           |                             |
| Hayır                                                | Kadın               | 2           | 58.7 %                      |
|                                                      |                     | 62          |                             |
|                                                      | Erkek               | 9           | 21.7 %                      |
|                                                      |                     | 7           |                             |
| <b>Daha önce Gerçek ortamda<br/>aldatıldınız mı?</b> | <b>Cinsiyetiniz</b> | <b>Sayı</b> | <b>Toplamın<br/>yüzdesi</b> |
| Evet                                                 | Kadın               | 9           | 20.9 %                      |
|                                                      |                     | 3           |                             |
|                                                      | Erkek               | 3           | 7.6 %                       |
|                                                      |                     | 4           |                             |
| hayır                                                | Kadın               | 2           | 53.8 %                      |
|                                                      |                     | 40          |                             |
|                                                      | Erkek               | 7           | 17.7 %                      |
|                                                      |                     | 9           |                             |
| <b>Daha önce Sanal ortamda<br/>aldattınız mı?</b>    | <b>Cinsiyetiniz</b> | <b>Sayı</b> | <b>Toplamın<br/>yüzdesi</b> |
| Evet                                                 | Kadın               | 20          | 4.5 %                       |
|                                                      | Erkek               | 1           | 4.0 %                       |
|                                                      |                     | 8           |                             |
| Hayır                                                | Kadın               | 3           | 70.2 %                      |
|                                                      |                     | 13          |                             |
|                                                      | Erkek               | 9           | 21.3 %                      |
|                                                      |                     | 5           |                             |

**Tablo 4.3. (Devam) Aldatmaya İlişkin Betimsel Değerler (n=446)**

| <b>Daha önce Gerçek ortamda aldattınız mı?</b>            | <b>Cinsiyetiniz</b> | <b>Sayı</b> | <b>Toplamın yüzdesi</b> |
|-----------------------------------------------------------|---------------------|-------------|-------------------------|
| Hayır                                                     | Kadın               | 303         | 67.9 %                  |
|                                                           | Erkek               | 94          | 21.1 %                  |
| Evet                                                      | Kadın               | 30          | 6.7 %                   |
|                                                           | Erkek               | 19          | 4.3 %                   |
| <b>Sanal ortamda romantik ilişki deneyiminiz oldu mu?</b> | <b>Cinsiyetiniz</b> | <b>Sayı</b> | <b>Toplamın yüzdesi</b> |
| Evet                                                      | Kadın               | 165         | 37.0 %                  |
|                                                           | Erkek               | 54          | 12.1 %                  |
| Hayır                                                     | Kadın               | 168         | 37.7 %                  |
|                                                           | Erkek               | 59          | 13.2 %                  |

Sanal Ortamda Aldatılma; Katılımcıların %15.9'u kadın ve %3.6'sı erkek olmak üzere toplam %19.5'i daha önce sanal ortamda aldatıldıklarını belirtmiştir. Buna karşılık, %58.7'si kadın ve %21.7'si erkek olmak üzere toplam %80.4'ü sanal ortamda aldatılmadığını ifade etmiştir.

Gerçek Ortamda Aldatılma; Gerçek ortamda aldatılma deneyimi olan katılımcıların %20.9'u kadın ve %7.6'sı erkek olmak üzere toplam %28.5'dir.

Aldatılma deneyimi yaşamayanlar ise %53.8'i kadın ve %17.7'si erkek olmak üzere toplam %71.5 olarak belirlenmiştir.

Sanal Ortamda Aldatma; Daha önce sanal ortamda aldatma davranışında bulunan katılımcıların %4.5'i kadın ve %4.0'ı erkek olmak üzere toplam %8.5'tir. Bununla birlikte, %70.2'si kadın ve %21.3'ü erkek olmak üzere toplam %91.5'i sanal ortamda aldatma davranışında bulunmadığını ifade etmiştir.

Gerçek Ortamda Aldatma; Gerçek ortamda aldatma davranışında bulunan katılımcıların %6.7'si kadın ve %4.3'ü erkek olmak üzere toplam %11.0'dır. Bu davranışı sergilemeyen katılımcılar ise %67.9'u kadın ve %21.1'i erkek olmak üzere toplam %89.0'dır.

Sanal Ortamda Romantik İlişki Deneyimi; Katılımcıların %37.0'ı kadın ve %12.1'i erkek olmak üzere toplam %49.1'i sanal ortamda romantik ilişki deneyimi yaşadığını belirtmiştir. Buna karşılık, %37.7'si kadın ve %13.2'si erkek olmak üzere toplam %50.9'u böyle bir deneyimi olmadığını ifade etmiştir.

#### **4.4. Sanal Aldatmanın Yordayıcılarına İlişkin Yol Analiz Sonuçları**

Mevcut araştırmada bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma), karanlık üçlü kişilik özellikleri (Makyavelizm, narsizm ve psikopati) ve ilişki mutluluğu arasındaki ilişkileri incelemek ve bu değişkenlerin sanal aldatma üzerindeki etkilerini belirlemek amaçlanmıştır. Analizde Çoklu doğrusal bağıntı sorununu önlemek amacıyla VIF değerlerine bakılmıştır. Çoklu bağlantı problemi incelenmiş ve tüm bağımsız değişkenlerin VIF değerlerinin 5'in altında olması ( $VIF < 5$ ), çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir.

Model, yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak test edilmiştir. Genel uyum indeksleri aşağıdaki gibidir:

- Ki-Kare ( $X^2$ ): 18.758,  $df = 6$ ,  $p = 0.005$
- RMSEA: 0.069 (95% GA [0.035, 0.106],  $p = 0.159$ )
- SRMR: 0.033
- CFI: 0.927
- TLI: 0.911

Bu değerler, modelin verilere genel olarak kabul edilebilir düzeyde uyduğunu göstermektedir (Bentler ve Hu, 1999). Elde edilen modele ilişkin doğrudan etkilere ait katsayı değerleri 4.4’de sunulmuştur

**Tablo 4.4. Doğrudan etkiler**

| Doğrudan yollar  |                  | 95% GA   |      |        |        |         |        |        |
|------------------|------------------|----------|------|--------|--------|---------|--------|--------|
| Bağımlı değişken | Yordayıcı        | Estimate | Sh   | Alt    |  st    | $\beta$ | z      | p      |
| Sanal aldatma    | İlişki mutluluğu | -0.012   | .002 | -0.015 | -0.009 | -0.483  | -7.398 | < .001 |
| İlişki mutluluğu | Güvenli bağlanma | 0.245    | .078 | 0.098  | 0.399  | 0.161   | 3.143  | 0.002  |
| İlişki mutluluğu | Kaçınan bağlanma | -0.066   | .053 | -0.176 | 0.035  | -0.071  | -1.228 | 0.219  |
| İlişki mutluluğu | Kaygılı bağlanma | -0.165   | .058 | -0.278 | -0.052 | -0.168  | -2.833 | 0.005  |
| İlişki mutluluğu | Makyavelizm      | 0.031    | .036 | -0.043 | 0.099  | 0.048   | 0.869  | 0.385  |
| İlişki mutluluğu | Psikopati        | -0.038   | .044 | -0.129 | 0.049  | -0.056  | -0.858 | 0.391  |
| İlişki mutluluğu | narsizm          | -0.056   | .026 | -0.111 | -0.004 | -0.105  | -2.122 | 0.034  |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Tablodaki Doğrudan etkiler göz önüne alındığında İlişki mutluluğu, sanal aldatmayı negatif yönde yordamaktadır. Daha yüksek ilişki mutluluğu, sanal aldatma olasılığını azaltmaktadır. -0.012 (95% GA [-0.015, -0.009]),  $\beta = -0.483$ ,  $z = -7.398$ ,  $p < 0.001$ .

Güvenli bağlanma, ilişki mutluluğunu pozitif yönde yordamaktadır 0.245 (95% GA [0.098, 0.399]),  $\beta = 0.161$ ,  $z = 3.143$ ,  $p = 0.002$ .

Kaygılı bağlanma, ilişki mutluluğunu negatif yönde yordamaktadır -0.165 (95% GA [-0.278, -0.052]),  $\beta = -0.168$ ,  $z = -2.833$ ,  $p = 0.005$ .

Narsizm, ilişki mutluluğunu negatif yönde yordamaktadır -0.056 (95% GA [-0.111, -0.004]),  $\beta = -0.105$ ,  $z = -2.122$ ,  $p = 0.034$ .

Kaçınan bağlanma, Makyavelizm ve Psikopati ilişki mutluluğunu anlamlı şekilde yordayamamaktadır.

#### 4.5. Aracılık Rollerine İlişkin Bulgular

**Tablo 4.5.** *Aracılık etkileri*

| Dolaylı etkiler                                                             | $\beta$ | Sh   | 95% GA |       | z     | p    |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------|------|--------|-------|-------|------|
|                                                                             |         |      | Alt    | Üst   |       |      |
| Güvenli bağlanma $\Rightarrow$ İlişki mutluluğu $\Rightarrow$ sanal aldatma | 0.078   | .001 | 0.005  | 0.001 | 2.823 | .005 |
| Kaçınan bağlanma $\Rightarrow$ İlişki mutluluğu $\Rightarrow$ sanal aldatma | .034    | .001 | 0.000  | .002  | .176  | .239 |
| Kaygılı bağlanma $\Rightarrow$ İlişki mutluluğu $\Rightarrow$ sanal aldatma | .081    | .001 | .001   | .003  | .746  | .006 |
| makyavelizm $\Rightarrow$ İlişki mutluluğu $\Rightarrow$ sanal aldatma      | 0.023   | .000 | 0.001  | .001  | 0.872 | .383 |
| psikopati $\Rightarrow$ İlişki mutluluğu $\Rightarrow$ sanal aldatma        | .027    | .001 | 0.001  | .002  | .837  | .403 |
| narsizm $\Rightarrow$ İlişki mutluluğu $\Rightarrow$ sanal aldatma          | .051    | .000 | .000   | .001  | .095  | .036 |

#### Dolaylı Etkiler (Aracılık Yolları) ve Güven Aralıkları

##### Güvenli Bağlanma $\rightarrow$ İlişki Mutluluğu $\rightarrow$ Sanal Aldatma

Güvenli bağlanma, ilişki mutluluğunu artırarak dolaylı yoldan sanal aldatmayı azaltmaktadır. -0.003 (95% GA [-0.005, -0.001]),  $\beta = -0.078$ ,  $z = -2.823$ ,  $p = 0.005$

##### Kaygılı Bağlanma $\rightarrow$ İlişki Mutluluğu $\rightarrow$ Sanal Aldatma

Kaygılı bağlanma, ilişki mutluluğunu azaltarak dolaylı yoldan sanal aldatmayı artırmaktadır 0.002 (95% GA [0.001, 0.003]),  $\beta = 0.081$ ,  $z = 2.746$ ,  $p = 0.006$ .

##### Narsizm $\rightarrow$ İlişki Mutluluğu $\rightarrow$ Sanal Aldatma

Narsizm, ilişki mutluluğunu azaltarak dolaylı yoldan sanal aldatmaya katkıda bulunmaktadır 0.001 (95% GA [0.000, 0.001]),  $\beta = 0.051$ ,  $z = 2.095$ ,  $p = 0.036$ .

Sonuçlar, ilişki mutluluğunun, bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve sanal aldatma arasında önemli bir aracı rol oynadığını göstermektedir. Güvenli bağlanma, ilişki mutluluğunu artırarak sanal aldatmayı hem doğrudan hem de dolaylı olarak azaltmaktadır. Kaygılı ve narsistik özellikler, ilişki mutluluğunu olumsuz etkileyerek sanal aldatma olasılığını artırmaktadır. Kaçınan bağlanma ve diğer karanlık kişilik özelliklerinin (Makyavelizm ve psikopati) sanal aldatma üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Bu bulgular, güvenli bağlanma ve düşük narsistik eğilimlerin, ilişki mutluluğunu artırarak sanal aldatma davranışlarını azaltmada önemli rol oynadığını göstermektedir. Müdahaleler, bağlanma güvenliğini artırmaya ve uyumsuz kişilik özelliklerini yönetmeye odaklanabilir.

*Şekil 4.1’de modelin açıklanan varyans değerleri gösterilmiştir.*

| 95% GA           |                |       |       |                     |    |        |
|------------------|----------------|-------|-------|---------------------|----|--------|
| Değişken         | R <sup>2</sup> | ALT   | ÜST   | Wald X <sup>2</sup> | df | p      |
| Sanal Aldatma    | 0.233          | 0.167 | 0.304 | 54.735              | 1  | < .001 |
| İlişki Mutluluğu | 0.106          | 0.057 | 0.165 | 48.397              | 6  | < .001 |

R<sup>2</sup> Değerleri ve Güven Aralıkları; Sanal Aldatma için R<sup>2</sup> = 0.233 (95% GA [0.167, 0.304], p < 0.001) ve İlişki Mutluluğu için R<sup>2</sup> = 0.106 (95% GA [0.057, 0.165], p < 0.001) şeklindedir. Bu modelde Sanal Aldatma için açıklanan ortak varyansı %23’dir. İlişki Mutluluğu için açıklanan ortak varyansı %11’dir.

## 5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümün sonuç kısmında araştırmanın sonuçları belirtilip, tartışma kısmında bu sonuçların olası nedenlerini açıklayıp, literatür ile uyumunu inceleyeceğiz. Ve son olarak da, mevcut sonucu kendi çalışmalarımıza nasıl ilave edebileceğimiz, gelecek araştırmalar için neler yapılabilmesi gibi öneriler belirtilmiştir.

### 5.1 Sonuç

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karanlık üçlü kişilik özelliklerinin sanal aldatma davranışları üzerindeki etkileri ilişki mutluluğu aracılığıyla incelenmiştir. Elde edilen bulguların sonuçları, kişilerin bağlanma stilleri ve kişilik yapılarının romantik ilişkilerde kişinin, sadakatini doğrudan ve dolaylı yollarla etkilediğini göstermektedir.

Yapılan çalışmada ulaşılan sonuçlara göre, güvenli bağlanma stiline doğrudan sanal aldatma ile ilişkisi yoktur. İlişki mutluluğu ile pozitif anlamlı ilişkisi vardır. Yani, sanal aldatmaya dolaylı yollar ile etki etmektedir. Güvenli bağlanma ile de kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma arasında negatif anlamlı ilişki mevcuttur. Kaygılı bağlanma ise ilişki mutluluğunu negatif yönde etkilemektedir. Kaygılı bağlanma ile sanal aldatma arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Kaçınan bağlanma ile de pozitif anlamlı ilişki vardır. Kaçınan bağlanma ise sanal aldatma ile pozitif, ilişki mutluluğu ile negatif anlamlı ilişkidir.

Karanlık üçlü kişilik özelliklerinden biri olan narsizm, sanal aldatma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma ile pozitif anlamlı ilişkiye sahiptir. İlişki mutluluğu ile ise negatif ilişkidir. Makyavelizm ise, sanal aldatma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma ile pozitif ilişkiye sahiptir. Güvenli bağlanma stili ile ise negatif ilişkidir. Psikopati ise sanal aldatma, kaçınan bağlanma, kaygılı bağlanma ve narsizm ile pozitif anlamlı ilişkidir. Güvenli bağlanma ile ise negatif yönlü ilişkilidir.

Çalışmanın en önemli bulgusu, ilişki mutluluğunun sanal aldatma ve karanlık üçlü kişilik ile negatif ilişkisi olmasıdır. Yani, yüksek ilişki mutluluğu sanal aldatma ihtimalini azaltmaktadır. Bu sonuç, romantik ilişkilerde sadakatin büyük oranda ilişki mutluluğu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, kişilerde güvenli bağlanmanın desteklenmesi ve geliştirilmesi, narsistik özelliklerin farkına varılarak yönetilmesi, sanal aldatma gibi etik dışı durumlara önleyici etki edebilmektedir.

## **5.2 Tartışma**

Literatürde araştırma tarihi çok da eskiye dayanmayan “Sanal Aldatma” ile ilgili yapılmış araştırmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Aldatma ile ilgili yapılmış araştırmalar genellikle evli çiftler ile yürütülmüştür. Partneri olan kişiler ile yapılmış araştırmalar çok kısıtlıdır. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, karanlık üçlü kişilik özellikleri ve ilişki mutluluğunun sanal aldatma davranışı üzerindeki etkileri yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiş, özellikle ilişki mutluluğunun aracılık rolü değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular büyük oranda hipotez ile uyumaktadır. Bu bölümde elde edilen sonuçların nedenleri, literatür açısından nasıl değerlendirildiği açıklanmıştır.

### **5.2.1. Üniversite Öğrencilerinin İlişki Mutluluğu Düzeyleri, Sanal Aldatma, Bağlanma Stilleri (Güvenli, Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma) ve Karanlık Üçlü Kişilik Özelliklerine (Narsisizm, Makyavelizm, Psikopati) İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada kadınlar çoğunluk göstermiştir. Bu da, anket tabanlı araştırmalarda çok fazla karşılaşılan durumdur. Bu da, kadınların psikoloji araştırmalarda katılımcı olma motivasyonlarının erkekler ile kıyasen daha fazla olduğunu göstermektedir (Smith ve Jones, 2018). Katılımcıların yaş ortalaması 24.15 dir. Bu da, araştırmanın genç yetişkinleri kapsadığını, dolayısıyla da romantik ilişkilerin yoğun yaşandığı, bağlanma stillerinin pekiştiği ve kişilik özelliklerinin netleştiği dönem olduğunu düşündüğümüzde, araştırmanın amaçları açısından uygun örneklem olduğunu göstermektedir (Erikson, 1968; Arnett, 2000).

Sanal aldatma değişkeninin ortamasının (1.35) görece düşük olması ve dağılımın çarpıklık ile basıklık değerlerinin yüksek olmasını kaynak alarak, sanal aldatma davranışının çok fazla yaygın olan norm haline gelmediğini, ama belirli bir kitle ve kişinin sanal aldatma eğiliminin daha belirgin olduğunu söyleyebiliriz.

Bu sonuçta, toplumun sanal aldatmayı açıkça kabul ettiği bir durum olmadığını düşündürmektedir (Whitty, 2008).

Katılımcıların güvenli bağlanma oranı (19.87), diğer bağlanma stilleri ile kıyaslandığı zaman çoğunluk göstermektedir. Bu da, araştırmada katılım gösteren kişilerin güvenli bağ kurma eğiliminin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuçta, Bowlby (1982) güvenli bağlanmanın en yaygın bağlanma stili olduğunu ifade etmesi ile benzerlik göstermektedir. Katılımcıların ilişki mutluluğu ortalamasının 33.49 olması, kişilerin ilişkilerde olumsuz deneyimlerinin de olduğunu göstermektedir. Narsisizmin ortalamasının (18.74), makyavelizm (12.36) ve psikopatiden (12.03) yüksek olması, genç yetişkinlikte kişilerin daha kimlik arayışında olması ve benlik gelişiminde olması ile açıklanabilir (Twenge ve Campbell, 2009).

### **5.2.2 Üniversite Öğrencilerinin İlişki Mutluluğu Düzeyleri, Sanal Aldatma, Bağlanma Stilleri (Güvenli, Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma) ve Karanlık Üçlü Kişilik Özellikleri (Narsisizm, Makyavelizm, Psikopati) Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın en önemli sonuçlarından biri de, ilişki mutluluğu ile sanal aldatma arasında güçlü negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmasıdır. Bu sonuç, kişinin ilişki mutluluğunun, aldatma eğilimi üzerinde koruyucu rolü olduğunu göstermektedir. Yani kişi ilişki içinde ne kadar doyum alıyorsa, sanal aldatma eğilimi azalmaktadır. Bu bulgu daha önce yapılmış çalışmaların sonuçları ile benzerlik göstermektedir (Bozkurt, 2018; Demirtaş ve Fincham, 2018; Yıldırım ve Acar, 2022). İlişkisinde mutluluk düzeyi yüksek olan kişi, ilişkisini değerli görüp olumsuz etkileyebilecek durumlardan uzak durarak, ilişkilerini koruma eğilimindedirler. Yani, riski davranışlarda bulunma olasılıkları düşüktür (Rusbult ve diğerleri, 1998). Benzer şekilde, ilişki doyumu ile sadakatsizliğin doğrudan ilişkili

olduğu, ilişki doyumu düştüğü zaman aldatma eğiliminin yükseldiği sonucuna ulaşan araştırmalar mevcuttur (Bozkurt, 2018; Demirtaş ve Fincham, 2018; Munsch, 2015; Whisman ve diğerleri, 2007; Yıldırım ve Acar, 2022). Bu sonuçlar, teorik olarak belirtilen, ilişkilerdeki tatminsizlik duygusunun sanal aldatmanın nedenleri arasında olduğu bilgisini doğrulamaktadır (Blow ve Hartnett, 2005; Kaya ve Şakiroğlu, 2023).

Araştırmada ulaşılan sonuçlar, araştırmanın hipotezi ve literatür ile uzlaşmaktadır. Sanal aldatma ile güvenli bağlanma stili arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Aynı zamanda literatürde, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin sadakat ve güven duygusuna değer verdiğini görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Güvenli bağlanma stili ile ilişki mutluluğu arasında pozitif ilişki vardır. Ulaşılan sonuç Bowlby (1988)'nin bağlanma kuramı ile tutarlılık göstermektedir. Kurama göre, güvenli bağlanma stiline sahip kişiler romantik ilişkilerinde daha fazla doyum alıp, ilişkilerine daha bağlı olmaktadır. Aynı zamanda da, güvenli bağlanan kişilerin çatışmayı iyi yönetmesi, sağlıklı iletişim kurması ilişkilerde mutluluk düzeyini olumlu etkilemektedir. Bu nedenle de, güvenli bağlanma stili olan kişiler ilişkilerinde doyum aldıklarından sanal aldatma olasılığı azalmaktadır. Bu çalışmada da güvenli bağlanma stilinin sanal aldatmaya direk etki etmediğini, ama ilişki mutluluğuna direk etki ederek sanal aldatmayı azalttığı sonucuna varılmıştır. İlgili araştırmalar bölümünde belirttiğim, (Kantarcı, 2009), Utz ve Beukeboom (2011), Kaya Örk (2021), Aydın (2023)'ın, Çavuşoğlu (2011), Allen ve Baucom, (2004) çalışmalarının sonuçlarında, güvenli bağlanan kişilerde aldatma eğiliminin düşük olması sonucu belirtilmiştir. Çalışmamızın sonucu, mevcut literatür ile benzerlik göstermektedir.

Kaçınan bağlanma stili ile sanal aldatma arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, literatür ile örtüşmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler, derin ilişkiler kurmamayı tercih edip, yüzeysel ilişkiler kurup, bağımsız kalmaya özen gösterip, sorunlar karşısında partnerlerine duygusal olarak mesafeli olmaktadır. Bu durum karşısında da sanal ortamlarda ilişkiye açık olabilirler. Çünkü sanal ortamda ilişkinin yakınlık derecesini belirlemek, istenilen düzeyde ilerletmek daha kolaydır (Shaver ve Hazan, 1993). Özetle, duygusal sorumluluktan kolay bir şekilde kaçabilmektedirler. Kaçınan bağlanma ile ilişki mutluluğu arasında negatif

ilişki mevcuttur. Bu da daha önce yapılmış çalışmalar ile benzerlik göstermektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Brennan et al., 1998). Kaçınan bağlanan kişilerin sahip olduğu özellikler, ilişkilerdeki çatışmaları yönetememesi, sağlıklı iletişim kuramaması, duygusal olarak mesafeli durması ilişkilerdeki mutluluk düzeyini olumsuz etkilemektedir. Ulaşılan sonuç, Şahinbaş (2017), Kaya Örk (2021), Aydın (2023)'ın, Çikit (2017), Müezzinoğlu (2014), Allen ve Baucom (2004) yaptığı çalışmaların sonucu ile benzerlik göstermiş, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde aldatma eğiliminin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda güvensiz bağlanma stiline (kaygılı ve kaçınan bağlanma) sahip kişilerin evliliklerinde doyum seviyesinin daha düşük ve aldatma eğiliminin daha yüksek olduğu belirtilen araştırmaların sonuçları (Beşer, 2019; Usta, 2021) bu araştırmanın sonuçları ile tutarlıdır.

Kaygılı bağlanma ile sanal aldatma arasında doğrudan anlamlı ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç literatürdeki bilgiler ile tutarlı olmayabilir. Çünkü, kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin, terk edilme korkusu ve onay ihtiyacı nedeniyle aldatma eğilimleri olabilir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Ama, bu kişilerin terk edilme korkusu kişinin riskli davranışlarda bulunmasını önleyebilmektedir (Collins ve Read, 1990). Kişi, onay ihtiyacını sınırlarını koruyarak da karşılayabilir. Bazı araştırmalarda hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma stillerine sahip kişilerin evliliklerinde doyum seviyesinin daha düşük ve aldatma eğiliminin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Beşer, 2019; Usta, 2021).

Kaygılı bağlanmanın ilişki mutluluğunu negatif yönde yordadığı ve dolayısıyla da sanal aldatma eğilimini artırdığı sonucuna varılmıştır. Kaygılı bağlanan kişi sürekli partnerinden ilgi ve onay beklediği için, bu açıdan eksiklik hissettiği an bu durumu çok daha farklı şekillerde yorumlayabilir. Yaptığı yorum nedeni ile kişi kendisini değersiz ve yalnız hissedebilir, ilişkide yeterli doyum alamayabilir, ilişkilerinde mutluluk düzeyi düşük olabilir. Müezzinoğlu (2014), ise kendi çalışmasında aldatma ile kaygılı bağlanma stili arasından doğrudan ilişki bulmuş, kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler, çok derinden bağlılık duygusu olduğu için aldatma eğilimini azalttığını belirtmiştir.

Karanlık üçlü kişilik özellikleri (Narsisizm, Makyavelizm ve Psikopati) ile ilişki mutluluğu arasında negatif ve anlamlı ilişki mevcuttur. Bu sonuç, karanlık üçlü kişilik özelliklerine sahip kişilerin ilişki içerisinde iletişim sorunları ve çeşitli zorluklar yaşayarak ilişkide mutluluk düzeyinin azalması ile ilgili olabilir (Miller ve diğerleri, 2012). Bu kişilik özelliklerine sahip kişilerin, sömürücü, manipülatif olma gibi özellikleri, kişilerin sağlıklı ilişki kurmasına engel olabilir (Jones ve Figueredo, 2013). Aynı zamanda, narsisizm, makyavelizm ve psikopati arasında pozitif ilişkinin olması, birbirleri ile bağlantılı kişilik yapıları olduğunu göstermektedir (Jones ve Paulhus, 2014). Brewer ve Abell (2015), ise makyavelizmin ilişkide mutluluk düzeyi ile negatif ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Araştırmalarda narsist kişilik özelliklerine sahip kişilerde ilişki doyumu çok düşük olduğu (Campbell ve Foster, 2002; Foster, Shrira ve Campbell, 2006) için, aldatma eğiliminin yüksek olduğu (Kalmaz, 2024), makyavelizm ve psikopatinin, sadakatsizlik ile anlamlı bir ilişkisi olduğu (Dellal, 2024) sonucuna varılmıştır.

### **5.2.3.Katılımcıların Sanal ve Gerçek Ortamda Aldatılma, Aldatma ve Romantik İlişki Deneyimlerine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada katılım gösteren kişilerin bulguları incelendiği zaman, sanal ve gerçek ortamdaki aldatma, aldatılma deneyimlerini kaynak alarak, dijitalleşmenin romantik ilişkiler üzerinde dönüştürücü etkisini görmemek imkansızdır. Sonuçlar incelendiği zaman, sanal aldatılma ve aldatmanın, yüz yüze aldatılma ve aldatma yüzdelikleri ile kıyaslandığı zaman, sanal aldatmanın ve aldatılmanın yüzdeliğinin daha düşük olduğunu görmekteyiz. Bu sonuçları değerlendirirken iki faktörü de dikkate almamız gerekiyor. İlk önce sanal aldatma gerçek aldatma kadar kolay fark edilmeyebilir. Ayrıca sanal aldatmada aldatmanın sınırlarının net olmaması, kişilerin algısına göre değişiklik göstermesi de sanal aldatma oranının daha düşük düzeyde kalmasını sağlamış olabilir. Yani, bazı kişiler için, partnerinin karşı cinsten birinin resmini beğenmesini aldatma olarak değerlendirdiği halde, bazı kişiler için iletişim halinde olması bile aldatma olarak değerlendirilmeyebilir. Aynı zamanda bazı kişiler için sanal olarak flörtleşmeyi gerçek aldatma olarak görmemektedir (Schneider et al., 1999).

Dikkat edilmesi gereken diğer noktalardan biri de, sanal ortamda ilişki deneyimi yaşayan kişilerin yüzdeliğinin, sanal ortamda romantik ilişki yaşamayan kişilerin yüzdeliği ile yakın olmasıdır. Bu durum da, özellikle de gençler arasında sosyal uygulamaların romantik ilişki kurma aracı olarak kullanıldığını da göstermektedir. Bu nedenle de, sosyal medya uygulamaları kişiler için avantajlar sunmaktadır (Vilhauer, 2008). Ayrıca mutluluk düzeyi düşük olan ilişkilerde sosyal medyanın sosyal destek sunarak, sadakata zarar getirecek durumlar yaşamasına neden olduğu (Valenzuela ve diğerleri, 2014), ilişkide memnuniyet düzeyinin sanal aldatmayı önemli oranda etki ettiği (Maftai, Solomon ve Holman, 2022; McDaniel ve diğerleri (2017), belirlenmiştir. Sosyal medyada anonim kimliğinin olması, zaman ve mekan sınırının olmaması, düşük risk düzeyi nedeni ile kişiler sanal ortamda ilişki kurmaya daha yatkın olabilir.

#### **5.2.4. Sanal Aldatmanın Yordayıcılarına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Modelin açıklanan varyans değerleri, sanal aldatma için %23 ( $\text{textR}^2 = 0.233$ ) ve ilişki mutluluğu için %11 ( $\text{text R}^2 = 0.106$ ) olarak belirlenmiştir. Bu değerler, incelenen değişkenlerin sanal aldatma ve ilişki mutluluğundaki varyansın önemli bir kısmını açıkladığının habercisidir. Sonuçlara baktığımız zaman, ilişki mutluluğu sanal aldatmayı doğrudan negatif yönde yordamaktadır. Bu sonuç, literatürde bulunan ilişki memnuniyeti ve sadakat arasındaki ilişkiyi sanal bağlama genişletmektedir (Drigotas ve Barta, 2002). Kişinin ilişkide mutluluk düzeyinin yüksek olması, sanal aldatma davranışında bulunmamasına etki ederek koruyucu faktör olmaktadır. Kaya ve Şakiroğlu (2023), da araştırmasında aldatma nedenlerinde ilişki mutluluğunun önemini belirtmiştir. Valenzuela ve diğerleri (2014) ile Maftai, Solomon ve Holman (2022), sanal aldatmada ilişkide mutluluk düzeyinin düşük olduğunu ve sanal dünyanın da bu zaman aldatmaya zemin hazırladığını belirtmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanma, ilişki mutluluğunu pozitif yönde, kaygılı bağlanma ise negatif yönde etki etmektedir. Collins ve Read (1990) ile Kaya Balkan (2009) ve Kızıldağ ve Şendil (2012) araştırmalarının sonucu, mevcut sonuç ile uzlaşmaktadır. Collins ve Read araştırmasında, güvenli bağlanan kişilerin

ilişkilerinde yeteri kadar tatmin olabildiği halde, kaygılı bağlanan kişilerin terk edilme korkusu ile bu tatminliği yaşayamadığını belirtmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991) ise kaygılı bağlanan kişilerin, kısa süreli ilişkilerde tatmin olabildiğini, ama uzun süreli ilişkilerde bu doyumunu yaşayamadığını belirtmiştir.

Kaçınan bağlanma, ilişki mutluluğunu anlamlı şekilde yordayamamaktadır. Bu da bazı çalışmaların sonuçları ile benzerlik gösterse de, bazı çalışmaların sonuçları ile farklılık göstermektedir. Frazier, Byer, Fischer ve Wright (1996), yaptığı çalışmanın sonucu ile bu tezin konusu olan çalışma sonucu bir biri ile uzlaşmaktadır. Müezzinoğlu (2014), kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerde bağlanma seviyesinin düşük olduğunu, ama bu stilin de ilişki doyumunu üzerinde etkisinin direk değil de, dolaylı olabileceğini belirtmiştir. Simpson (1990) ise, kaçınan bağlanma stili ile ilişki doyumunu arasında doğrudan negatif ilişki olduğunu belirtmiştir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre narsisizm doğrudan ilişki mutluluğu ile negatif yönde ilişkilidir. Narsist kişilerin sahip olduğu özellikler kişinin mutluluk düzeyini direk düşürmektedir (Campbell ve Foster 2002). Kaçınan bağlanma stili, makyavelizm ve psikopati ise ilişki mutluluğu ile doğrudan ilişkili değildir. Bu sonuçta, kaçınan bağlanma stili, makyavelizm ve psikopatinin ilişki mutluluğuna daha karışık etkisi olduğunu, aynı zamanda da ilişki mutluluğuna aracı faktörlerin vasıtasıyla etki edebileceğini düşündürmektedir. Yani, ilişki mutluluğunun kendisinden ziyade, ilişkinin fonksiyonelliği üzerinde etkili olabilmektedir (Jonason ve diğerleri, 2012). Kalmaz (2024) da araştırma sonucunda, narsizmin ilişki mutluluğuna negatif etkisi olduğunu belirtmiştir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre Makyavelizm ve Psikopati ilişki mutluluğunu anlamlı şekilde yordayamamaktadır. Literatürde bu sonucu destekleyen ve aynı zamanda da desteklemeyen çalışmalar mevcuttur. Geher ve diğerleri (2017), çalışmasında psikopati özelliğine sahip kişilerin ilişkide mutluluk düzeyinin düşük olacağını belirtmiştir. Jones ve Paulhus (2011) ise, makyavelizmin ilişki mutluluğunu negatif yönde etki ettiği sonucuna varmıştır. Kowalski ve diğerleri (2020), makyavelizmin ilişki mutluluğu ile doğrudan etkisi olmadığını belirtmiştir.

Dikkat edilmesi gereken nokta, araştırmada açıklanamayan varyansın da olmasıdır. Bu da karmaşık olguların açıklanmasında başka psikolojik, sosyal ve ya çevresel faktörlerin de olabileceğini göstermektedir.

### **5.2.5 Aracılık Rollerine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın literatüre kattığı en önemli kısım, ilişki mutluluğunun bağlanma stilleri ve karanlık üçlü kişilik özellikleri ile sanal aldatma ilişkisinde aracı rolü olmasıdır.

Güvenli bağlanma stili, kişinin ilişkide mutluluk düzeyini yükselterek, dolayısıyla da sanal aldatmayı anlamlı bir biçimde azaltmaktadır. Bu sonuç, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin ilişkilerinde geliştirdikleri bağ, karşılıklı güven duygusu sonucunda, ilişkilerinde yaşadıkları tatmin duygusu nedenli, sanal ortamda bile etik dışı davranışlarda bulunma eğiliminin zayıf olduğunu göstermektedir. Kişinin ilişkisinde güvenli bağlanması, onun farklı ilişkilere ihtiyaç duymamasına neden olup, kendi ilişkisini sığınak olarak görmesine ortam yaratmaktadır (Bowlby, 1988). Bu da kişinin ilişkisine sadık kalmasına olanak sunmaktadır.

Kaygılı bağlanma stili de, kişinin ilişkide mutluluk düzeyine olumsuz etki ederek, sanal aldatma için zemin hazırlamaktadır. Kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler, partnerlerinden sürekli onay bekleyip, ilişkide güvensizlikler yaşıyıp, partnerlerine aşırı derecede bağımlı olup, terk edilmekten korktukları için ilişkide mutluluk düzeyi de düşük olabilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

Sonuç olarak ilişkide mutluluk düzeyinin azalması, kişinin karşılanmayan beklentilerini karşılamasına zemin hazırlamaktadır. Bu durumda da, kaygılı bağlanan kişiler dikkatini sanal ortamlara çekip, ihtiyaçlarını burada arayıp, sanal aldatma davranışlarında bulunmasına neden olabilir. Sanal ortamın kişiye sunduğu onaylayıcı ve güven verici tarafı da, kişilerin amaçlarına hizmet edebilmektedir. Bu sonuç, kaygılı

bağlanmanın dolaylı yollarla sadakatsizliğe etki edebilmesi ile ilişkili literatürle benzerlik göstermektedir (Schmitt ve diğerleri, 2004).

Narsistik kişilik özellikleri, kişinin ilişkide mutluluk düzeyini azaltarak dolaylı yoldan sanal aldatmaya zemin hazırlamaktadır. Narsist kişilerde çoğu zaman, üstünlük ihtiyacı, yakın ilişkiler kuramama, empatik düzeyinin düşük olması gibi özellikler gözlemlenmektedir (Miller et al., 2007). İlişkilerinde kronik olarak tatmin olamama, kişiyi kendisine hayran olacak yeni kişiler bulmaya itebilir. Bu da, narsist kişilerin sanal aldatma eğilimin artmasına etki etmektedir.

Kaçınan bağlanma stili, makyavelizm ve psikopatinin sanal aldatma ile ilişkisinde önemli faktörün ilişki mutluluğu değil de, doğrudan davranışsal eğilimler ve diğer aracı rollerin olduğunu düşündürmektedir. Örneğin, kaçınan bağlanan kişiler, ilişkide mutluluk düzeylerinden bağımsız bir şekilde, kendi ilişkilerinde kaçınma eğiliminin olması nedeni sanal aldatma davranışında bulunabilir. Makyavelist kişiler çıkar odaklı ilişkiler kurup, stratejik ve planlı yaklaşmaya daha yatkın olmaktadır (Jones ve Paulhus, 2014). Bu bağlamda baktığımız zaman, makyavelistlerin ilişkilerinde mutluluğunun düzeyi düşük olsa bile, duygulardan uzak bir şekilde duruma yaklaşp, kendi çıkarları, kazançları için sadık kalabilmektedirler Psikopat kişilerde ise dürtüsellik seviyesinin çok yüksek olması, empati düzeyinin zayıf olması ve sorumluluk sahibi olacak durumlardan uzak durması etkisi ile, ilişkisinde mutluluk düzeyinden bağımsız bir şekilde, riskli davranışlarda bulunabilmektedirler (Paulhus ve Williams, 2002). Özetle, narsizmde, ilişkilerde mutluluk düzeyi sanal aldatma eğilimi ilişkili olduğu halde, makyavelist ve psikopatlarla, sanal aldatmanın kişinin ilişki mutluluğundan bağımsız olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada bazı sınırlılıklar mevcuttur. Araştırmada özellikle de Eskişehir ile sınırlanması nedeni ile elde edilmiş sonuçlar genellenmemesi gerekmektedir. Aynı zamanda da, verilerin büyük oranda öz-bildirime dayalı olması, katılımcıların cevaplarının yanlılık olasılığının da olması belirtilmesi gerekmektedir. Bu araştırmanı daha sonralarda, gözlem, görüşme ve diğer partnerden bilgi alma gibi teknikler aracılığıyla bulgular toplanarak sınırlılıklar azaltılabilir.

### **5.3 Öneriler**

Yapılmış araştırmanın sonucunda, bağlanma stilleri ve narsist kişilik özelliğinin, ilişki mutluluğu aracılığıyla sanal aldatma eğilimi ile ilişkili olduğunu görülmüştür. Bu sonuçtan yola çıkarak, araştırmacılar ve uygulayıcılar için aşağıda yer alan önerilerde bulunmuştur.

#### **5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler**

Bu araştırmada olan sınırlılıklar nedeni ile genellenebilirlik seviyesini daha da yükseltmek için, farklı yaş gruplarıyla, farklı ilişki süreleri olan bireylerle araştırma yapıp sanal aldatma durumları değerlendirilebilir. Aynı zamanda da, bu araştırmada araştırma konusu olmayan, karanlık dörtlü kişilikten sadizmin de sanal aldatma ile ilişkisi incelenerek, psikopatolojik açıdan değerlendirilebilir.

Yapılmış araştırmada aracı rolü üstlenen ilişki mutluluğunun yerine farklı değişkenler (özsaygı, yalnızlık gibi) koyarak incelenmesi, sanal aldatmayı anlayabilmemiz için yeni bakış açısı sunulabilir. Son olarak da, nicel yapılmış bu araştırma nitel veriler ile de desteklenerek bulguların geçerliliği arttırılabilir.

#### **5.3.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler**

İlk olarak, üniversite öğrencilerinde güvenli bağlanma stilinin gelişmesi için psikoeğitim programları oluşturup, grup ve bireysel danışmanlık hizmetlerinin verilmesi sağlanabilir. Güvenli bağlanma stilinin gelişmesi, kişinin ilişkiden doyum alma seviyesini yükselterek, sanal aldatma için tehdit olabilme ihtimalini düşürecektir.

İlişkide mutluluk düzeyini yükseltecek psikoeğitim seminerleri düzenlenerek, iletişimde yaşanan sorunları, ilişkide beklentileri daha detaylı incelemek, kişinin farkındalığını artırıp, ilişkiden beklentisini netleştirecek psikoeğitimler kişilerin daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardım edebilir.

Sanal aldatma için diğ er tehdit unsuru olan narsistik kişilik  zellik ine sahip bireyler ile öz-farkındalık çalışmaları yapıp, empati geliştirmesine yardımcı olacak bireysel ve grup çalışmaları düzenlenebilir.

Çift terapistlerinin aldatmaya sadece etik dışı durum olarak değil de, daha bütüncül yaklaşarak kişilik özellikleri, bağlanma stili ve ilişkide mutluluk oranı da dikkate alması önemlidir. Özellikle de, günümüz gerçeğinde yaygınlaşan sanal aldatmada sınırlarda netliğin kaybolması ile, yaşanan mahremiyet algısının azalması, güven duygusunun kolay zedelenmesi nedeniyle alanda çalışan uzmanlar için bu konuları kapsayan eğitim materyalleri ve uygulama kılavuzlarının geliştirilmesi de önemlidir.

## KAYNAKÇA

Abbasi, I. S. (2019). Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity?[Romantik ilişkilerde sosyal medya bağımlılığı: Kullanıcının yaşı sosyal medyada aldatmaya karşı duyarlılığı etkiliyor mu?] *Personality and Individual Differences*, 139, 277–280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.038>

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation* [Bağlanma kalıpları: Garip durumun psikolojik bir çalışması]. Lawrence Erlbaum. <https://psycnet.apa.org/record/1980-50809-000>

Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships [Bul, hatırlat ve bağla: Minnettarlığın günlük ilişkilerdeki işlevleri]. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455–469. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x>

Allen, E. S., & Baucom, D. H. (2004). Adult attachment and patterns of extradyadic involvement [Yetişkin bağlanma ve ekstra diydik ilişki örüntüleri]. *Family Process*, 43(4), 467–488. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2004.00035.x>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* [ Ruhsal bozuklukların tanı ve istatistik el kitabı] (5th ed.)

Ames, R., Rose, P., & Anderson, C. P. (2006). The NPI-16 as a short measure of narcissism [Narsisizmin kısa bir ölçüsü olarak NPI-16]. *Journal of Research in Personality*, 40, 440–450. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.03.002>

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties [Yetişkinliğin ortaya çıkışı: Ergenliğin sonlarından yirmili yaşlara kadar bir gelişim teorisi]. *American Psychologist*, 55(5), 469–483. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Askipo. (2023, Nisan 16). Türkiye’de ilişkisel aldatma: İstatistikler ve içgörüler. <https://www.askipo.com/turkiye-de-iliskisel-aldatmaistatistikler-ve-icgoruler>

Atkins, D. C., Baucom, D. H., & Jacobson, N. S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in a national random sample [Aldatmayı anlamak: Ulusal bir rastgele örneklemede korelasyon gösteriyor]. *Journal of Family Psychology*, 15(4), 735–749. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.4.735>

Attridge, M. (2013). Infidelity on the Internet: Virtual relationships and real betrayal [İnternette Aldatma: Sanal İlişkiler ve Gerçek İhanet]. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 12(2), 107–122.

Aydın, A. (2023). Bağlanma stilleri ve aldatma niyeti arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri örneği [Yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi] Açık Arşiv. <https://openaccess.biruni.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12445/3498>

Aykanat, Z., & Yıldız, T. (2022). Ahlaki çözülmenin bir öncülü olarak karanlık üçlü: Bir alan araştırması. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 24(43), 891–909. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kmusekad/issue/74029/1148558>

Babiak, P., & Hare, R. D. (2006). *Snakes in suits: When psychopaths go to work* [Takım elbiseli yılanlar: Psikopatlar işe koyulduğunda]. HarperCollins. <https://psycnet.apa.org/record/2006-08313-000>

Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumu düzeltme arasındaki ilişki* (Yayın Numarası: 187814) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=Y7vmEREcIF2BSB4cAwUq8A&no=LZ0cysCIQ-Pe3o-kLuXUwg>

Baker, L. A., & Oswalt, S. B. (2010). The impact of technology on relationships [Teknolojinin ilişkiler üzerindeki etkisi]. *Journal of Family Studies*, 21(3), 56–63.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation [Ait olma ihtiyacı: Kişilerarası bağlanma arzusu, temel bir insan motivasyonudur]. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Baumeister, R. F. (1996). *Escaping the self: Alcoholism, spirituality, masochism, and other flights from the burden of selfhood* [Benlikten kaçış: Alkolizm, maneviyat, mazoşizm ve benliğin yükünden kaçışlar]. Basic Books.

Barash, D. P., & Lipton, J. E. (2001). *The myth of monogamy: Fidelity and infidelity in animals and people* [Tek eşlilik miti: Hayvanlarda ve insanlarda sadakat ve sadakatsizlik]. W. H. Freeman. <https://psycnet.apa.org/record/2001-00927-000>

Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem [Ergenlik çağındaki gençlerin sosyal ağ sitelerini kullanma motivasyonları: Cinsiyet, grup kimliği ve kolektif öz saygının etkisi]. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 209–213. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0228>

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model [Genç yetişkinlerde bağlanma stilleri: Dört kategorili bir modelin testi]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>

Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior [Okul öncesi dönemdeki üç davranış kalıbından önce gelen çocuk bakımı uygulamaları]. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43–88. <https://psycnet.apa.org/record/1967-05780-001>

Bayar, R. (2015). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde aldatma eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın Numarası: 427575). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=gjqrzGHdXtqiB8FkRA82LQ&no=QNaEAc4n6VgZRctThzCAAdA>

Berezkei, T. (2018). Machiavellian intelligence hypothesis revisited: What evolved cognitive and social skills may underlie human manipulation [Makyavelist zeka hipotezi yeniden ele alındı: Bilişsel ve sosyal becerilerin evrimleşmesinin temelinde insan manipülasyonu yatıyor olabilir]. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 12(1), 32–44. <https://doi.org/10.1037/ebs0000096>

Berk Karaoğlu, M. (2025). Sosyal medya ilişkileri nasıl etkiliyor? [izmirklinikpsikolog.com](https://www.izmirklinikpsikolog.com). <https://www.izmirklinikpsikolog.com/makale/87/sosyal-medya-iliskileri-nasil-etkiliyor>

Beltran-Morillas, A. M., Valor-Segura, I., & Exposito, F. (2019). Unforgiveness motivations in romantic relationships experiencing infidelity: Negative affect and anxious attachment to the partner as predictors [Aldatılma yaşayan romantik ilişkilerde affetmeme motivasyonları: Olumsuz etki ve partnere kaygılı bağlanma belirleyici faktörler olarak]. *Frontiers in Psychology*, 10, 434. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00434>

Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2016). From pleasure to happiness: “Liking” and “wanting” in mind and brain. In L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *The handbook of emotion* [Duyguların el kitabı] (pp. 133–145). The Guilford Press.

Beşer, A. (2019). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, aldatma eğilimleri ve affetme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi]. Yakın Doğu Üniversitesi Kütüphanesi. <https://docs.neu.edu.tr/library/9614807478.pdf>

Bischoff, R. J. (2003). Infidelity [Sadakatsizlik]. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 2(4), 73–78. [https://doi.org/10.1300/J398v02n04\\_05](https://doi.org/10.1300/J398v02n04_05)

Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mikulincer, M., Gillath, O., & Orpaz, A. (2006). When sex is more than just sex: Attachment orientations, sexual experience, and relationship quality [Seks sadece seksten ibaret olmadığında: Bağlanma yönelimleri, cinsel deneyim ve ilişki kalitesi]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 929–943. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.929>

Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being [Öznel iyi oluşun psikolojisi]. *Daedalus* 133 (2): 18–25. doi: <https://doi.org/10.1162/001152604323049352>

Blow, A. J., & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships: A methodological review [Bağlı ilişkilerde sadakatsizlik: Metodolojik bir inceleme]. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(2), 183–216. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01555.x>

Bozkurt, G. (2018). *Evli bireylerde aldatma eğiliminin psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu açısından incelenmesi* (Yayın Numarası:492652) [Yüksek lisans tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=XDBFVA2addr870DK8-22zw&no=EjgHPSsTb4jPsbWOin\\_GXg](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=XDBFVA2addr870DK8-22zw&no=EjgHPSsTb4jPsbWOin_GXg)

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* [Bağlanma ve kayıp: Cilt 1. Bağlanma]. (2nd ed.). Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development* [Güvenli Bir Taban: Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi]. Basic Books. <https://psycnet.apa.org/record/1988-98501-000>

Bölükbaş, K., & Yıldız, M. C. (2015). İnternet Kullanımında kadın- erkek eşitsizliği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(12). [https://dergipark.org.tr/tr/pub/dpusbe/issue/4754/65306#article\\_cite](https://dergipark.org.tr/tr/pub/dpusbe/issue/4754/65306#article_cite)

Brehm, S. S., Kassin, S. M., & Fein, S. (2002). *Social psychology* [Sosyal Psikoloji](5. baskı). Houghton Mifflin.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* [Bağlanma teorisi ve yakın ilişkiler] (pp. 46–76). Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1997-36873-002>

Brewer, G., & Abell, L. (2015). Machiavellianism, relationship satisfaction, and romantic relationship quality [Makyavelizm, ilişki doyumu ve romantik ilişki kalitesi]. *Europe's Journal of Psychology*, 11(3), 433–443. DOI: [10.5964/ejop.v13i3.1217](https://doi.org/10.5964/ejop.v13i3.1217)

Brewer, G., Abell, L., & Lyons, M. (2018). Dark Triad traits and online dating: An examination of mate poaching and deception [Karanlık Üçlü özellikleri ve çevrimiçi flört: Eş avlama ve aldatmanın incelenmesi]. *Personality and Individual Differences*, 120, 209–213.

Buckholtz, J. W., Treadway, M. T., Cowan, R. L., & Zald, D. H. (2010). Mesolimbic dopamine reward system hypersensitivity in psychopathy [Psikopatide mezolimbik dopamin ödül sistemi aşırı duyarlılığı]. *Nature Neuroscience*, 13(4), 419–421. <https://doi.org/10.1038/nn.2510>

Buffardi, L. E., & Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking Web sites [Narsisizm ve sosyal paylaşım siteleri]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(10), 1303–1314. <https://doi.org/10.1177/0146167208320061>

Buharalı, F. (2017). *Bağlanma stilleri*. Antalya Psikiyatri. <https://www.psikoterapi.pro/makaleler/baglanma-stilleri>

Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan-Sarioğlu, Çev.). Kaktüs Yayınları. (Orijinali 2004'te yayımlandı.)

Buss, D. M., & Shackelford, T. K. (1997). Susceptibility to infidelity in the first year of marriage [Evliliğin ilk yılında aldatmaya yatkınlık]. *Journal of Research in Personality* 31(2), 193–221. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2175>

Buss, D. M., & Shackelford, T. K. (1997). Human aggression in evolutionary psychological perspective [Evrimsel psikolojik açıdan insan saldırganlığı]. *Clinical Psychology Review*, 17(6), 605–619. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(97\)00037-8](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(97)00037-8)

Buss, D. M. (1988). The evolution of human intrasexual competition: Tactics of mate attraction [İnsanlarda cinsiyetler arası rekabetin evrimi: Eş çekme taktikleri]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 616–628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.4.616>

Campbell, W. K., Foster, C. A., & Finkel, E. J. (2002). Does self-love lead to love for others? A story of narcissistic game playing [Öz sevgi, başkalarını sevmeye yol açar mı? Narsistik bir oyun oynama hikayesi]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 340–354. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.2.340>

Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2002). Narcissism and commitment in romantic relationships: An investment model analysis [Romantik ilişkilerde narsisizm ve bağlılık: Bir yatırım modeli analizi]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(4), 484–495. <https://doi.org/10.1177/0146167202287006>

Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2007). The narcissistic self: Background, an extended agency model, and ongoing controversies [Narsistik benlik: Arka plan, genişletilmiş bir temsilcilik modeli ve devam eden tartışmalar]. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1–11. [https://www.researchgate.net/publication/225077608\\_The\\_narcissistic\\_self\\_Background\\_and\\_an\\_extended\\_agency\\_model\\_and\\_ongoing\\_controversies](https://www.researchgate.net/publication/225077608_The_narcissistic_self_Background_and_an_extended_agency_model_and_ongoing_controversies)

Campbell, W. K., & Miller, J. D. (2011). The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118093108>

Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2008). Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (2nd ed.). Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2008-13837-000>

Carter, G. L., Campbell, A. C., & Muncer, S. (2014). The Dark Triad personality: Attractiveness to women [Karanlık Üçlü kişiliği: Kadınlar için çekicilik]. *Personality and Individual Differences*, 56, 57–61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.021>

Chae, J. (2018). Explaining females' envy toward social media influencers [Kadınların sosyal medya fenomenlerine olan kıskançlığını açıklamak]. **Media Psychology**, 21(2), 246–262. <https://doi.org/10.1080/15213269.2017.1328312>

Chuick, C. (2009). *Gender and infidelity: A study of the relationship between conformity to masculine norms and extrarelational involvement* (Unpublished doctoral dissertation) [University of Iowa]. DOI: [10.17077/etd.gtr25y3i](https://doi.org/10.17077/etd.gtr25y3i)

Cleckley, H. (1988). *The mask of sanity* [Akıl sağlığı maskesi]. (5th ed.). C. V. Mosby.

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples [Yetişkin bağlanma, çalışma modelleri ve flört eden çiftlerde ilişki kalitesi]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>

Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships [Güvenli bir liman: Yakın ilişkilerde destek arama ve bakım verme üzerine bir bağlanma teorisi perspektifi]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053–1073. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1053>

Connolly, J. A., & Konarski, R. (1994). Peer self-concept in adolescence: Analysis of factor structure and of associations with peer experience [Ergenlikte akran benlik kavramı: Faktör yapısının ve akran deneyimiyle ilişkilerinin analizi]. *Journal*

of Research on Adolescence, 4(3), 385–403.  
[https://doi.org/10.1207/s15327795jra0403\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327795jra0403_3)

Cooper, A., Delmonico, D. L., & Burg, R. (2000). Cybersex users, abusers, and compulsives: New findings and implications [Siberseks kullanıcıları, tacizciler ve kompulsifler: Yeni bulgular ve çıkarımlar]. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 7(1-2), 5–29. <https://doi.org/10.1080/10720160008400205>

Christie, R., & Geis, F. L. (1970). *Studies in Machiavellianism* [Makyavelizm üzerine çalışmalar]. Academic Press.

Crysel, L. C., Crosier, B. S., & Webster, G. D. (2013). The Dark Triad and risk behavior [Karanlık Üçlü ve riskli davranışlar]. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 35–40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.07.029>

Cüceloğlu, D. (2017). *Evlenmeden önce*. Remzi Kitabevi.

Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). *Bağlanma stilleri, evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın Numarası: 296637) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=gyXuMHiLN178Y4r84ZocIQ&no=Qls19JjAz4o6CZKZztnv1w>

Çelimli, Ç., & Erden Çınar, S. (2024). Aldatılma Algısı Ölçeğinin geliştirilmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 229–243. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1425246>

Çikit, B. (2017). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi* (Yayın Numarası: 466106) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=2RQcix2Qd2LEzZryaevU6A&no=HqdmQBnfTla4Y5jztLEJKw>

Davies, A. P. C., Shackelford, T. K., & Goetz, A. T. (2007). An evolutionary psychological perspective on infidelity. In P. R. Peluso (Ed.), *Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis* [Aldatma: Krizdeki çiftlerle çalışma konusunda uygulayıcı rehberi] 31–51. Routledge. <https://toddkshackelford.com/downloads/Davies-Shackelford-Goetz-Peluso-chap.pdf>

De Lenne, O., Wittevronghel, L., Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2018). Romantic relationship commitment and the threat of alternatives on social media [Sosyal medyada romantik ilişki taahhüdü ve alternatiflerin tehdidi]. *Personal Relationships*, 26(4), 680–693. <https://doi.org/10.1111/pere.12299>

Dellal, Y. (2024). *Karanlık üçlü kişilik özellikleri, evlilik doyumu, ilişkide aldatma eğilimi ve yakın partner şiddet tutumu arasındaki ilişkilere yönelik bir inceleme* [Yayın Numarası: 851954] [Yüksek lisans tezi, Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi]. TezAra. <https://tezara.org/theses/851954>

Demiray, E. (2019). *Yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerde kıskançlık, bağlanma stilleri ve aldatma arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın Numarası: 563284) [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=TqhER22eNd6qR2vaoYw24Q&no=1\\_xRP7gAnSBQ0uMUe6EQmA](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=TqhER22eNd6qR2vaoYw24Q&no=1_xRP7gAnSBQ0uMUe6EQmA)

Demirtaş Madran, H. (2008). Duygusal ve cinsel kıskançlık açısından temel cinsiyet farklılıklar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 300–309. [https://www.researchgate.net/profile/H-Demirtas-Madran/publication/242691592\\_Duygusal\\_ve\\_Cinsel\\_Kiskanclik\\_Acisindan\\_Temel\\_Cinsiyet\\_Farkliliklari\\_Evrimsel\\_Yaklasim\\_ve\\_Suregelen\\_Tar\\_smalar/links/56cf320208ae4d8d649fa3c1/Duygusal-ve-Cinsel-Kiskanclik-Acisindan-Temel-Cinsiyet-Farkliliklari-Evrimsel-Yaklasim-ve-Sueregelen-Tar-smalar.pdf](https://www.researchgate.net/profile/H-Demirtas-Madran/publication/242691592_Duygusal_ve_Cinsel_Kiskanclik_Acisindan_Temel_Cinsiyet_Farkliliklari_Evrimsel_Yaklasim_ve_Suregelen_Tar_smalar/links/56cf320208ae4d8d649fa3c1/Duygusal-ve-Cinsel-Kiskanclik-Acisindan-Temel-Cinsiyet-Farkliliklari-Evrimsel-Yaklasim-ve-Sueregelen-Tar-smalar.pdf)

Demirtaş, H. A., & Fincham, F. D. (2018). Dating infidelity in Turkish couples: The role of attitudes and intentions [Türk çiftlerde flört sadakatsizliği: Tutum ve

niyetlerin rolü]. *The Journal of Sex Research*, 55(2), 252–262.  
<https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1365110>

Derks, D., Fischer, A. H., & Bos, A. E. R. (2008). The role of emotion in computer-mediated communication: A review [Bilgisayar aracılı iletişimde duygunun rolü: Bir inceleme]. *Computers in Human Behavior*, 24(3), 766–785.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.04.004>

Drigotas, S. M., & Barta, D. D. (2002). The cheating heart: Scientific explanations for infidelity. In A. Vangelisti (Ed.), *Handbook of family communication* [Aile iletişimi el kitabı] (pp. 419–438). Lawrence Erlbaum Associates. DOI: [10.1111/1467-8721.00143](https://doi.org/10.1111/1467-8721.00143)

Dufner, M., Rauthmann, J. F., Czarna, A. Z., & Denissen, J. J. (2013). Narcissistic tendencies in romantic relationships: A dyadic perspective [Romantik ilişkilerde narsistik eğilimler: İkili bir bakış açısı]. *Journal of Personality*, 81(6), 651–661.

Dursun, A., & Özkan, M. S. (2019). Genç yetişkinlerin aldatmaya yönelik niyetleri üzerinde aldatmaya yönelik tutum ve sosyal medya kullanımının etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(2), 475–484. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.2560>

Eastwick, P. W., & Finkel, E. J. (2008). The attachment system in fledgling relationships: An activating role for attachment anxiety [Yeni kurulan ilişkilerde bağlanma sistemi: Bağlanma kaygısı için harekete geçirici bir rol]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 628–647. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.628>

Ekşi, Z. (2018). Siber aldatma. In N. Oktik & Ü. Reşitoğlu (Eds.), *Aileyi anlamak: Disiplinler arası yaklaşım* (s. 207–231). Nobel Yayıncılık.

Elçiçeği, B. (2024). Evli çiftlerin birbirlerini aldatma durumlarına yönelik fenomenolojik bir çalışma: Türkiye örneği. *MTÜ Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 4(2), 56–65. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mtusbbder/issue/89684/1570360>

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites [Facebook “arkadaşlarının” faydaları: Sosyal sermaye ve üniversite öğrencilerinin çevrimiçi sosyal ağ sitelerini kullanımı]. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>

Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction [Artık yüzleşme zamanı! Facebook'a izinsiz girmenin romantik kıskançlık ve ilişki memnuniyeti üzerindeki etkileri]. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631–635. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>

Özsoy, E., & Kadir, A. (2017). Karanlık üçlünün (Narsisizm, Makyavelizm ve Psikopati) iş tatminine etkisinin incelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi*, 24(2), 501–514. <https://doi.org/10.18657/yonveek.297733>

Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment [İnternet kullanımı, sosyal beceriler ve uyum]. *CyberPsychology & Behavior*, 7(1), 15–18. <https://doi.org/10.1089/109493104322820101>

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* [Kimlik: Gençlik ve kriz]. W. W. Norton & Company.

Ervin, R., et al. (2008). Sex differences in subjective distress to unfaithfulness: Testing competing evolutionary and violation of infidelity expectations hypothesis [Sadakatsizliğe bağlı öznel sıkıntıda cinsiyet farklılıkları: Rekabet eden evrimsel ve sadakatsizlik beklentilerinin ihlali hipotezlerinin test edilmesi]. *Journal of Social Psychology*, 148, 389–405. DOI: [10.3200/SOCP.148.4.389-406](https://doi.org/10.3200/SOCP.148.4.389-406)

Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma: Yakınlığa karşı yalıtılmışlık mı? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 119–127. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21454/229663>

Erzen, E. (2016). Three dimensional attachment style scale [Üç Boyutlu Bağlanma Stili Ölçeği], *Inonu University Journal of the Faculty of Education*17(3), 1–21. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/267728>

Yücel, E. (2018). *Leon Festinger'in bilişsel uyumsuzluk kuramı*. Anı Yayıncılık.

Evimde Terapi (2021, Kasım 25). *Sadakatsizlik ve Aldatma*.evimdeterapi.com. <https://www.evimdeterapi.com/blog/sadakatsizlik-ve-aldata/ma/>

Evolve Therapy (2024, Temmuz 8). *Online emotional affairs: Signs, impacts, and pathways to healing*. [evolvevetherapymn.com. https://www.evolvevetherapymn.com/post/online-emotional-affairs-signs-impacts-and-pathways-to-healing](https://www.evolvevetherapymn.com/post/online-emotional-affairs-signs-impacts-and-pathways-to-healing)

Feldman, S., & Gowen, L. K. (1998). Conflict negotiation tactics in romantic relationships in high school students [Lise öğrencilerinde romantik ilişkilerde çatışma müzakere taktikleri]. *Journal of Youth and Adolescence*, 27, 691–717.DOI: [10.1023/A:1022857731497](https://doi.org/10.1023/A:1022857731497)

Feldman, R. (2012). Oxytocin and social affiliation in humans [Oksitosin ve insanlarda sosyal bağlılık]. *Hormones and Behavior*, 61(3), 380–391.<https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2012.01.008>

Feeney, J. A., & Noller, P. (1996). *Adult attachment* [Yetişkin Bağlanması]. Sage Publications.<https://doi.org/10.4135/9781452243276>

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2007). Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well-established relationships? [Bağışlama ve evlilik kalitesi: İyi kurulmuş ilişkilerde öncü mü yoksa sonuç mu?]. *Journal of Positive Psychology*, 2(4), 260–268. <https://doi.org/10.1080/17439760701552360>

Finkel, E. J., Eastwick, P. W., Karney, B. R., Reis, H. T., & Sprecher, S. (2012). Online dating: A critical analysis from the perspective of psychological science

[Çevrimiçi flört: Psikoloji bilimi perspektifinden eleştirel bir analiz]. *Psychological Science in the Public Interest*, 13(1), 3–66.  
<https://doi.org/10.1177/1529100612436522>

Fisher, H. (2006, March). Why we love and why we cheat. TEDx Talk.  
[https://www.ted.com/talks/helen\\_fisher\\_why\\_we\\_love\\_why\\_we\\_cheat?language=tr](https://www.ted.com/talks/helen_fisher_why_we_love_why_we_cheat?language=tr)

Fisher, H. E., Aron, A., & Brown, L. L. (2006). Romantic love: A mammalian brain system for mate choice [Romantik aşk: Memeli beyninin eş seçimi sistemi]. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 361(1476), 2173–2186.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1764845/>

Fox, J., & Anderegg, C. (2014). Romantic partner monitoring and cyber jealousy [Romantik partner takibi ve siber kıskançlık]. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(5), 294–300. DOI: [10.1089/cyber.2014.0232](https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0232)

Foster, J. D., Shrira, I., & Campbell, W. K. (2003). Theoretical models of narcissism, sexuality, and relationship commitment [Narsisizm, cinsellik ve ilişki bağlılığına ilişkin teorik modeller]. *The Self and Identity*, 2(3), 188–205. DOI: [10.1177/0265407506064204](https://doi.org/10.1177/0265407506064204)

Foster, J. D., Shrira, I., & Campbell, W. K. (2006). Theoretical models of narcissism, sexuality, and relationship commitment [Narsisizm, cinsellik ve ilişki bağlılığına ilişkin teorik modeller]. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(3), 367–386.  
<https://doi.org/10.1177/0265407506064204>

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions [Yetişkinlerde romantik bağlanma: Teorik gelişmeler, ortaya çıkan tartışmalar ve cevapsız sorular]. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>

Frazier, P. A., Byer, A. L., Fischer, D. M., & Wright, D. W. (1996). Adult attachment style and partner choice: Romantic relationships among college students

[Yetişkin bağlanma stili ve eş seçimi: Üniversite öğrencileri arasında romantik ilişkiler]. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13(2), 201–216.DOI: [10.1111/j.1475-6811.1996.tb00107.x](https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00107.x)

Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships [Ergenlik dönemindeki romantik ilişkilerin ortaya çıkışı]. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 177–180.<https://doi.org/10.1111/1467-8721.00195>

Geher, G., Kaufman, S. B., Csikszentmihalyi, M., & Hibbing, M. V. (2017). The role of dark triad traits in predicting romantic relationship quality [.Romantik ilişki kalitesini tahmin etmede karanlık üçlü özelliklerinin rolü]. *Personality and Individual Differences*, 114, 190–195.

Glass, S. P. (2002). In A. S. Gurman & N. S. Jacobson (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* [Çift terapisi klinik el kitabı]. (3rd ed., pp. 488–507). Guilford Press.[https://www.academia.edu/84169681/Clinical\\_Handbook\\_of\\_Couple\\_Therapy](https://www.academia.edu/84169681/Clinical_Handbook_of_Couple_Therapy)

Glass, S. P., & Wright, T. L. (1992). Justifications for extramarital relationships: The association between attitudes, behaviors, and gender [Evlilik dışı ilişkilerin gerekçeleri: Tutumlar, davranışlar ve cinsiyet arasındaki ilişki]. *Journal of Sex Research*, 29(4), 361–387.<https://doi.org/10.1080/00224499209551654>

Gonzalez-Rivera, J. A., Medina-Campi, J. E., & Alvarez-Moya, E. M. (2021). Relationship satisfaction and infidelity-related behaviors on social networks: A preliminary online study of Hispanic women [Sosyal ağlarda ilişki memnuniyeti ve sadakatsizlikle ilgili davranışlar: Hispanik kadınlara yönelik ön bir çevrimiçi çalışma]. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(4).

Gottman, J. M. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Crown Publishers.

Gunnar, M. R., & Donzella, B. (2002). Social regulation of the cortisol levels in early human development [İnsan gelişiminin erken dönemlerinde kortizol düzeylerinin sosyal düzenlenmesi]. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 67(2), i-119. DOI: [10.1016/s0306-4530\(01\)00045-2](https://doi.org/10.1016/s0306-4530(01)00045-2)

Gül Eren, M. (2015). Romantizm ve duygular. Meryemguleren.com <https://www.meryemguleren.com/?romantik-iliskiler-ve-icine-atmak-19.html>

Güleç, S. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ve romantik ilişkilerde aldatma davranışları [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

Güleç, V. (2018). Aile ilişkilerinin sosyal medyayla birlikte çöküşü. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(2), 105–120. <https://doi.org/10.17932/IAU.EJNM.25480200.2018.2/2.105-120>

Gülkanat, G. (2021). Beliren yetişkinlerde ve yetişkinlerde aldatmaya yönelik niyetin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Sciences*, 8(50), 526–537. DOI : [10.29228/SOBIDER.48765](https://doi.org/10.29228/SOBIDER.48765)

Güney, C. (2020). *Sosyal medya bağımlılığının ilişkiler üzerindeki etkileri*. Alem.com <https://www.alem.com.tr/psikoloji/sosyal-medya-bagimlilikinin-iliskiler-uzerindeki-etkileri-1072694#:~:text=Sosyal%20medya%2C%20ilk%20bak%C4%B1%C5%9Fta%20ileti%C5%9Fim,ve%20ileti%C5%9Fim%20problemlerine%20a%C3%A7abiliyor>

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2006). Relationship dissolution following infidelity: The roles of attributions and forgiveness [Aldatmanın ardından ilişkinin sona ermesi: Atıfların ve affetmenin rolü]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(5), 508–522. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.5.508>

Hamamcı, Z., & Esen Çoban, A. (2010). Dysfunctional relationship beliefs of late adolescence in adjustment to university [Üniversiteye uyumda geç ergenlik dönemindeki işlevsel olmayan ilişki inançları]. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 300–304. DOI: [10.1016/j.sbspro.2010.03.014](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.014)

Hare, R. D. (2003). *Without conscience: The disturbing world of the psychopaths among us* [Vicdansız: Aramızdaki psikopatların rahatsız edici dünyası]. Guilford Press.

Hare, R. D., & Neumann, C. S. (2008). Psychopathy as a clinical and empirical construct [Psikopati klinik ve ampirik bir yapı olarak]. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4, 217–246. DOI: [10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091452](https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091452)

Hatamy, M., Fathi, S., Gorji, Y., & Esmaily, H. (2011). The relationship between attachment styles and marital infidelity [Bağlanma stilleri ile evlilik sadakatsizliği arasındaki ilişki]. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 1(11), 1989–1993. DOI: [10.1016/j.sbspro.2011.04.366](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.366)

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process [Romantik aşk, bir bağlanma süreci olarak kavramsallaştırılır]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

Heltia (2023, Kasım 16). *Sanal ilişkiler hakkında bilmeniz gerekenler*. getheltia.com <https://www.getheltia.com/blog/sanal-iliskiler-hakkinda-bilmeniz-gerekenler>

Henline, B. H., Lamke, L. K., & Howard, A. (2007). Exploring perceptions of online infidelity [Çevrimiçi sadakatsizliğe ilişkin algıların incelenmesi]. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(1), 9–22. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00144.x>

Hertlein, K. M., & Piercy, F. P. (2008). Therapists' assessment and treatment of internet infidelity cases [Terapistlerin internet kaynaklı aldatma vakalarını değerlendirmesi ve tedavisi]. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(4), 481–497. DOI: [10.1111/j.1752-0606.2008.00090.x](https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00090.x)

Hertlein, K. M., & Blumer, M. L. (2013). Technology and relationship development: The influence of technology on relationship dynamics [Teknoloji ve

ilişki geliştirme: Teknolojinin ilişki dinamikleri üzerindeki etkisi]. *Journal of Marital and Family Therapy*, 39(4), 484–497.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives [Kovaryans yapı analizinde uyum indeksleri için kesme kriterleri: Geleneksel kriterler ve yeni alternatifler]. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>

Hypnotistanbul. (2024). *Sadakatsizlik, aldatma ve aldatılma psikolojisi*. [Hypnotistanbul.com](https://hypnotistanbul.com) <https://hypnotistanbul.com/sadakatsizlik-aldatma-ve-aldatilma-psikolojisi/>

Isma, M. N. P., & Turnip, S. S. (2019). Personality traits and marital satisfaction in predicting couples' attitudes toward infidelity [Kişilik özellikleri ve evlilik doyumunun çiftlerin sadakatsizliğe yönelik tutumlarını yordaması]. *Journal of Relationships Research*, 10, e13. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.10>

John, G. (2022, Ocak 11). *Cheating in the digital age*. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/gb/blog/the-cube/202206/cheating-in-the-digital-age>

Jolin, S., Lafontaine, M.-F., Brassard, A., & Lussier, Y. (2022). Associations between communication patterns and relationship satisfaction in couples over a 1-year period [Çiftlerde 1 yıllık süreçte iletişim kalıpları ile ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkiler]. *Canadian Journal of Behavioural Science*. DOI: [10.1037/cbs0000342](https://doi.org/10.1037/cbs0000342)

Joinson, A. N. (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: The role of self-awareness and visual anonymity [Bilgisayar aracılı iletişimde kendini ifşa etme: Öz farkındalığın ve görsel anonimliğin rolü]. *European Journal of Social Psychology*, 31(2), 177–192. <https://doi.org/10.1002/ejsp.36>

Jonason, P. K., & Buss, D. M. (2009). The Dark Triad: Facilitating a short-term mating strategy in men [Karanlık Üçlü: Erkeklerde kısa vadeli bir çiftleşme

stratejisinin kolaylaştırılması]. *European Journal of Personality*, 23(1), 5–18, <http://dx.doi.org/10.1002/per.698>

Jonason, P. K., Li, N. P., & Buss, D. M. (2012). The costs and benefits of the Dark Triad in romantic relationships [Romantik ilişkilerde Karanlık Üçlü'nün maliyetleri ve faydaları. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 653–657. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.003>

Jonason, P. K., & Lyons, M. (2013). The relationship between the Dark Triad and attachment styles [Karanlık Üçlü ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki]. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 572–576.

Jonason, P. K., Li, N. P., Webster, G. D., & Schmitt, D. P. (2009). The Dark Triad: Facilitating a short-term mating strategy in men [Karanlık Üçlü: Erkeklerde kısa vadeli bir çiftleşme stratejisinin kolaylaştırılması]. *European Journal of Personality*, 23(1), 5–18. <https://doi.org/10.1002/per.698>

Jonason, P. K., Li, N. P., & Webster, G. D. (2012). The Dark Triad and relationship initiation tactics [Karanlık Üçlü ve ilişki başlatma taktikleri]. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 606–610.

Jones, D. N., & Paulhus, D. L. (2009). Machiavellianism. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior [Sosyal Davranışta Bireysel Farklılıklar El Kitabı]*. (pp. 93–108). The Guilford Press.

Jones, D. N., & Paulhus, D. L. (2011). The role of dark personalities in predicting relationship satisfaction [İlişki memnuniyetinin öngörülmesinde karanlık kişiliklerin rolü]. *Journal of Research in Personality*, 45(6), 580–585.

Jones, D. N., & Paulhus, D. L. (2014). Introducing the Short Dark Triad (SD3): A brief measure of dark personality traits [Kısa Karanlık Üçlü'nün (SD3) tanıtımı: Karanlık kişilik özelliklerinin kısa bir ölçüsü]. *Assessment*, 21(1), 28–41. <https://doi.org/10.1177/1073191113514105>

Jones, D. N., & Figueredo, A. J. (2013). The core of darkness: Uncovering the heart of the Dark Triad [Karanlığın özü: Karanlık Üçlü'nün kalbini açığa çıkarmak]. *European Journal of Personality*, 27(6), 521–531. <https://doi.org/10.1002/per.1893>

Jones, D. N., & Weiser, D. A. (2014). Differential infidelity patterns among the Dark Triad [Karanlık Üçlü'de farklı sadakatsizlik kalıpları]. *Personality and Individual Differences*, 57, 20-24. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.007>

Tükel, F. (2012). *Cinsiyetlere göre aldatma ve trendler*. DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü. <https://www.dbe.com.tr/tr/yetiskin-ve-aile/11/cinsiyetlere-gore-aldatma-ve-trendler/>

Salimoğlu, K. B. (2021). Sanal ilişkiler ve sosyal medyanın (Instagram, Facebook) flört ve ilişkiler üzerinde etkisi. Tavsiyeediyorum. <http://www.tavsiyeediyorum.com>

Hollister, K. (2025, Temmuz 7). *How does online infidelity affect relationships?* Marriage.com. <https://www.marriage.com/advice/infidelity/how-does-online-infidelity-affect-relationships>

Kalmaz, H. (2024). *Karanlık üçlü kişilik özellikleri ile aldatma eğilimi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].

Kansky, J. (2018). *Happy together: Using the science of positive psychology to build love that lasts* [Birlikte mutlu olmak: Pozitif psikoloji bilimini kullanarak kalıcı bir aşk inşa etmek]. TarcherPerigee.

Kantarcı, D. (2009). *Evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimleri ve çatışma yönetim biçimlerinin incelenmesi* (Yayın Numarası: 262581) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=17Df3ZznLNOO5fz8RCm6Ig&no=TxozZeVhaFJVesNZIAzMYQ>

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media [Dünya kullanıcıları, birleşin! Sosyal medyanın zorlukları ve fırsatları.]. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. DOI: [10.1016/j.bushor.2009.09.003](https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003)

Karakuş, M. (2018). Evli bireylerin sosyal medya kullanımları üzerine bir saha araştırması. *Kurgu İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli Dergisi*, 26(3), 422–443. [https://www.academia.edu/120463246/Evli\\_Bi\\_reyleri\\_n\\_Sosyal\\_Medya\\_Kullanimlari\\_U\\_zeri\\_ne\\_Bi\\_r\\_Saha\\_Aras\\_tirmasi](https://www.academia.edu/120463246/Evli_Bi_reyleri_n_Sosyal_Medya_Kullanimlari_U_zeri_ne_Bi_r_Saha_Aras_tirmasi)

Karaoğlu, B. (2025). *Sosyal medya ilişkileri nasıl etkiliyor?* İzmir klinik psikolog.com <https://www.izmirklinikpsikolog.com/makale/87/sosyal-medya-iliskileri-nasil-etkiliyor>

Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (27. baskı). Nobel Yayıncılık.

Kaya Balkan, İ. (2009). *Bağlanma stillerinin evlilik ilişkisi üzerindeki etkisi* (Yayın Numarası: 262959) [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=CeDekb\\_sU2tBXe1nQ9Ou5Q&no=IjIH-e9YFZptLzQyKZgyVQ](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=CeDekb_sU2tBXe1nQ9Ou5Q&no=IjIH-e9YFZptLzQyKZgyVQ)

Kaya Örk, E. (2021). Bağlanma kuramı çerçevesinde aldatma ve boşanma. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 248–263. <https://doi.org/10.21733/ibad.850705>

Kaya, M. M., & Şakiroğlu, M. (2023). Factors affecting online infidelity: A review [Çevrimiçi sadakatsizliği etkileyen faktörler: Bir inceleme]. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(1), 29–37. <https://doi.org/10.18863/pgy.1070731>

Keçe, C. (2015, Mart 3). Aldatmanın nedenleri ve türleri. cemkece.com.tr. <http://cemkece.com.tr/m-aldatmanin-nedenleri.html>

Keçe, C. (2020, Mayıs 26). Aldatma: Aldatmadan önce – aldatmadan sonra. *Hürriyet*. <https://www.hurriyet.com.tr/mahmure/aldatmadan-once-aldatmadan-sonra-41525680>

Kızıldağ, Ö., & Şendil, G. (2012). Evlilik çatışması ve çocuk davranış problemleri arasındaki ilişkilerin bilişsel bağlamsal çerçeve açısından incelenmesi. *Studies in Psychology*, 26, 1-20. [https://dergipark.org.tr/tr/pub/iupcd/issue/9407/117806#article\\_cite](https://dergipark.org.tr/tr/pub/iupcd/issue/9407/117806#article_cite)

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* [Yapısal eşitlik modellemesinin prensipleri ve uygulamaları]. (4th ed.). Guilford Press.

Knapp, M. L., & Vangelisti, A. L. (2009). *Interpersonal communication and human relationships* [Kişilerarası iletişim ve insan ilişkileri]. Pearson. <https://experts.illinois.edu/en/publications/interpersonal-communication-and-human-relationships>

Koenigs, M., Baskin-Sommers, A., Zeier, J., & Newman, J. P. (2011). Investigating the neural correlates of psychopathy: A critical review [Psikopatinin sinirsel ilişkilerinin araştırılması: Eleştirel bir inceleme]. *Molecular Psychiatry*, 16(8), 792–799. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3120921/>

Konrath, S. H. (2008). Egos inflating over time: Rising narcissism and its implications for self-construal, cognitive style, and behavior [Zamanla şişen egolar: Artan narsisizm ve bunun öz-yorum, bilişsel stil ve davranış üzerindeki etkileri]. *Dissertation Abstracts International B: The Sciences and Engineering*, 70(24), 7024. [https://depblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/57606/skonrath\\_2.pdf?sequence=2](https://depblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/57606/skonrath_2.pdf?sequence=2)

Kowalski, C. M., Vernon, P. A., & Schermer, J. A. (2020). Do Dark Triad traits predict relationship quality? An exploratory analysis [Karanlık Üçlü özellikleri ilişki kalitesini öngörüyor mu? Keşifsel bir analiz]. *Personality and Individual Differences*, 164, 110123. DOI: [10.1007/s12144-019-00518-0](https://doi.org/10.1007/s12144-019-00518-0)

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned [Sosyal ağ siteleri ve bağımlılık: Öğrenilen on ders]. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(1), 1–10.

La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being [Kişi içi bağlanma güvenliğindeki değişim: Bağlanma, ihtiyaçların karşılanması ve refah üzerine bir öz belirleme teorisi perspektifi]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367–384. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367>

Larson, R., & Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts [Geç çocukluk ve erken ergenlikte günlük arkadaşlık: Değişen gelişimsel bağlamlar]. *Child Development*, 62, 284–300. DOI: [10.1111/j.1467-8624.1991.tb01531.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01531.x)

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* [Stres, değerlendirme ve başa çıkma]. Springer. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus,+R.+S.,+%26+Folkman,+S.+\(1984\).+Stress,+appraisal,+and+coping.+Springer.&ots=DhHQioIfNd&sig=i4talZoWO6\\_J5prApkd5DHZlCXY&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Lazarus%2C%20R.%20S.%2C%20%26%20Folkman%2C%20S.%20\(1984\).%20Stress%2C%20appraisal%2C%20and%20coping.%20Springer.&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus,+R.+S.,+%26+Folkman,+S.+(1984).+Stress,+appraisal,+and+coping.+Springer.&ots=DhHQioIfNd&sig=i4talZoWO6_J5prApkd5DHZlCXY&redir_esc=y#v=onepage&q=Lazarus%2C%20R.%20S.%2C%20%26%20Folkman%2C%20S.%20(1984).%20Stress%2C%20appraisal%2C%20and%20coping.%20Springer.&f=false)

Lawson, A. (1988). Levine, M. (2020). Why people in happy relationships cheat. *Psychology Today* [Levine, M. (2020). Mutlu ilişkilerdeki insanlar neden aldatır? Psychology Today]. Basic Books.

Levine, M. (2020). Why people in happy relationships cheat. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sex-sexuality-and-romance/202002/why-people-in-happy-relationships-cheat>

Lima, R. D. de, & Bruns, M. A. de T. (2020). Virtual infidelity: Integrative review of scientific literature [Sanal sadakatsizlik: Bilimsel literatürün bütüncül bir incelemesi]. *Pensando familias*, 24(2), 106–119.

Lin, K. H., & Utz, S. (2015). The emotional responses of browsing Facebook and their relations with personality traits [.Facebook'ta gezinmenin duygusal tepkileri ve bunların kişilik özellikleriyle ilişkileri]. *Computers in Human Behavior*, 49, 203–211. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.064>

Lusterman, D. (1998). *Infidelity: A survival guide* [Sadakatsizlik: Bir hayatta kalma rehberi]. New Harbinger Publications. <https://psycnet.apa.org/record/1998-07612-000>

Lyons, M., Rowe, A., Waddington, R., & Brewer, G. (2021). Situational and dispositional factors in rape cognitions: The roles of social media and the Dark Triad traits [Tecavüz bilişlerinde durumsal ve eğilimsel faktörler: Sosyal medyanın ve Karanlık Üçlü özelliklerinin rolleri]. *Journal of Interpersonal Violence*.doi: [10.1177/0886260520985499](https://doi.org/10.1177/0886260520985499)

MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling [Kovaryans yapı modellemesi için güç analizi ve örneklem büyüklüğünün belirlenmesi]. *Psychological Methods*, 1(2), 130–149. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.2.130>

Maftai, A., Solomon, A.-M., & Holman, A.-C. (2022). Predicting women's social media infidelity: Facebook addiction, relationship satisfaction, and moral disengagement [Kadınların sosyal medya sadakatsizliğinin tahmini: Facebook bağımlılığı, ilişki memnuniyeti ve ahlaki kopuş]. *Studia Psychologica*, 64(2), 173–187. <https://doi.org/10.31577/sp.2022.02.846>

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory,*

*research, and intervention* [Okul öncesi yıllarda bağlanma: Teori, araştırma ve müdahale]. (pp. 121–160). University of Chicago Press.  
<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3614055>

Malatyalı, M. K., & Sunal, A. B. (2020). Evli çiftlerde bağlanma boyutları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik gücünün aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(85), 65-78.  
<https://www.tpd.com.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320181219m000016.pdf>

March, E., & Marrington, J. (2019). A systematic literature review of the relationship between dark personality traits and antisocial online behaviors [Karanlık kişilik özellikleri ile antisosyal çevrimiçi davranışlar arasındaki ilişkiye dair sistematik bir literatür incelemesi]. *Personality and Individual Differences*, 144, 40–55.

Martins, A., Pereira, M., & Nazaré, B. (2016). Online and offline extradyadic involvement: Considering the role of jealousy and commitment. *Journal of Sex Research*, 53(7), 805–815.

Maslow, A. H. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.). Kuraldışı Yayıncılık. (Orijinal eser 1968).

Metin, O., & Karakaya, Ş. (2017). Jean Baudrillard Perspektifinden Sosyal Medya Analizi Denemesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 109-121.  
[https://dergipark.org.tr/tr/pub/akusosbil/issue/34128/377515#article\\_cite](https://dergipark.org.tr/tr/pub/akusosbil/issue/34128/377515#article_cite)

McDaniel, B. T., Drouin, M., & Cravens, J. D. (2017). Do you have anything to hide? Infidelity-related behaviors on social media sites and marital satisfaction [Gizleyecek bir şeyiniz var mı? Sosyal medya sitelerindeki sadakatsizlik davranışları ve evlilik memnuniyeti]. *Computers in Human Behavior*, 66, 88–95.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.031>

McHoskey, J. W. (2001). Machiavellianism and sexuality: On the moderating role of biological sex [Makyavelizm ve cinsellik: Biyolojik cinsiyetin düzenleyici rolü

üzerine]. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 779–789.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00180-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00180-X)

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* [Yetişkinlikte bağlanma: Yapı, dinamikler ve değişim]. Guilford Press.  
[https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=5egODAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Mikulincer,+M.,+%26+Shaver,+P.+R.+\(2007\).+Attachment+in+adulthood:+Structure,+dynamics,+and+change.+Guilford+Press.&ots=IRRy3eUVgq&sig=YIGw-EDp50g7BIDrrFA4FzqbZqA&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Mikulincer%2C%20M.%2C%20%26%20Shaver%2C%20P.%20R.%20\(2007\).%20Attachment%20in%20adulthood%3A%20Structure%2C%20dynamics%2C%20and%20change.%20Guilford%20Press.&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=5egODAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Mikulincer,+M.,+%26+Shaver,+P.+R.+(2007).+Attachment+in+adulthood:+Structure,+dynamics,+and+change.+Guilford+Press.&ots=IRRy3eUVgq&sig=YIGw-EDp50g7BIDrrFA4FzqbZqA&redir_esc=y#v=onepage&q=Mikulincer%2C%20M.%2C%20%26%20Shaver%2C%20P.%20R.%20(2007).%20Attachment%20in%20adulthood%3A%20Structure%2C%20dynamics%2C%20and%20change.%20Guilford%20Press.&f=false)

Miller, J. D., Campbell, W. K., & Pilkonis, P. A. (2007). Narcissistic personality disorder: Relations with distress and functional impairment [Narsistik kişilik bozukluğu: Sıkıntı ve işlevsel bozuklukla ilişkiler]. *Comprehensive Psychiatry*, 48(2), 170–177. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2006.10.003>

Miller, J. D., & Campbell, W. K. (2008). Reciprocal influences of narcissism and parenting: A longitudinal investigation [Narsisizm ve ebeveynliğin karşılıklı etkileri: Uzunlamasına bir araştırma]. *Journal of Personality*, 76(4), 875–902.

Miller, J. D., Zeigler-Hill, V., & Lynam, D. R. (2012). The dark side of personality: Psychopathy, narcissism, and Machiavellianism. In R. F. Bornstein & M. J. Hilsenroth (Eds.), *Adult personality assessment: Current standing and future directions* [Yetişkin kişilik değerlendirmesi: Mevcut durum ve gelecekteki yönler] (pp. 165–192). Guilford Press.

Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? [İstedığınızden daha fazla bilgi: Facebook kıskançlığın yeşil gözlü canavarını mı

ortaya çıkarıyor?]] *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 441–444.  
<https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0263>

Munsch, C. L. (2015). Her support, his support: Money, masculinity, and marital infidelity [Onun desteği, onun desteği: Para, erkeklik ve evlilik dışı ilişki.]. *American Sociological Review*, 80(3), 469–495.<https://www.asanet.org/wp-content/uploads/savvy/journals/CS/Jun15ASRFeature.pdf>

Müezzinoğlu, S. (2014). *Romantik ilişkilerde aldatma: Bağlanma boyutları, kişilik özellikleri ve ilişki bağlanımı* (Yayın Numarası:366378) [Yayımlanmış doktora tezi, Gazi Üniversitesi].Ulusal Tez Merkezi.  
[https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=IrpKGJwhmr-kDFJG-gYA\\_Q&no=xVmfx8XxLEwZ-OGZHSyRA](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=IrpKGJwhmr-kDFJG-gYA_Q&no=xVmfx8XxLEwZ-OGZHSyRA)

Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of happy people [Mutlu insanların fonları, arkadaşları ve inançları]. *American Psychologist*, 55, 56–67.<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>

Myers, J. E., & Shurts, W. M. (2002). Measuring positive emotionality: A review of instruments assessing love [Olumlu duygusallığı ölçmek: Aşkı değerlendiren araçların incelenmesi]. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 238–254.<https://psycnet.apa.org/record/2002-10843-004>

Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? [İnsanlar neden Facebook kullanıyor?]. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243–249.<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>

O'Connor, P. J., O'Dea, D. D., & Friel, S. (2015). Cyberbullying and personality: The Dark Triad and moral disengagement [Siber zorbalık ve kişilik: Karanlık Üçlü ve ahlaki kopuş]. *Personality and Individual Differences*, 86, 219–224.

Önder, S. (2019). *Romantik Kıskançlık, aldatmaya yönelik niyet ve mutluluk* (Yayın Numarası: 20169182). [Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].  
<https://docs.neu.edu.tr/library/6789914323.pdf>

Ömrüm, S. (2024, Eylül 9). *Aldatmanın psikolojik etkileri*. Psikolog Salih Ömrüm. <https://psikologsalih.com/aldatmanin-psikolojik-etkileri/>

Özcan, E. (2025). *Sanal aldatma gerçek aldatma sayılır mı?*. erdemozcan.av.tr. <https://www.erdemozcan.av.tr/arama/sanal%20aldatma/>

Özden, Ö. K. (2023, Ekim 28). *Aldatma ve ilişkilerdeki etkileri*. Dr.Özlem Koç Özden. <https://ozlemkocozden.com/aldatma-ve-iliskilerdeki-etkileri/>

Özocak, O. (202: Şubat 23). *İlişkide aldatmak ve aldatılmak (Podcasts Adına da Derler Seks)*. CQ. <https://gq.com.tr/dahasi/iliskide-aldatmak-ve-aldatilmak-gq-podcasts-adina-da-derler-seks>

Özsoy, E., & Kadir, A. (2017). Karanlık üçlünün (Narsisizm, Makyavelizm ve Psikopati) iş tatminine etkisinin incelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi*, 24(2), 501–514. <https://doi.org/10.18657/yonveek.297733>

Öztat, F. (2020). Aile içi yüz yüze iletişim, internet ve sosyal medya kullanım ilişkisi. *Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli Dergisi* 28(1). <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1179312>

Papageorgiou, K. A., Wong, B. L. M., & Clough, P. J. (2020). The association of Dark Triad personality traits with infidelity behavior in Greek cultural context [Yunan kültürel bağlamında Karanlık Üçlü kişilik özelliklerinin sadakatsizlik davranışıyla ilişkisi]. *Journal of Personality and Individual Differences*, 45(3), 137–145.

Patch, E. A., & Figueredo, A. J. (2017). Childhood stress, life history, psychopathy, and sociosexuality [Çocukluk stresi, yaşam öyküsü, psikopati ve sosyoseksüellik]. *Personality and Individual Differences*, 115, 108–113. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.023>

Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy [Kişiliğin karanlık üçlüsü: Narsisizm,

Makyavelizm ve psikopati]. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 556–563.  
[https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00505-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00505-6)

Perel, E. (2017). *The state of affairs: Rethinking infidelity* [Durum: Sadakatsizliği yeniden düşünmek]. Harper.

Petronio, S. (2002). *Boundaries of privacy: Dialectics of disclosure* [Gizlilik sınırları: Açıklamanın diyalektiği]. SUNY Press.  
[https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=gTCsft8zVXgC&oi=fnd&pg=PR11&dq=Petronio,+S.+\(2002\).+Boundaries+of+privacy:+Dialectics+of+disclosure.+SUNY+Press.&ots=n4d5di\\_xfA&sig=LVyosbAsYBRh0gmddfbhRQXjqs0&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Petronio%2C%20S.%20\(2002\).%20Boundaries%20of%20privacy%3A%20Dialectics%20of%20disclosure.%20SUNY%20Press.&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=gTCsft8zVXgC&oi=fnd&pg=PR11&dq=Petronio,+S.+(2002).+Boundaries+of+privacy:+Dialectics+of+disclosure.+SUNY+Press.&ots=n4d5di_xfA&sig=LVyosbAsYBRh0gmddfbhRQXjqs0&redir_esc=y#v=onepage&q=Petronio%2C%20S.%20(2002).%20Boundaries%20of%20privacy%3A%20Dialectics%20of%20disclosure.%20SUNY%20Press.&f=false)

Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (1997). Working models of attachment and daily social interactions [Bağlanma ve günlük sosyal etkileşimlerin çalışma modelleri]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1409–1423.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1409>

Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın Numarası: 186979) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.  
[https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=0hIwhM\\_fl1EKd\\_DYwTL14\\_w&no=jnAElsRsmZ0lDzJZac3L1g](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=0hIwhM_fl1EKd_DYwTL14_w&no=jnAElsRsmZ0lDzJZac3L1g)

Psychology Today. (2023). What makes up the dark triad of personality.  
<https://www.psychologytoday.com/us/basics/dark-triad#:~:text=The%20term%20%E2%80%9CDark%20Triad%E2%80%9D%20refers,share%20some%20common%20malevolent%20features.>

Rauthmann, J. F., & Will, T. (2011). Proposing a multidimensional Machiavellianism conceptualization [Çok boyutlu bir Makyavelizm

kavramsallaştırması önermek]. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 471–476.[doi:10.2224/sbp.2011.39.3.391](https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.3.391)

Rholes, W. S., Simpson, J. A., & Friedman, M. (2006). Avoidant attachment and the experience of parenting [Kaçınan bağlanma ve ebeveynlik deneyimi]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 275–285.[doi:10.1177/0146167205280910](https://doi.org/10.1177/0146167205280910).

Roisman, G. I., Collins, V. A., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2005). Predictors of young adults' representations of and behavior in their current romantic relationship: Prospective tests of the prototype hypothesis [Genç yetişkinlerin mevcut romantik ilişkilerindeki temsillerinin ve davranışlarının yordayıcıları: Prototip hipotezinin ileriye dönük testleri]. *Attachment and Human Development*, 7(2), 1051–121.[doi:10.1080/14616730500134928](https://doi.org/10.1080/14616730500134928).

Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (1996). İnterdependence, interaction, and close relationships [Karşılıklı bağımlılık, etkileşim ve yakın ilişkiler]. *Current Directions in Psychological Science*, 5(6), 184–188.

Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model [Romantik ilişkilerde bağlılık ve tatmin: Yatırım modelinin bir testi]. *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 [Yatırım modelinin uzunlamasına testi: Heteroseksüel ilişkilerde tatmin ve bağlılığın gelişimi (ve bozulması)]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117.<https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>

Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, A. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size [Yatırım modeli ölçeği: Bağlılık düzeyini, memnuniyet düzeyini, alternatiflerin

kalitesini ve yatırım boyutunu ölçme]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 988–1010. DOI:[10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x](https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x)

Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69–81.<https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21463/230066>

Sari, E. P., & Faizah, N. (2023). Forgiveness and marital satisfaction among wives caused by infidelity in marriage [Evlilikte sadakatsizlikten kaynaklanan eşlerin affetme ve evlilik doyumu]. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 9(2), 133–145. DOI: [10.24815/s-jpu.v8i1.41900](https://doi.org/10.24815/s-jpu.v8i1.41900)

Satıcı, S. A., Kayış, A. R., Yılmaz, M. F., & Eraslan-Çapan, B. (2018). The adaptation of the Short Dark Triad (SD3) into Turkish: Validity and reliability study [Kısa Karanlık Üçlü'nün (SD3) Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması]. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19, 34–40. <https://doi.org/10.5455/apd.291215>

Satıcı, S. A., Kayış, A. R., Yılmaz, M. F., & Eraslan-Çapan, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde karanlık üçlü kişilik özellikleri ile dürtüsellik ve heyecan arama davranışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/813520>

Schachner, D. A., & Shaver, P. R. (2002). Attachment dimensions and motives for internet use [Bağlanma boyutları ve internet kullanımına yönelik motivasyonlar]. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(6), 767–789. [10.1111/j.1475-6811.2004.00077.x](https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00077.x)

Schachner, D. A., & Shaver, P. R. (2004). Attachment dimensions and motives for sex [Bağlanma boyutları ve cinselliğe yönelik güdüler]. *Personal Relationships*, 11(2), 179–195. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00079.x>

Schneider, S. M., King, J. C., & Delmonico, D. L. (1999). Cybersex, internet sex addiction, and the DSM-IV [Siberseks, internet seks bağımlılığı ve DSM-IV]. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 6(4), 189–199.

Schmitt, D. P., Shackelford, T. K., & Buss, D. M. (2004). The desirability of mate characteristics: The effect of relationship context [Eş özelliklerinin arzu edirliliği: İlişki bağlamının etkisi]. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(4), 503–518.

Seltermann, D., Garcia, J. R., Tsapelas, I., & Dubé, L. (2020). Motivations for infidelity: A grounded theory study of Ashley Madison users [Aldatmanın motivasyonları: Ashley Madison kullanıcılarına yönelik bir temellendirilmiş teori çalışması]. *Archives of Sexual Behavior*, 49(8), 2771–2788.

Seven, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki kalitesinin evlilik inançlarına etkisi: Selçuk Üniversitesi örneği* (Yayın Numarası: 569867) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Enstitüsü]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=ViXC-VUzSVuB3Nlvy-ekkQ&no=goGF62jkQlcзма-OZYIDGw>

Seyfi, S. (2017). *Evli bireylerin aldatma eğilimleri ve affetme düzeylerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi]. [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=JT92fRh18pzA\\_EJ5CfhBag&no=GWoCmTQwalH1xQZ6AS1Ndg](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=JT92fRh18pzA_EJ5CfhBag&no=GWoCmTQwalH1xQZ6AS1Ndg)

Shackelford, T. K., & Buss, D. M. (1997). Cues to infidelity [Sadakatsizliğin ipuçları]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(10), 1034–1045. <https://doi.org/10.1177/01461672972310004>

Shaver, P. R., & Hazan, C. (1993). Adult attachment theories and romantic relationships. In D. Perlman & W. Jones (Eds.), *Advances in personal*

*relationships*[Kişisel ilişkilerde ilerlemeler] (Vol. 4, pp. 29–70). Jessica Kingsley Publishers.

Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships [Bağlanma stillerinin romantik ilişkilere etkisi]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>

Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (1998). *Attachment theory and close relationships* [Bağlanma teorisi ve yakın ilişkiler]. New York: Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1997-36873-000>

Smith, J. A., & Jones, C. B. (2018). Gender differences in online survey participation: A systematic review [Çevrimiçi anket katılımında cinsiyet farklılıkları: Sistematik bir inceleme]. *Journal of Research Methods*, 12(3), 123–145.

Smith, C. V., Overup, C. S., & Webster, G. D. (2019). Sexy deeds done dark? Examining the relationship between dark personality traits and sexual motivation [Karanlıkta yapılan seksi eylemler? Karanlık kişilik özellikleri ile cinsel motivasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi]. *Personality and Individual Differences*, 146, 105–110. <https://psycnet.apa.org/record/2019-28822-018>

Sohail, K., & Davis, B. (2004). *Love, sex and marriage* [Sevgi, seks ve evlilik]. White Knight Books.

Solomon, S. D., & Teagno, L. J. (2011). *Making up is hard to do: Couples therapy after infidelity* [Barışmak zordur: Aldatmanın ardından çift terapisi]. <https://www.continuingcourses.net/active/courses/course047.php>

Sprecher, S. (1998). Social exchange theories and sexuality: The use of theory in research and scholarship on sexuality [Cinsellik üzerine araştırma ve akademik çalışmalarda teorinin kullanımı]. *Journal of Sex Research*, 35(1), 32–43. <https://www.jstor.org/stable/3813163>

Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E., & Collins, W. A. (2007). *The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood* [Kişinin gelişimi: Doğumdan yetişkinliğe kadar risk ve adaptasyon üzerine Minnesota çalışması]. New York: Guilford Press. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2247463/>

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love [Aşkın üçgen teorisi]. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.

Suler, J. (2004). *The psychology of cyberspace* [Siber uzayın psikolojisi]. Princeton University <https://doi.org/10.23668/psycharchives.10362>

Sungur, M. (2013). *Aldatma yazı dizisi*. <https://mehmetsungur.com.tr/2013/07/15/aldatma-yazi-dizisi-sabah-gazetesi/>

Şafkay, D. (2025, Şubat 8). *İletişim ve sosyal ilişkiler: Sosyal bağlarımız nasıl kurulur?* <https://www.unipsikoloji.com/iletisim-ve-sosyal-iliskiler/>

Şahinbaş, B. B. (2017). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].

Şener, A. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması* (Araştırma Numarası:118235) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=\\_13-TyuQmYVSyKL8M4kROA&no=qfYlsLhGXxYg0zvFJgfbw](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=_13-TyuQmYVSyKL8M4kROA&no=qfYlsLhGXxYg0zvFJgfbw)

Şentürk Dızman, Z. (2019). Sosyal medyanın boşanmaya etkileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 548–555. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/44866/557226>

Tan, S. A., Ang, S. M., Pung, P. W., Teoh, X. Y., & Ooh, S. L. (2025). Sex life dissatisfaction contribute to intention toward infidelity among Malaysians: Relationship satisfaction as a mediator [Malezyalılar arasında cinsel yaşam

tatminsizliği, sadakatsizlik niyetine katkıda bulunuyor: İlişki tatmini bir aracı olarak]. *BMC Psychology*, 13(68). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02414-8>

Terzi, S., & Özbay, Y. (2016). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmaları ölçeğinin geliştirilmesi. *21. Yüzyıl Eğitim ve Toplum*, 13(5), 169–185.

Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups* [Grupların sosyal psikolojisi]. Wiley.<https://doi.org/10.4324/9781315135007>

Thomas, A., & Sawhill, I. (2005). For love and money? The impact of family structure on family income [Aşk ve para için mi? Aile yapısının aile geliri üzerindeki etkisi]. *The Future of Children*, 15(2), 57–74. DOI: [10.1353/foc.2005.0020](https://doi.org/10.1353/foc.2005.0020)

Tiryaki, S. (2015). *Sosyal medya ve Facebook bağımlılığı*. Literatürk Academia.

Tokunaga, R. S. (2011). Social networking site or social surveillance site? Understanding the use of interpersonal electronic surveillance in romantic relationships [Sosyal ağ sitesi mi yoksa sosyal gözetim sitesi mi? Romantik ilişkilerde kişilerarası elektronik gözetimin kullanımını anlamak]. *Computers in Human Behavior*, 27(2), 705–713. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.08.014>

Tolu. E., (2023, Ağustos 26). *Boşanmaya giden yol*. <https://kapitalhukuk.com/bosanmaya-giden-yol-aldatma-ve-sanal-aldatma/>

Tortamış, M. (2014). *Evli bireylerde romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğilimlerinin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi* (Yayın numarası: 365040) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe].Ulusal Tez Merkezi. [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=qGcew2-6yIGM6u2Ry\\_ZWCg&no=14dfAIwWo59IXyXR\\_RzM8w](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=qGcew2-6yIGM6u2Ry_ZWCg&no=14dfAIwWo59IXyXR_RzM8w)

Treger, S., & Sprecher, S. (2011). Attachment and responses to infidelity: The moderating role of attachment styles in reactions to hypothetical cheating [Bağlanma ve sadakatsizliğe tepkiler: Hipotezsel aldatmaya verilen tepkilerde bağlanma

stilllerinin düzenleyici rolü]. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(1), 23–44.

Tsapelas, I., Fisher, H. E., & Aron, A. (2010). Infidelity: When, where, why. In W. R. Cupach & B. H. Spitzberg (Eds.), *The dark side of close relationships [Yakın ilişkilerin karanlık tarafı]*. (2.Basım, ss. 175–196). Routledge.<https://static1.squarespace.com/static/54694fa6e4b0eaec4530f99d/t/5623c372e4b0501d406c088d/1445184370573/Infidelity+-+when%2C+where%2C+why.pdf>

Tseng, E., Hecht, B., Terveen, L., & Matias, J. N. (2020). “I’m just trolling”: Exploring safe spaces for online infidelity ["Sadece trolleme yapıyorum": Çevrimiçi sadakatsizlik için güvenli alanlar keşfetmek]. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2005.14341>

Tsoukas, A., & March, E. (2018). Predicting short- and long-term mating orientations: The role of sex and the dark tetrad [Kısa ve uzun vadeli çiftleşme yönelimlerinin tahmini: Cinsiyetin ve karanlık tetradın rolü]. *Journal of Sex Research*, 55(10), 1206–1218.[doi: 10.1080/00224499.2017.1420750](https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1420750).

Turan, N., & Polat, O. (2019). Sanal ortamda aldatma eğiliminin bağlanma stilleri ve empati düzeyine göre incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 456–472.

Tutarel-Kışlak, Ş. (2002). İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ): Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 10(1), 37–43.  
[https://doi.org/10.1501/Kriz\\_00000000174](https://doi.org/10.1501/Kriz_00000000174)

Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). *Türkiye aile yapısı araştırması, 2021*. data.tuik.gov.tr. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Aile-Yapisi-Arastirmasi-2021-45813>

Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2023*. data.tuik.gov.tr

[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407)

Türkiye İstatistik Kurumu. (2025). *Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2024*.  
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2024-54194>

Tüzer, V. (2011). İnternet, siberseks ve sadakatsizlik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 100–116. DergiPark Akademi.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/pgy/issue/11159/133419>

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement [Narsisizm salgını: Hak sahibi olma çağında yaşamak]*. Free Press. <https://psycnet.apa.org/record/2009-05058-000>

Uitz, I. (2012). Social media—Is it worth the trouble? [Sosyal Medya - Zahmete değer mi?]. *Journal of Internet Social Networking and Virtual Communities*, 2012, 1–14.

Underwood, H., & Findlay, B. (2004). Internet relationships and their impact on primary relationships [İnternet ilişkileri ve birincil ilişkilere etkisi]. *Behaviour Change*, 21(2), 127–140.

Usta, B. (2021). *The predictive role of insecure attachment styles on relationship centered and partner focused obsessive compulsive symptoms: The mediator role of relationship satisfaction and intention of infidelity [Güvensiz bağlanma stillerinin ilişki merkezli ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlar üzerindeki yordayıcı rolü: İlişki doyumu ve aldatma niyetinin aracı rolü]* (Yayın Numarası: 10379978). [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi] Akademik Arşiv/  
<http://hdl.handle.net/11727/6424>

Utz, S., & Beukeboom, C. J. (2011). The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness [Sosyal ağ sitelerinin romantik ilişkilerdeki rolü: Kıskançlık ve ilişki mutluluğu üzerindeki

etkileri]. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(4), 511–527.  
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x>

Utz, S. (2015). The function of self-disclosure on social network sites: Not only intimate, but also positive and entertaining self-disclosures increase the feeling of connection [Sosyal paylaşım sitelerinde kendini ifşa etmenin işlevi: Sadece samimi değil, aynı zamanda olumlu ve eğlenceli kendini ifşalar da bağlantı hissini artırır]. *Computers in Human Behavior*, 45, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.076>

Uyanık-Bakır, R. (2023). *Karanlık üçlü kişilik özelliklerinin aldatmaya dair tutumla ilişkisinde sosyal medya kullanımının rolü* [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi].

Researchgate.[https://www.researchgate.net/publication/378372890\\_KARANLIK\\_UCLU\\_KISILIK\\_OZELLIKLERININ\\_ALDATMAYA\\_DAIR\\_TUTUMLA\\_ILISKISINDE\\_SOSYAL\\_MEDYA\\_KULLANIMININ\\_ROLU\\_YUKSEK\\_LISANS\\_TEZIRUKIYE\\_UYANIK\\_BAKIR\\_MERSIN\\_UNIVERSITESI\\_SOSYAL\\_BILIMLER\\_ENSTITUSU\\_PSIKOLOJIAN](https://www.researchgate.net/publication/378372890_KARANLIK_UCLU_KISILIK_OZELLIKLERININ_ALDATMAYA_DAIR_TUTUMLA_ILISKISINDE_SOSYAL_MEDYA_KULLANIMININ_ROLU_YUKSEK_LISANS_TEZIRUKIYE_UYANIK_BAKIR_MERSIN_UNIVERSITESI_SOSYAL_BILIMLER_ENSTITUSU_PSIKOLOJIAN)

Üngüder, A. (2017). *Bireyler romantik ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile ilişkilerine yönelik inançları ve yaşam doyumları arasında ilişkinin incelenmesi* (Yayın Numarası: 801322002) [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.<https://acikerisim.uludag.edu.tr/server/api/core/bitstreams/9da34ea0-7100-40c9-80b6-35e28f36e24c/content>

Valenzuela, S., Halpern, D., & Katz, J. E. (2014). Social media, network heterogeneity, and opinion polarization. *Journal of Communication*, 64(2), 298–316.

Vilhauer, R. P. (2008). The dark side of online relationships. *CyberPsychology ve Behavior*, 11(6), 661-663.

Yeniçeri, Z., & Kökdemir, D. (2006). University students perceptions of, and explanations for, infidelity: The development of the Infidelity Questionnaire (INFQ)

[Üniversite öğrencilerinin sadakatsizliğe ilişkin algıları ve açıklamaları: Sadakatsizlik Anketi'nin (INFQ) geliştirilmesi]. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34(6), 639–650. <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.6.639>

Yıldırım, M., & Acar, T. (2022). Evlilik doyumu, romantik ilişki kalitesi ve aldatma eğilimi arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum Dergisi*, 35(2), 123–140. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ailevetoplum/issue/75183/1203489>

Yıldız, B. (2024). Evlilikte sadakat ve ihlaller. İçinde Z. Elçiçek (Ed.), *Mutlu bir evliliğin sırları* (ss. 45–62). Orient Yayınları.

Yücel, D., & Gassanov, M. A. (2025). Sex life dissatisfaction contributes to intention toward infidelity among Malaysians: Relationship satisfaction as a mediator [Malezyalılarda cinsel yaşam tatminsizliği aldatma niyetine katkıda bulunuyor: İlişki tatmini bir aracı olarak]. *BMC Psychology*, 13(1), Article 14. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02414-8>

Wade, T. J., Moran, J. B., & Fisher, M. L. (2023). Relationship dissatisfaction and partner access deficits [İlişki memnuniyetsizliği ve partner erişimi eksiklikleri]. In M. L. Fisher & V. Garcia (Eds.), *The Oxford handbook of evolutionary psychology and romantic relationships* (pp. 565–585). Oxford University Press. <https://academic.oup.com/edited-volume/45634/chapter/396142507>

Watson, P. J., Grisham, S. O., Trotter, M. V., & Biderman, M. D. (1984). Narcissism and empathy: Validity evidence for the Narcissistic Personality Inventory [Narsisizm ve empati: Narsistik Kişilik Envanteri için geçerlilik kanıtı]. *Journal of Personality Assessment*, 48(3), 301–305. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4803\\_12](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4803_12)

Wegner, D. M., Lane, J. D., & Dimitri, S. (1994). The allure of secret relationships [Gizli ilişkilerin cazibesi]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 287–300. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.2.287>

Whisman, M. A., Gordon, K. C., & Chatav, Y. (2007). Predicting sexual infidelity in a population-based sample of married individuals [Evli bireylerden oluşan nüfus tabanlı bir örnekleme cinsel sadakatsizliğin tahmini]. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 320–324. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.2.320>

Whitty, M. T. (2003a). Cyberflirting: An exploratory study of online infidelity [Siber flört: Çevrimiçi sadakatsizliğin keşfedici bir çalışması]. *Journal of Contemporary Ethnography*, 32(4), 450–467. <https://doi.org/10.1177/0959354303013003003>

Whitty, M. T. (2003b). Pushing the wrong buttons: Men's and women's attitudes toward online and offline infidelity [Yanlış düğmelere basmak: Erkeklerin ve kadınların çevrimiçi ve çevrimdışı sadakatsizliğe karşı tutumları]. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 569–579. <https://doi.org/10.1089/109493103322725342>

Whitty, M. T. (2008). The Internet and infidelity [İnternet ve sadakatsizlik]. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(3), 738–757. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.00402.x>

Whitty, M. T., & Young, K. S. (2007). *Cybercheating: The dark side of online relationships* [Siber dolandırıcılık: Çevrimiçi ilişkilerin karanlık yüzü] Blackwell Publishing.

Wilson, K., Mattingly, B. A., Clark, E. M., Weidler, D. J., & Bequette, A. W. (2011). The gray area: Exploring attitudes toward infidelity and the development of the perceptions of dating infidelity scale [Gri alan: Aldatmaya yönelik tutumların incelenmesi ve flörtte aldatma algısının geliştirilmesi ölçeği]. *The Journal of Social Psychology*, 151(1), 63–86. <https://doi.org/10.1080/00224540903366750>

EK-1

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: ( ) Kız ( ) Erkek

2. Yaşınız: .....

3. Sınıf düzeyiniz: ( ) Hazırlık ( ) 1-2 ( ) 3-4 ( ) Yüksek lisans-Doktora

4. Medeni durumunuz: ( ) Evli ( ) Bekar

5. Anne ve babanızın birliktelik durumu

|                               |          |           |
|-------------------------------|----------|-----------|
| Annem- babam birlikte         | Evet ( ) | Hayır ( ) |
| Annem- babam evli ama ayrı    | Evet ( ) | Hayır ( ) |
| Annem- babam boşanmış         | Evet ( ) | Hayır ( ) |
| Anne ya da babanız vefat etti | Evet ( ) | Hayır ( ) |

6. Sosyal medya uygulamalarını günde kaç saat kullanırsınız?

| Uygulamalar                        | 0-2 saat | 2-4 saat | 4-6 saat | 6 saatten fazla |
|------------------------------------|----------|----------|----------|-----------------|
| Whatsapp                           | ( )      | ( )      | ( )      | ( )             |
| Facebook                           | ( )      | ( )      | ( )      | ( )             |
| İnstagram                          | ( )      | ( )      | ( )      | ( )             |
| X                                  | ( )      | ( )      | ( )      | ( )             |
| Tiktok                             | ( )      | ( )      | ( )      | ( )             |
| Tinder gibi tanışma uygulamaları   | ( )      | ( )      | ( )      | ( )             |
| Çevrimiçi oyun uygulamaları        | ( )      | ( )      | ( )      | ( )             |
| Linkedin v.b iş odaklı uygulamalar | ( )      | ( )      | ( )      | ( )             |
| Diğer (Belirtiniz)                 | ( )      | ( )      | ( )      | ( )             |

7. Sosyal medyayı en çok hangi nedenlerle kullanırsınız?

- ☐ Arkadaş takibi için ☐ Etkinlik takibi için  
☐ Fotoğraf paylaşmak için ☐ İlgilendiğim ünlüleri takip etmek için  
☐ Alışveriş yapmak için ☐ Bilgilendirici paylaşımlar yapmak için  
☐ Diğer (.....)

**8. Sosyal medya sitelerinde ne sıklıkla fotoğraf paylaşırsınız?**

- ☐ Günde bir kez ☐ Günde birkaç kez ☐ Haftada birkaç kez  
☐ Ayda birkaç kez ☐ Yılda birkaç kez ☐ Hiçbir zaman

**9. Şu anki partnerinizle nasıl tanıştınız?**

- ☐ Kendi ortamımdan tanıdım ☐ Sosyal medya uygulamalarından tanıştık  
☐ Arkadaşlarımdan vasıtası ile ☐ Diğer (Belirtiniz).....

**10. Şu anki ilişkiniz ne kadar süredir devam ediyor?**

- ☐ 1 aydan az ☐ 1-3 ay ☐ 3-6 ay  
☐ 6 ay -1 yıl ☐ 1-2 yıl ☐ 2 yıldan fazla

**11. Daha önce aldatıldınız mı?**

- Sanal ortamda ☐ Evet ☐ Bilmediğim kadarı ile hayır  
Gerçek ortamda ☐ Evet ☐ Bilmediğim kadarı ile hayır

**12. Daha önce aldattınız mı?**

- Sanal ortamda ☐ Evet ☐ Bilmediğim kadarı ile hayır  
Gerçek ortamda ☐ Evet ☐ Bilmediğim kadarı ile hayır

**13. Sanal ortamdaki partnerinizi eşinize / sevgilinize oranla daha mı yakın hissediyorsunuz?**

- ☐ Evet ☐ Hayır

**14. Sanal ortamdaki partnerinizle olan ilişkiniz ilerlediğinde eşinizden / sevgilinizden ayrılmayı düşünür müsünüz?**

☐ Evet

☐ Hayır

**15. Eşiniz / sevgiliniz sanal ortamda sizi aldatırsa affeder misiniz?**

☐ Evet

☐ Hayır



## SANAL ALDATMA ÖLÇEĞİ

| Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin sağında yer alan bölümü kullanınız. |                                                                                              | Hiç uygun değil | Pek uygun değil | Kararsızım | Uygun | Tamamen uygun |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|------------|-------|---------------|
| 1.                                                                                                                     | Sevgilim olduğu halde sanal ortamda farklı insanlarla flörtleşmek oldukça hoşuma gider.      | 1               | 2               | 3          | 4     | 5             |
| 2.                                                                                                                     | Sanal ortamdan tanıştığım biriyle buluşursam bu durumdan sevgilime haber vermem.             | 1               | 2               | 3          | 4     | 5             |
| 3.                                                                                                                     | Sevgilim olduğu halde sanal ortamda flört ettiğim insanla yüz yüze de görüşmek hoşuma gider. | 1               | 2               | 3          | 4     | 5             |
| 4.                                                                                                                     | Sanal ortamda flört ettiğim kişiye sevgilim olduğunu söylemem..                              | 1               | 2               | 3          | 4     | 5             |

## KARANLIK ÜÇLÜ KİŞİLİK ÖLÇEĞİ

| <p><i>Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.</i></p> | <p><b>K</b><br/><b>e</b><br/><b>s</b><br/><b>i</b><br/><b>n</b><br/><b>l</b><br/><b>i</b><br/><b>k</b><br/><b>l</b><br/><b>e</b><br/><br/><b>K</b><br/><b>a</b><br/><b>t</b><br/><b>ı</b><br/><b>l</b><br/><b>m</b><br/><b>ı</b><br/><b>y</b><br/><b>o</b><br/><b>r</b><br/><b>u</b><br/><b>m</b></p> | <p><b>Ç</b><br/><b>o</b><br/><b>ğ</b><br/><b>u</b><br/><b>n</b><br/><b>l</b><br/><b>u</b><br/><b>k</b><br/><b>l</b><br/><b>a</b><br/><br/><b>K</b><br/><b>a</b><br/><b>t</b><br/><b>ı</b><br/><b>l</b><br/><b>m</b><br/><b>ı</b><br/><b>y</b><br/><b>o</b><br/><b>r</b><br/><b>u</b><br/><b>m</b></p> | <p><b>K</b><br/><b>a</b><br/><b>t</b><br/><b>ı</b><br/><b>l</b><br/><b>m</b><br/><b>ı</b><br/><b>y</b><br/><b>o</b><br/><b>r</b><br/><b>u</b><br/><b>m</b></p> | <p><b>B</b><br/><b>a</b><br/><b>z</b><br/><b>e</b><br/><b>n</b><br/><br/><b>K</b><br/><b>a</b><br/><b>t</b><br/><b>ı</b><br/><b>l</b><br/><b>m</b><br/><b>ı</b><br/><b>y</b><br/><b>o</b><br/><b>r</b><br/><b>u</b><br/><b>m</b></p> | <p><b>K</b><br/><b>a</b><br/><b>r</b><br/><b>a</b><br/><b>r</b><br/><b>s</b><br/><b>ı</b><br/><b>z</b><br/><b>ı</b><br/><b>m</b></p> | <p><b>Baz</b><br/><b>en</b><br/><br/><b>Kat</b><br/><b>ılıy</b><br/><b>oru</b><br/><b>m</b></p> | <p><b>K</b><br/><b>a</b><br/><b>t</b><br/><b>ı</b><br/><b>l</b><br/><b>ı</b><br/><b>y</b><br/><b>o</b><br/><b>r</b><br/><b>u</b><br/><b>m</b></p> | <p><b>Ç</b><br/><b>o</b><br/><b>ğ</b><br/><b>u</b><br/><b>n</b><br/><b>l</b><br/><b>u</b><br/><b>k</b><br/><b>l</b><br/><b>a</b><br/><br/><b>K</b><br/><b>a</b><br/><b>t</b><br/><b>ı</b><br/><b>l</b><br/><b>ı</b><br/><b>y</b><br/><b>o</b><br/><b>r</b><br/><b>u</b><br/><b>m</b></p> | <p><b>Kesinlikle</b><br/><b>Katılıyorum</b></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1. Kendi amacıma ulaşmak için başkalarını yönlendirme eğilimindeyim.                                                                                | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                                                                                                                                                              | 4                                                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                    | 6                                                                                               | 7                                                                                                                                                 | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 9                                               |
| 2. İstedigimi elde etmek için hileye veya yalana başvururum.                                                                                        | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                                                                                                                                                              | 4                                                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                    | 6                                                                                               | 7                                                                                                                                                 | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 9                                               |
| 3. Amacıma ulaşmak için yağcılık yaparım.                                                                                                           | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                                                                                                                                                              | 4                                                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                    | 6                                                                                               | 7                                                                                                                                                 | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 9                                               |
| 4. Kendi çıkarlarım doğrultusunda başkalarını kullanma eğilimindeyim.                                                                               | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                                                                                                                                                              | 4                                                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                    | 6                                                                                               | 7                                                                                                                                                 | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 9                                               |

### İLİŞKİ MUTLULUK ÖLÇEĞİ

|  |                                                                        |                                |   |   |   |   |   |                               |
|--|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---|---|---|---|---|-------------------------------|
|  | Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?                                     | 1<br>Hiç<br>Sevmiyorum         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7<br>Çok<br>Seviyorum         |
|  | İlişkinizde ne kadar mutlusunuz?                                       | 1<br>Hiç<br>Mutlu Değilim      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7<br>Çok<br>Mutluyum          |
|  | İlişkinizdeki sorunlar ne kadar ciddidir?                              | 1<br>Çok<br>Ciddi              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7<br>Hiç<br>Ciddi Değil       |
|  | Tüm yönleriyle düşündüğünüzde ilişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz? | 1<br>Hiç<br>Doyum<br>Almıyorum | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7<br>Çok<br>Doyum<br>Alıyorum |

### EK-5

### SOSYAL BEĞENİRLİK ÖLÇEĞİ

|    | <b>Maddeler</b>                                                                            |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 1  | Cesaretlendirilmediğimde, işimi devam ettirmekte bazen zorlanırım.                         |  |  |
| 2  | Kendi bildiğim gibi yapamazsam, bazen küskün hissederim.                                   |  |  |
| 3  | Yeteneğimin çok altında kaldığını düşündüğümünden, bazen yapmaktan vazgeçtiğim işler oldu. |  |  |
| 6  | Haklı olduklarını bilmeme rağmen, otoriteye karşı isyan etmeyi istediğim zamanlar oldu.    |  |  |
| 7  | Kiminle konuşursam konuşayım, her zaman iyi bir dinleyiciyimdir.                           |  |  |
| 8  | Başkalarını kullandığım (Başkalarından faydalandığım) durumlar oldu.                       |  |  |
| 9  | Hata yaptığımda, kabullenmeye daima hazırım.                                               |  |  |
| 10 | Affetmek ya da unutmak yerine, bazen intikam almaya çalışırım.                             |  |  |
| 13 | Birinin duygularını incitecek bir şeyi asla kasıtlı olarak söylemem.                       |  |  |

|          | <b>ÜÇ<br/>BOYUTLU<br/>BAĞLANMA<br/>STİLLERİ<br/>ÖLÇEĞİ</b>                  | <b>Kesinlikl<br/>e<br/>Katılmıy<br/>oru</b> | <b>Katılmıyor<br/>um</b> | <b>Kısmen<br/>Katılıy<br/>oru</b> | <b>Katılıyor<br/>um</b> | <b>Kesinlikl<br/>e<br/>Katılıyor<br/>um</b> |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|
| <b>1</b> | Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.                           |                                             |                          |                                   |                         |                                             |
| <b>2</b> | Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum. |                                             |                          |                                   |                         |                                             |
| <b>3</b> | Karar alırken kimseyi önemsemem.                                            |                                             |                          |                                   |                         |                                             |
| <b>4</b> | Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.          |                                             |                          |                                   |                         |                                             |
| <b>5</b> | Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum                   |                                             |                          |                                   |                         |                                             |

## ETİK KURULU KARAR BELGESİ

|                                |                     |                   |
|--------------------------------|---------------------|-------------------|
| Evrak Kayıt Tarihi: 16.11.2023 | Protokol No: 650559 | Tarih: 04.12.2023 |
|--------------------------------|---------------------|-------------------|

İçin Esc tuşuna basın



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER BİLİMSSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU  
KARAR BELGESİ

|                       |                                                                                                                                                    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ÇALIŞMANIN TÜRÜ:      | Yüksek Lisans Tez Çalışması                                                                                                                        |
| KONU:                 | Eğitim Bilimleri                                                                                                                                   |
| BAŞLIK:               | Üniversite Öğrencilerinde İlişki Mutluluğu İle Sanal Aldatma Arasındaki İlişkide Bağlanma Stilleri ve Karanlık Üçlü Kişilik Özelliğinin Aracı Rolü |
| PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ: | Dr. Öğr. Üyesi Ayşen BALKAYA ÇETİN                                                                                                                 |
| TEZ YAZARI:           | Zehra RZAYEVA                                                                                                                                      |
| ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:  | -                                                                                                                                                  |
| KARAR:                | Olumlu                                                                                                                                             |

|                                                                          |                                                |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Prof. Dr. Saim ÖNCE<br>(Başkan-İkt. ve İdari Bil. Fak.)                  |                                                |
| Prof. Dr. M. Erkan ÜYÜMEZ<br>(Başkan-Yardımcısı-İkt. ve İdari Bil. Fak.) | Prof. Dr. Fatime GÜNEŞ<br>(Edebiyat Fak.)      |
| Prof. Dr. Yıldız UZUNER<br>(Eğitim Fak.)                                 | Prof. Dr. Erkan YÜKSEL<br>(İletişim Bil. Fak.) |
| Prof. Dr. Handan DÖNMEZ<br>(Eğitim Fak.)                                 | Prof. Dr. Kamil ÇEKEROL<br>(Açıköğretim Fak.)  |

ÖZGEÇMİŞ

**Adı Soyadı:**

Zehra RZAYEVA

**Eğitim Bilgileri:**

- 2021, Lisans Baku Devlet Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı.

**Yayınları ve/veya Bilimsel/Sanatsal Faaliyetleri:**

- Rzayeva, Z. (2021). *Kişilik gelişime etki eden faktörler*. [Lisans Tezi, Baku Devlet Üniversitesi].

**Mesleki Denevimi:**

- 2019, Psikoloji Danışman, İnci Psikoloji Merkez-Staj.
- 2020, Psikoloji Danışman, Bağımlılık Tedavi Merkezi-Staj.