



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ

ANA BİLİM DALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SİBER FLÖRT
ŞİDDETİNE MARUZ KALMA VE UYGULAMA
DURUMLARININ DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ
VE BİLGECE FARKINDALIK İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ

DİLAN GENÇASLAN

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI

Antalya, 2024

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SİBER FLÖRT ŞİDDETİNE
MARUZ KALMA VE UYGULAMA DURUMLARININ DUYGU
DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE BİLGECE FARKINDALIK İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Dilan GENÇASLAN

Danışman

Doç. Dr. Tuğba SARI

ANTALYA, 2024

DOĞRULUK BEYANI

“Üniversite öğrencilerinde siber flört şiddetine maruz kalma ve uygulama durumlarının duygu düzenleme güçlüğü ve bilgece farkındalık ile ilişkisinin incelenmesi” adlı araştırmanın tamamen bana özgün bir çalışma olduğunu, araştırmanın tüm aşamalarında bilimsel etik ve kurallara uygun davrandığımı, kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metin içinde ve kaynakçada eksiksiz gösterdiğimi onurumla doğrularım. Tüm bunların aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

22 /07/ 2024

Dilan GENÇASLAN

T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dilan Gençaslan'ın bu çalışması **08.08.2024** tarihinde jürimiz tarafından **Eğitim Bilimleri** Ana Bilim Dalı **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık** Tezli Yüksek Lisans Programında **Yüksek Lisans Tezi** olarak **oy birliği/oy çokluğu** ile kabul edilmiştir.

İMZA

Başkan : Prof. Dr. Demet Erol
Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Üye : Prof. Dr. Özlem Tagay
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Üye (Danışman) : Doç. Dr. Tuğba Sarı
Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

**YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SİBER FLÖRT ŞİDDETİNE
MARUZ KALMA VE UYGULAMA DURUMLARININ DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE
BİLGECE FARKINDALIK İLE İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

TEŞEKKÜR

Bu tezde en çok teşekkürü desteği, şefkati, anlayışı, bilgisi ve yönlendirmesiyle her zaman yanımda olan; davranış, düşünce ve güzel gülüşü ile yüreğime taht kuran sevgili tez danışmanım Doç. Dr. Tuğba Sarı hak etmektedir. Kendisine sonsuz saygılarımı sunuyorum. Tez jürimde bulunan değerli hocalarım Prof. Dr. Demet Erol ve Prof. Dr. Özlem Tagay ‘a destekleri için çok teşekkür ediyorum. Yüksek lisans eğitimim süresince bilgileri ile bana değer katan tüm bölüm hocalarıma da teşekkür ediyorum. Verilerimi toplama sürecimde derslerinden bana vakit ayıran fakültemizin diğer hocalarına da ayrıca teşekkür ediyorum. Veri analizlerim sırasında desteğini esirgemeyen Arş. Gör. İbrahim Hakkı Tezci hocama da ayrıca teşekkür ediyorum.

Bugünlere gelmemi sağlayan, tüm kaynaklarını şefkatleriyle bana açan, elimi uzattığımda tutmaya her daim hazır olan sevgili annem Ülkü Gençaslan ve babam Sadık Gençaslan’a beni yetiştirdikleri, sevdikleri, bildiğim her şeyi öğretip bilmediklerimi öğrenmem için cesaretlendirdikleri için yürekten teşekkür ediyorum. Biricik kız kardeşim sevgili Uzm. Psk. Dilşah Gençaslan’a minik ellerini avuçlarımdan hiç çekmediği, bana inanmaktan asla vazgeçmediği için teşekkür ediyorum. En değerlim, pıtırıcığım sevgili kızım Ela Kaya’ya ona ayıracağım vakti çalışmalarına ayırırken okuyamadığım hikayelerin, oynayamadığım oyunların özrünü diliyor küçük bedeni ve kalbi ile sabırla beklediği için, hayatımda var olduğu için kocaman teşekkür ve minnetimi sunuyorum. Çalışma süresi boyunca desteklerini esirgemeyen Erdi Kaya ve Kaya ailesine de ayrıca teşekkürlerimi sunuyorum. Bolat ve Gençaslan ailesinin tüm üyelerine özellikle Dilber ve Muharrem Bolat’a, her derdime koşan bilgi ve deneyimiyle ufkumu açan Mehtap Yumur’a teşekkür ediyorum. Hayatımda oldukları için şükran duyduğum Av. Gülbahar Şahbaz; Çolak ve Çorlu ailesine teşekkür ediyorum. Antalya Koleji Lara Kampüsü Anaokulu biriminde çalışan tüm çalışma arkadaşlarıma, özellikle sevgili arkadaşım Damla Çakı’ya teşekkür ediyorum.

Son olarak buraya yazamadığım, sevgiyi kalplerinde hisseden, iyilik için var olmaya çalışan tüm insanlara teşekkür ediyorum. Bu tezi var olma çabası içinde olan tüm kadınlara armağan ediyorum.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SİBER FLÖRT ŞİDDETİNE MARUZ KALMA VE UYGULAMA DURUMLARININ DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE BİLGECE FARKINDALIK İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Dilan GENÇASLAN

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Tuğba SARI

Ağustos, 2024, 128 sayfa

Mevcut araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ve bilgece farkındalık ile siber flört şiddetine maruz kalma ve uygulama arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma 207 kadın, 64 erkek olmak üzere hayatı boyunca en az bir flört ilişkisi yaşamış toplam 271 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçları olarak Siber Flört İstismarı Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan katılımcılara ait demografik bilgilere ait soruların bulunduğu Katılımcı Bilgi Formu kullanılmıştır. Demografik bilgilerden cinsiyete, görüşme şekline, partner ile sanal ortamda geçirilen süreye ve ilişki süresine göre siber flört şiddetine maruz kalma ve uygulama durumuna göre anlamlı seviyede farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Veriler çevrimiçi ortamda elde edilmiştir. Elde edilen verilerin normallik değerlerine bakılmış ve normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Kullanılan bu testler; Spearman Korelasyon Analizi, Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır.

Araştırmanın sonuçları incelendiğinde bilgece farkındalığın duygularını isimlendirme alt boyutu ve bilgece farkındalık ölçek toplam puanı ile doğrudan saldırganlık alt boyutu arasında düşük, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutu ve duygu düzenleme güçlüğü ölçek toplam puanı ile siber flört şiddeti doğrudan saldırganlık alt boyutu arasında; duygu düzenleme güçlüğü amaçlar alt boyutu ile siber flört şiddeti maruz kalma durumu izleme/kontrol alt boyutu ve siber flört şiddeti maruz kalma ölçek toplam puanı arasında düşük, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Demografik verilere ilişkin olarak siber flört şiddeti alt boyutları ile cinsiyet ve görüşme şekli arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Siber flört şiddeti izleme/kontrole maruz kalma ve uygulama ile sanal ortamda geçirilen süre; siber flört izleme/kontrol uygulama ile görüşme sıklığı; siber flört şiddeti doğrudan saldırganlığa maruz kalma ile ilişki süresi arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Üniversite Öğrencileri, Siber Flört Şiddeti, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bilgece Farkındalık*

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP OF UNIVERSITY STUDENTS' CYBER DATING VIOLENCE PERPETRATION AND VICTIMIZATION WITH EMOTION DISREGULATION AND DISPOSITIONAL MINDFULNESS

Dilan GENÇASLAN

Master Thesis

Department of Counseling Psychology and Guidance

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Tuğba SARI

August, 2024, 128 pages

This study primarily aims to examine the relationship between emotion dysregulation, dispositional mindfulness, and the perpetration and victimization of cyber dating violence among university students. The sample consisted of 271 university students, including 207 females and 64 males, all of whom have been involved in at least one dating relationship during their lifetime. The study utilized various data collection instruments, such as the Cyber Dating Abuse Scale, the Difficulties in Emotion Regulation Scale, the Five Facet Mindfulness Questionnaire, and a Participant Information Form designed by the researcher to collect demographic data.

The study explored whether the perpetration and victimization of cyber dating violence varied significantly according to demographic variables such as gender, mode of communication, time spent with a partner in virtual environments, and the duration of the relationship. Data were collected online, and since they did not exhibit a normal distribution, non-parametric tests, including Spearman Correlation Analysis, the Mann-Whitney U Test, and the Kruskal-Wallis H Test, were employed.

The findings revealed a low, negative significant relationship between the "naming emotions" subdimension of dispositional mindfulness and both the total score on the dispositional mindfulness scale and the "direct aggression" subdimension of cyber dating violence. Additionally, there was a low, positive significant relationship

between the "clarity" subdimension of emotion dysregulation and the total score of the emotion dysregulation scale with the "direct aggression" subdimension of cyber dating violence. There were also significant positive relationships between the "goals" subdimension of emotion dysregulation and the "monitoring/control" subdimension of exposure to cyber dating violence, as well as between the total score on the exposure to cyber dating violence scale.

No significant relationships were identified between the subdimensions of cyber dating violence and demographic variables such as gender and mode of communication. However, a low-level significant relationship was found between the duration of virtual interaction and both the exposure to and perpetration of "monitoring/control" in cyber dating violence. Similarly, there were significant relationships between the frequency of communication and perpetration of "monitoring/control" in cyber dating violence, and between the duration of the relationship and exposure to "direct aggression" in cyber dating violence.

Key words: *University Students, Cyber Dating Violence, Emotion Regulation Difficulties, Dispositional Mindfulness*

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcılara Ait Demografik Veriler	55
Tablo 3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına Ait Alfa Katsayıları....	59
Tablo 4.1. Siber Flört Şiddeti Alt Boyutlarından Elde Edilen Betimsel İstatistikler.....	61
Tablo 4.2. Siber Flört Şiddeti Alt Boyutlarına Ait Normallik Değerleri.....	62
Tablo 4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Alt Boyutlarına Ait Normallik Değerleri.....	62
Tablo 4.4. Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Alt Boyutlarına Ait Normallik Değerleri.....	63
Tablo 4.5. Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık ve Duygu Düzenleme Alt Boyutlarıyla Siber Flört Şiddeti-Maruz Kalan Boyutları Arasındaki İlişki Katsayıları.....	63
Tablo 4.6. Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık ve Duygu Düzenleme Alt Boyutlarıyla Siber Flört Şiddeti-Uygulayan Boyutları Arasındaki İlişki Katsayıları.....	64
Tablo 4.7. Siber Flört Şiddeti Alt Boyut Sıra Ortalamalarının Cinsiyete Göre U-Testi Sonuçları	65
Tablo 4.8. Siber Flört Şiddeti Alt Boyut Sıra Ortalamalarının Partner ile Görüşme Şekline Göre U-Testi Sonuçları.....	66
Tablo 4.9. Siber Flört Şiddeti Alt Boyut Sıra Ortalamalarının Sanal Ortamda Geçirilen Süreye Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	68
Tablo 4.10. Siber Flört Şiddeti Alt Boyut Sıra Ortalamalarının Partner İle Görüşme Sıklığına Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	70
Tablo 4.11. Siber Flört Şiddeti Alt Boyut Sıra Ortalamalarının İlişki Süresine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	72

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iv
TABLO VE ŞEKİL DİZİNİ.....	vi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1 Araştırmanın Problemi.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	9
1.3 Araştırmanın Alt Amaçları	9
1.4 Araştırmanın Soruları	10
1.5 Araştırmanın Önemi.....	10
1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları	13
1.7 Araştırmanın Sayıltıları.....	13
1.8 Tanımlar.....	13

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.1. Şiddet.....	15
2.1.1.2. Flört Şiddeti.....	16
2.1.1.3. Siber Flört Şiddeti.....	17
2.1.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	21
2.1.3. Bilgece Farkındalık.....	23
2.2. İlgili Alanyazın.....	25
2.2.1. Siber Flört Şiddeti ile İlgili Araştırmalar.....	25
2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Araştırmalar.....	32
2.2.3. Bilgece Farkındalık ile İlgili Araştırmalar.....	43

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli.....	54
3.2 Çalışma Grubu.....	54
3.3 Veri Toplama Araçları.....	56
3.3.1. Katılımcı Bilgi Formu.....	56
3.3.2. Siber Flört İstismarı Ölçeği(SFİÖ).....	56
3.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği(DDGÖ-16).....	57
3.3.4. Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği(BFBFÖ-K).....	57
3.4 Verilerin Toplanması.....	58
3.5 Verilerin Analizi.....	58

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Siber Flört Şiddet Alt Boyutlarından Elde Edilen Betimsel İstatistikler.....	61
4.2. Siber Flört Şiddeti Alt Boyutlarına Ait Normallik Değerleri.....	62
4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Alt Boyutlarına Ait Normallik Değerleri.....	62
4.4. Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Alt Boyutlarına Ait Normallik Değerleri.....	63
4.5. Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık ve Duygu Düzenleme Alt Boyutlarıyla Siber Flört Şiddeti-Maruz Kalan Boyutları Arasındaki İlişki Katsayıları.....	63
4.6. Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık ve Duygu Düzenleme Alt Boyutlarıyla Siber Flört Şiddeti-Uygulayan Boyutları Arasındaki İlişki Katsayıları.....	64
4.7. Siber Flört Şiddeti Alt Boyut Sıra Ortalamalarının Cinsiyete Göre U-Testi Sonuçları.....	65
4.8. Siber Flört Şiddeti Alt Boyut Sıra Ortalamalarının Partner ile Görüşme Şekline Göre U-Testi Sonuçları.....	66
4.9. Siber Flört Şiddeti Alt Boyut Sıra Ortalamalarının Sanal Ortamda Geçirilen Süreye Göre Kruskal Wallis HTesti Sonuçları.....	68
4.10. Siber Flört Şiddeti Alt Boyut Sıra Ortalamalarının Partner İle Görüşme Sıklığına Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	70
4.11. Siber Flört Şiddeti Alt Boyut Sıra Ortalamalarının İlişki Süresine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	72

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma	72
5.1.1. Öğrencilerin Siber Flört Şiddeti Alt Boyutlarıyla Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık ve Duygu Düzenleme Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Dair Sonuç ve Tartışma.....	72
5.1.2. Öğrencilerin Siber Flört Şiddeti Alt Boyutlarının Cinsiyetle İlişkisine Dair Sonuç ve Tartışma.....	76
5.1.3. Öğrencilerin Siber Flört Şiddeti Alt Boyutlarının Görüşme Şekli ile İlişkisine Dair Sonuç ve Tartışma.....	78
5.1.4. Öğrencilerin Siber Flört Şiddeti Alt Boyut Puanlarının Partner ile Sanal Ortamda Geçirilen Süre Arasındaki İlişkiye Dair Sonuç ve Tartışma.....	78
5.1.5. Öğrencilerin Siber Flört Şiddeti Alt Boyut Puanlarının Partnerle Görüşme Sıklığı Arasındaki İlişkiye Dair Sonuç ve Tartışma.....	80
5.1.6. Öğrencilerin Siber Flört Şiddeti Alt Boyutlarının İlişki Süresi Arasındaki İlişkiye Dair Sonuç ve Tartışma.....	81
5.2. Öneriler.....	82
5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	82
5.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	83
KAYNAKÇA.....	84
EKLER.....	111
Ek-1 Siber Flört İstismarı Ölçeği(SFİÖ).....	111
Ek-2 Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği(DDGÖ-16).....	112
Ek-3 Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği(BFBFÖ-K).....	113
Ek-4 Katılımcı Bilgi Formu.....	114
Ek-5 Özgeçmiş.....	116
Ek-6 Etik Kurul Kararı.....	117
Ek-7 İntihal Raporu.....	118
Ek-8 Bildirim Sayfası.....	119

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemine, araştırmanın amacı ve alt amaçlarına araştırmanın soruları ve önemine, araştırmada yer alan sınırlılıklara, araştırmanın sayıltılarına ve konusuna ilişkin kavramların tanımlarına yer verilecektir.

1.1 Araştırmanın Problemi

Son yıllarda dijital iletişim araçlarının yaygınlaşması, flört ilişkilerinin doğasını önemli ölçüde değiştirmiştir. Dijital teknolojilerin günlük yaşamda artan kullanımı, bireylerin iletişim biçimlerinde köklü değişikliklere yol açmaktadır. Bu değişimle birlikte, siber flört şiddeti olarak adlandırılan yeni bir flört şiddeti türü ortaya çıkmıştır. Siber flört şiddeti, dijital platformlar üzerinden gerçekleştirilen tehdit, hakaret, izleme/kontrol etme ve benzeri şiddet içeren eylemlerini kapsamaktadır. Özellikle sosyal medya, anlık mesajlaşma uygulamaları ve diğer dijital iletişim araçları, bu tür şiddet davranışlarının gerçekleştirilmesinde sıkça kullanılmaktadır (Borrajo vd., 2015a).

Dijital iletişim araçlarının yaygınlaşması ile flört ilişkilerinde gözlemlenen değişimler sadece davranışsal düzeyde kalmamakta, aynı zamanda psikolojik ve sosyolojik etkileri de beraberinde getirmektedir. Dijital ortamların sunduğu anonimlik ve erişim kolaylığı, bireylerin flört ilişkilerinde daha rahat ve cesur davranmalarına yol açmakta, bu durum ise siber flört şiddetinin artmasına zemin hazırlamaktadır. Özellikle genç yetişkinler arasında yaygın kullanımda olan sosyal medya platformları ve anlık mesajlaşma uygulamaları bu tür şiddet davranışlarının yaygınlaşmasında önemli bir rol oynamaktadır (Reed vd., 2016a). Üniversite dönemi, bireylerin duygusal ve sosyal gelişimlerinin hız kazandığı, romantik ilişkilerin yoğun yaşandığı bir dönemdir (Donat Bacioğlu, 2022). Bu bağlamda, üniversite öğrencileri gibi genç yetişkinler, dijital iletişim araçlarını yoğun olarak kullanan ve partner ilişkilerinde bu araçlara sıkça başvuran bir grup olarak, siber flört şiddetine karşı hem mağdur hem de fail olma riski taşımaktadır.

Siber flört şiddeti, bir partnerin diğeri üzerinde elektronik aletler aracılığıyla kontrol kurmaya çalışması, sürekli mesajlar atarak nerede olduğunu öğrenmeye çalışması, paylaşımlarına ve konuştuğu kişilere müdahale etmesi, ortak hesaplar kullanmaya zorlaması, kişisel hesaplarının şifrelerini öğrenmeye çalışması gibi eylemleri içermektedir (Kowalski vd., 2015). Kötü hissettirmek veya endişelendirmek amacıyla aramalarına veya çağrılarına cevap vermeme, izinsiz olarak partnerinin hesaplarına girme, sık sık hesaplarını kontrol etme ve partnerin izni olmadan istemediği fotoğraflarını paylaşma gibi durumlar da bu şiddet türüne örnek olarak verilebilmektedir. Partnerler arasında kıskançlığın gerçek aşkın bir göstergesi olarak görülmesi, bu tür davranışlara katlanma, göz yumma ve ses çıkarmamanın temelinde yatmaktadır (Cava vd., 2020). Siber flört şiddeti, romantik partneri incitmeye ve mağdurun ruh sağlığını etkilemeye yönelik bir tür yakın partner şiddetinin yeni bir ifadesidir (Flach & Deslandes, 2017).

Siber flört şiddetine maruz kalan bireylerin büyük çoğunluğunun fiziksel şiddete de maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Ayrıca, lezbiyen, gay ve biseksüel gençlerin, heteroseksüel gençlere göre daha fazla siber flört şiddetine maruz kaldıkları belirlenmiştir (Bakır ve Kalkan, 2019). Siber şiddet, aynı zamanda psikolojik (duygusal) şiddeti de beraberinde getirmekte ve ilişkinin ilerleyen süreçlerinde fiziksel şiddete de dönüşebilmektedir. Siber flört şiddetine maruz kalan partnerler, kuşku, endişe, sürekli takip edilme ve kaygı gibi duygular yaşamaktadırlar. Siber flört şiddetinin en büyük dezavantajı, faillerin bir tıkla mesaj, fotoğraf paylaşma gibi eylemleri gece gündüz, istedikleri an gerçekleştirebilmeleridir (Yılmaz, 2020).

Ayrılık sonrası da siber şiddet devam edebilmekte, tehdit mesajları gönderme, uygunsuz fotoğraf ve video paylaşma gibi zorbalıklar sürebilmektedir. Bu durum, bireyde içe çekilme, depresyon ve sosyal izolasyona yol açabilmektedir. Siber flört şiddeti, partnerin zarar görmesini amaçlayan klasik zorbalığın modern bir biçimi olarak tanımlanabilmektedir. Bu tür şiddet, fiziksel zarar vermekten ziyade, partneri psikolojik olarak sarsmakta ve ruhsal bozukluklara sebebiyet vermektedir (Çakır ve Kaygısız, 2020).

Bu bağlamda, siber flört şiddeti, sadece bireyin anlık psikolojik sağlığını etkilemekle kalmamakta, aynı zamanda uzun vadeli ruhsal sorunlara da yol açmaktadır. Günümüz dijital dünyasında, bu tür şiddet biçimleri daha yaygın ve

erişilebilir hale gelmiş, bu da mağdurların sürekli bir tehdit altında hissetmelerine neden olmuştur. Ayrıca, siber zorbalığın etkileri, mağdurların günlük yaşamlarını ve sosyal ilişkilerini derinden etkileyebilmekte, bu da onların genel yaşam kalitesini düşürmektedir. Bu nedenle, siber flört şiddetiyle mücadele etmek için kapsamlı stratejilerin ve destek mekanizmalarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu stratejiler, sadece mağdurların korunmasını sağlamakla kalmayacak, aynı zamanda toplumsal farkındalığı artırarak bu tür şiddetin önlenmesine de katkıda bulunacaktır. Siber şiddetin yaygınlaşması, bu konuda daha fazla araştırma yapılmasını ve etkili müdahale yöntemlerinin geliştirilmesini gerektirmektedir.

Son çalışmalar, bu olguya atıfta bulunulan terminolojinin oldukça geniş ve çeşitli olduğunu göstermektedir; muhtemelen bu, nispeten yeni bir çalışma konusu olması ve nasıl kavramsallaştırılıp tanımlanacağı konusunda bilimsel bir uzlaşmazlık bulunmasından kaynaklanmaktadır (Brown & Hegarty, 2018; Cavalcanti & Coutinho, 2019; Fernet vd., 2019; Flach & Deslandes, 2017). Bu durumun bir sonucu olarak hem fail hem de mağduriyet oranları çalışmalara göre önemli ölçüde değişiklik göstermektedir. Örneğin, önceki sistematik incelemeler, gençler arasında fail ve mağduriyet oranlarının %90'ın üzerinde olduğunu bulmuştur (Flach & Deslandes, 2017). Bununla birlikte, bu konuda farklı incelemeler, siber flört şiddeti mağduriyet oranlarının %5.8 kadar düşük (Caridade vd., 2020) ve siber flört şiddeti fail oranlarının %6 olduğunu da belgeleyerek (Brown & Hegarty, 2018), bu tür şiddetle ilgili araştırmaların son derece değişken ve yorumlanması zor sonuçlar ürettiği sonucuna varmıştır (Flach & Deslandes, 2017; Stonard vd., 2020).

Bu değişkenlik, toplumsal cinsiyet farklılıklarını analiz ederken de görülmektedir. Mevcut literatür, siber flört şiddeti mağduriyetinin toplumsal cinsiyete dayalı olabileceğini bildirmekle birlikte, bulgular karışıktır. Örneğin, bazı çalışmalar siber flört şiddeti mağduriyetinin toplumsal cinsiyet açısından simetrik olduğunu rapor etmektedir (Smith vd., 2018; Wolford-Clevenger vd., 2016). Diğer bazı çalışmalar ise genç kadınlar arasında mağduriyetin daha yüksek olduğunu bildirmektedir (Dick vd., 2014; Zweig vd., 2013; Zweig vd., 2014). Bunun yanı sıra, bazı çalışmalar genç erkekler arasında mağduriyetin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Brown vd., 2007; Jaen-Cortés vd., 2017). Toplumsal cinsiyet dikkate alındığında, prevalans oranlarındaki bu tutarsızlıklar, siber flört şiddeti kullanım ve deneyimlerindeki farklılıkları inceleme gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Toplumsal cinsiyete dayalı şiddet, çevrimiçi ortamlara da yayılmaktadır. Şu anda toplumsal cinsiyete dayalı siber şiddetin evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımı bulunmamakla birlikte, Van Der Wilk (2018) bu tür şiddeti, internet veya herhangi bir iletişim teknolojisi aracılığıyla kadınlara karşı işlenen her türlü toplumsal cinsiyete dayalı şiddet eylemi olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, failler, partnerler veya eski partnerler, iş arkadaşları, okul arkadaşları ya da çoğu zaman olduğu gibi anonim bireyler olabilmektedir. Bununla birlikte, siber flört şiddeti, flört ilişkilerine odaklanmakta olup, gençler ve ergenler için olumsuz bir deneyim olabilen ve mağdurlarına psikolojik zararlar verebilen yeni bir flört şiddeti türü olarak ortaya çıkmaktadır (Caridade vd., 2020; Fernet vd., 2019).

İnsan, sosyal bir varlık olarak tanımlanmaktadır ve yaşadığı kültürün bir parçası olarak başkalarıyla sürekli bir iletişim ve etkileşim içerisinde bulunmaktadır. Bu sürekli etkileşimin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi, büyük ölçüde duyguların katkısıyla mümkün olmaktadır. Duygular, bireylerin davranışlarını, algılarını ve düşüncelerini şekillendirmede kritik bir role sahiptir (Brosch ve Steg, 2021). Bu süreçlerde duygular, sadece yönlendirici bir işlev görmekle kalmamakta aynı zamanda düzenleyici bir rol üstlenerek bireylerin kendi ihtiyaçlarını ve başkalarının ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarına olanak tanımaktadır (Izard, 1991). Duygular, bireylerin yaşadıkları olaylara ve durumlara anlamlar yüklemelerine yardımcı olmakta, bu anlamların bireyin kendisi ve iletişim içinde olduğu diğer bireyler tarafından benimsenmesine katkıda bulunmaktadır (Greenberg, 2004).

Gündelik yaşamımız, sürekli olarak çeşitli duygusal uyaranlarla doludur. Bazı bireyler bu uyaranlar karşısında yoğun bir şekilde zaman harcarken, bazıları ise dikkatlerini başka yönlere çekerek duygusal tepkilerle daha etkili bir biçimde başa çıkabilmektedir. Karşılaşılan duygusal durumlarla başa çıkma yöntemleri, duygu düzenleme sürecinin temel unsurlarından biri olarak ele alınmaktadır. Duygu düzenleme, yaşanan duyguların ve bu duyguların ifade edilişlerinin yeniden düzenlenmesi sürecidir (Koole, 2009). Örneğin, sinirli bir bireyin öfkesini kontrol altına alması, bu sürecin bir parçası olarak kabul edilebilir. Bu kontrol süreci, bireyin hem kendi iç dünyasını hem de dışarı ile olan ilişkilerini olumlu yönde etkileyecek şekilde yönlendirilmesine olanak tanımaktadır. Bu nedenle, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin, bireysel ve sosyal uyum açısından büyük önem taşıdığı düşünülmektedir.

Cole vd. (2004) tarafından duygu düzenlemesi, bireylerin belirlemiş oldukları hedeflere ulaşabilmeleri ve sosyal yaşama uyum sağlayabilmeleri için gerekli olan duygusal uyarılmanın başlatılması, sürdürülebilmesi ve yönetilebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tanımlama, duygu düzenlemenin kişisel ve sosyal fonksiyonlarını vurgulamaktadır. Duygu düzenleme sürecinde, bireyler öğrenilen bilgileri depolayabilmekte ve gerektiğinde ilgili duyguları etkin bir şekilde kullanabilmektedirler. Bu beceri, bireylerin yaşadıkları süreçlerde tekrarlanan olumsuz duyguları ve düşünceleri minimuma indirmelerine olanak tanımaktadır (Mauss vd., 2005; Mauss vd., 2007). Bu kapsamda, duygu düzenlemesinin sadece olumsuz duyguların kontrol altına alınmasını değil aynı zamanda daha geniş bir işlevsel yapıyı da içerdiği anlaşılmaktadır.

Duygu düzenlemesine dair yapılan çeşitli araştırmalar, bu sürecin olumsuz duyguların kontrol altına alınmasına yönelik pratiklerin yanı sıra, duygusal dengeyi sağlama ve uyarılma seviyelerini optimal düzeyde tutma çabalarını da içermektedir. Örneğin, Zeman ve Garber (1996) ile Garner ve Spears (2000), duygu düzenlemenin olumsuz duyguların azaltılması ve duygusal uyarılmanın azlığına odaklanan bir çerçevede incelenmesi gerektiğini öne sürmektedirler. Diğer yandan, Cole vd. (1994) ile Thompson (1994), duygu düzenlemenin sadece olumsuz etkileri azaltmakla kalmayıp, bireylerin duygusal yaşamlarını zenginleştiren ve işlevsel bir yapıya sahip olması gerektiğini vurgulamaktadırlar. Bu araştırmalar, duygu düzenlemenin çok boyutlu yapısını ve psikolojik adaptasyon süreçlerindeki kritik rolünü ortaya koymaktadır.

Araştırmalar, duygu düzenlemenin ruh sağlığını önemli ölçüde etkilediğini, psikopatolojiyi içselleştirme ve dışsallaştırmada transdiagnostik bir faktör olarak hizmet ettiğini göstermektedir (Aldao vd., 2016). Etkili duygu düzenleme, gelişmiş psikolojik iyi oluş ve sosyal işlevsellik ile ilişkilidir (Nwokenna vd., 2022). Duygu düzenleme stratejileri, duygu oluşumundan sonra uygulanan tepki odaklı veya stratejilerin bağlama göre seçildiği seçim odaklı olabilir (Horton vd., 2022; Sheppes vd., 2011).

Duygu düzenleme becerisini etkin olarak kullanmada yaşanan sıkıntılar duygu düzenleme güçlüğüne neden olmaktadır. Araştırmamızın da konusu olan duygu düzenleme güçlüğü, bireyin yaşadığı duygulara ilişkin farkındalık sahibi olmaması,

yaşadığı duyguları anlayamama, içinde bulunduğu duyguyu kabullenmeme, özellikle olumsuz duygular içerisindeyken dürtüler ile hareket etme ve hedefe yönelik davranışları gerçekleştirmede güçlük yaşama şeklinde tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer 2004). Diğer başka tanımlamalara göre bireyin duygularını çok fazla kontrol altında tutma eğilimde olması (Cole vd., 1994), içinde bulunduğu duygu durumuyla baş etmede yetersizlik yaşaması (Leahy vd., 2011), duygularını ve gerçekleştirmek istediği hedefe uygun olan davranışları yönetememesidir (Ecirli ve Ogelman, 2015).

Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme güçlüğüne oluşturan bileşenleri sıralamıştır. Bunlar; yaşanan duyguların farkında olma, duyguların anlaşılması, kabullenilmesi, hedefe uygun olarak duygu düzenleme yöntemlerinin seçilmesi, hedefe yönelik olmayan dürtülerin kontrol edilmesi ve istenmeyen veya beklenmeyen olaylar karşısında amaca uygun davranışlar sergileyebilmektir. Bu davranışlardan birinde veya birkaçında zorluk veya sorun yaşayan bireyler için duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları söylenebilir. Tüm bu açıklamalara bakıldığında duyguların düzenlenmesi kavramı duyguları bastırmak veya yok etmek değil duygusal olarak verilen tepkinin yani davranışın düzenlenmesidir. Bu bağlamda, duygu düzenleme güçlüğü, üniversite öğrencilerinin duygusal tepkilerini etkili bir şekilde yönetememesi ve bu durumun onların sosyal ilişkileri ve psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yaratması anlamına gelmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında literatürün bu konuya geniş bakış açısı sunduğu söylenebilir. Literatüre bakıldığında duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat (Tüccaroğlu, 2021; Gür & Çapri, 2024), duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik bozukluklar (Dereboy vd.,2019; Yumuşak, 2019; Aktaş ve Şahin,2018; Faraji vd.,2013; Ekinci & Ekinci, 2021; Yıldız, 2018; Altun & Atagün, 2019), duygu düzenleme güçlüğü ve travmalar (Uluer, 2021; Bakar Kahraman, 2020; Ay & Kılınçer, 2021; Akpınar & Gümüş Demir, 2022) arasında çalışmaların yapıldığı, duygu düzenleme güçlüğüne psikolojik bozukluklarda ve travmalarda risk faktörü olduğu; öz şefkat ile negatif bir ilişkide olduğu görülür. Duygu düzenleme güçlüğü ve bilgece farkındalık arasında yapılan bir çalışmada duygu düzenleme güçlüğüne bilgece farkındalık ile psikolojik sağlık arasındaki aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmacılar duygu düzenleme güçlüğüne depresyon ve anksiyete belirtilerine aracılık ettiğini, bilgece farkındalık ile negatif yönde bir ilişkide olduğunu belirtmişlerdir (Cheung vd., 2020; Prakash, 2021).

Yüksek bilgece farkındalık düzeyine sahip bireyler, duygusal ve bilişsel süreçlerini daha iyi yönetebilmekte ve stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedirler. Bu nedenle, bilgece farkındalık, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve korunmasında önemli bir rol oynamaktadır (Wenzel vd., 2020). Üniversite öğrencileri, yoğun olarak kullandıkları çevrimiçi platformlar nedeniyle siber flört şiddetine maruz kalma veya bu tür davranışları uygulama riski altındadır. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan üniversite öğrencileri, duygusal tepkilerini kontrol etmekte zorlanmakta ve bu durum, onları siber flört şiddetine maruz kalma veya bu tür davranışları uygulama konusunda daha savunmasız hale getirmektedir. Öte yandan, yüksek bilgece farkındalık düzeyine sahip öğrenciler, duygusal tepkilerini daha iyi yönetebilmekte ve siber flört şiddeti gibi olumsuz durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedirler (Doucette vd., 2021).

Bilgece farkındalık, bireylerin mevcut anı yargılamadan kabul etme ve dikkatlerini bilinçli bir şekilde yönlendirme kapasitesini içerir. Bu özellik, bireylerin duygusal tepkilerini daha iyi yönetmelerine ve sağlıklı iletişim kurmalarına yardımcı olmaktadır (Kumar, 2008). Bilgece farkındalık, bireylerin kendilerini ve çevrelerini daha derinlemesine anlamalarını sağlar ve bu durum, onların duygusal ve bilişsel sağlıklarını olumlu yönde etkiler. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin bilgece farkındalık düzeylerini artırmak, onların siber flört şiddeti gibi olumsuz durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirebilir. Bilgece farkındalık uygulamaları, öğrencilere stres yönetimi, duygu düzenleme ve sağlıklı iletişim konularında önemli avantajlar sunmaktadır (Baer vd., 2019). Bu nedenle, üniversitelerde bilgece farkındalık eğitimlerinin yaygınlaştırılması, öğrencilerin genel iyi oluşlarını desteklemek açısından kritik öneme sahiptir.

Psikolojide yapılan bazı çalışmalar, bilgece farkındalığın bireyler üzerinde birçok olumlu etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Bireyler bilgece farkındalık eğitimi aldıklarında, çeşitli olumlu sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Örneğin, ruminasyonun azalması (Jain vd., 2007; Ramel vd., 2004), stresin azalması (Shapiro vd., 1998; Flook vd., 2013; Carmody & Baer, 2008), ilişki tatmininin artması (Barnes vd., 2007; Carson vd., 2004), daha fazla özerklik hissi (Brown & Ryan, 2003), sezgi ve korku modülasyonu (Hariri vd., 2000), duygu düzenlemesi (Chambers & Allen, 2008; Ramel vd., 2004) ve genel iyi oluşun iyileşmesi (Urry vd., 2004) gibi olumlu sonuçlar elde edilmektedir.

Bilgece farkındalık, bireylerin zihinsel ve duygusal sağlığını artırmada önemli bir araç olarak görölmektedir. Günümüzde bilgece farkındalık teknikleri, terapötik müdahaleler ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinde yaygın olarak kullanılmakta ve bu teknikler, bireylerin stresle başa çıkma, duygusal dengeyi sağlama ve genel yaşam memnuniyetini artırma konularında önemli faydalar sağlamaktadır. Bilgece farkındalık temelli müdahaleler, bireylerin kendi içsel dünyalarını daha iyi anlamalarına ve daha bilinçli, odaklanmış bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle, bilgece farkındalık çalışmaları, modern psikolojide ve sağlık bilimlerinde önemli bir yer tutmaktadır ve gelecekte de bu alanlardaki etkisini sürdürmesi beklenmektedir (Lailatul vd., 2021).

Bu tanımlamalara dayanarak, bilgece farkındalık zihnin şemalarını ve yapıları aşarak tarafsız ve bakış açısız bir zihin durumu sunduğu sonucuna varılmaktadır. Bu nedenle, 'mindful bireyler' beden ve zihinlerinin farkındalığını artırmış, düşüncelerin, duyguların ve duyguların netliğine sahip, kendilerine ve çevrelerindeki olaylara karşı belirli bir tepkisiz davranış modeli sergilemektedirler (Keng vd., 2011; Brown vd., 2007). Araştırmalar da bu açıklamayı desteklemektedir. Uzun süreli bilgece farkındalık pratiğinin çalışma belleğİ kapasitesini artırdığı (Roeser vd., 2013), bilişsel esnekliğı, yani birden fazla bakış açısını veya düşünceyi algılama yeteneğini geliştirdiğı (Bishop vd., 2004), sorunlarla başa çıkarken zihinsel ve duygusal esnekliğı iyileştirdiğı (Good & Lyddy, 2015), öz-düzenlemeyi artırdığı (Glomb vd., 2011; Hülshager & Schewe, 2011) ve dürtüler ve davranışlar üzerinde bir ustalık hissi sağladığı öne sürölmektedir (Glomb vd., 2011). Bununla birlikte bilgece farkındalık, bireylerin duygusal düzenleme becerilerini geliştirerek, siber flört şiddeti gibi olumsuz durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilmektedir. Yüksek bilgece farkındalık düzeyine sahip bireyler, duygusal ve bilişsel süreçlerini daha iyi yönetebilmekte ve stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedirler (Kabat-Zinn, 2009).

Araştırmamızda, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ve bilgece farkındalık düzeyleri ile siber flört şiddetine maruz kalma ve uygulama arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmektedir. Bu bağlamda, neden üniversite öğrencilerinin bu araştırma için seçildiğı, neden siber flört şiddeti konusunun ele alındığı ve neden duygu düzenleme ile bilgece farkındalığın odaklandığı açıklamak hedeflenmiştir. Üniversite öğrencileri, genç yetişkinlik döneminin kritik bir evresini temsil eder ve bu dönemde romantik ilişkiler önemli bir yer tutar. Ayrıca, üniversite

öğrencileri dijital iletişim araçlarını yoğun şekilde kullanmaktadır ve bu nedenle siber flört şiddeti açısından risk altında olan bir gruptur (Rodriguez-Dominguez vd., 2020, Wolford-Cleveger, 2017). Geleneksel şiddet biçimlerine ek olarak, siber şiddet de bireylerin psikolojik ve duygusal sağlığını olumsuz etkileyen ciddi bir sorun haline gelmiştir. Siber flört şiddeti, modern ilişkilerin dinamiklerini anlamak ve gençlerin bu tür şiddetten korunmalarına yardımcı olmak için incelenmesi gereken önemli bir konudur.

Duygu düzenleme güçlüğü ve bilgece farkındalık, bireylerin duygusal tepkilerini ve stresle başa çıkma yöntemlerini doğrudan etkiler. Bu becerilerin eksikliği, şiddet içeren davranışların ortaya çıkma olasılığını artırabilir. Dolayısıyla, bu iki kavramın siber flört şiddetiyle ilişkisini incelemek, bu tür şiddeti önleme ve müdahale stratejileri geliştirmek için önemlidir. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ve bilgece farkındalık düzeylerinin, siber flört şiddetine maruz kalma ve uygulama üzerindeki etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu bulgular, eğitim kurumları ve politika yapıcılar için önemli bilgiler sağlayarak, gençlerin sağlıklı ve güvenli ilişkiler kurmalarına katkıda bulunacağı ümit edilmektedir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı “Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde siber flört şiddetine uğrama ve maruz kalma durumlarının duygu düzenleme güçlüğü ve bilgece farkındalık ile ilişkisi var mıdır?” sorusuna yanıt aramaktır.

1.3 Araştırmanın Alt Amaçları

Araştırmanın alt amaçları üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerinde siber flört şiddetine maruz kalma ve uygulama durumlarının cinsiyet, partner ile görüşme şekli, partner ile sanal ortamda geçirilen süre, partner ile görüşme sıklığı ve ilişki süresi değişkenlerine göre değişimini incelemektir.

1.4 Araştırmanın Soruları

Çalışmanın incelediği araştırma soruları iki grup halinde aşağıda belirtilmektedir:

A) Siber Flört Şiddetine Maruz Kalma ve Uygulama, Bilgece Farkındalık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü

1. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde siber flört şiddetine uğrama ve maruz kalma durumlarının duygu düzenleme güçlüğü ve bilgece farkındalık ile ilişkisi var mıdır?

B) Siber Flört Şiddetine Maruz Kalma ve Uygulama, Demografik Nitelikler

1. Kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında siber flört şiddeti uygulama ve siber flört şiddetine maruz kalma puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Siber flört şiddeti uygulama ve şiddete maruz kalma puanları ile partner ile görüşme şekli arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Siber flört şiddeti uygulama ve şiddete maruz kalma puanları ile partner ile sanal ortamda geçirilen süre arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Siber flört şiddeti uygulama ve şiddete maruz kalma puanları ile partner ile görüşme sıklığı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Siber flört şiddeti uygulama ve şiddete maruz kalma puanları ile ilişki süresi arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.5 Araştırmanın Önemi

Geleneksel flört şiddetinden farklı olarak siber flört şiddeti fiziksel ve zamansal sınırları tanımayarak yeni dönem toplumsal bir sorun olarak ortaya çıkmıştır (Ladikli & Tarı Cömert, 2023). Siber flört şiddeti, çevrimiçi platformlarda gerçekleşen ve romantik veya cinsel ilişkilerde kontrol, güç ve korku yaratmayı amaçlayan davranışları içerir. Bu tür şiddet, tehditler, taciz, izleme, aşağılama veya kişisel bilgilerin izinsiz paylaşılması gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Gençler arasında yaygın bir sorun olan bu tür şiddet, dijital platformlarda ilişki dinamiklerini ciddi şekilde ve bireylerin duygusal ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir (Borrajo vd., 2015b). Türkiye’de yapılan bir araştırmada siber flört şiddeti uygulama

ve maruz kalma oranının 18-25 yaş aralığındaki gençlerde %75 oranında olduğu belirtilmiştir (Donat Bacıoğlu, 2022). Siber flört şiddeti, günümüzde giderek artan bir sorun haline gelmiştir ve çevrimiçi platformlarda romantik ilişkilerde kontrol ve güç gösterisi olarak ortaya çıkmaktadır. Bu fenomen, dijital çağın ilişki dinamiklerine ve psikolojik sağlığa etkilerini anlamak için önemlidir. Araştırmalar, siber flört şiddetinin, kurbanların psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ve duygu düzenleme güçlüğü gibi risk faktörleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Borrajio vd., 2015; Reed vd., 2016; Donat Bacıoğlu, 2022).

Siber flört şiddeti, teknolojinin yaygınlaşması ve dijital iletişimin artmasıyla birlikte giderek daha görünür hale gelen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde, gençler arasında yaygınlaşan bu tür şiddet, ilişkilerin dinamiklerini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde derin izler bırakabilmektedir. Özellikle, dijital platformlar aracılığıyla gerçekleşen bu kontrol ve müdahale davranışları, bireylerin mahremiyet ve güvenlik duygularını zedelemekte ve ilişkilerde sağlıklı bir güç dengesinin oluşmasına neden olmaktadır (Galende vd., 2020). Bu nedenle, siber flört şiddeti ile mücadele etmek ve farkındalık yaratmak hem bireylerin hem de toplumun genel sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Siber flört şiddeti kavramı diğer şiddet türlerine göre nispeten yeni bir araştırma konusu olduğundan bu konunun detaylı ele alınması ve literatürün zenginleştirilmesi kavramın anlaşılması ve yapılacak çalışmalara ışık tutması açısından faydalı olabilir.

Duygu düzenleme güçlüğü, bireylerin duygusal tepkilerini tanıma, anlama, kabul etme ve yönetme konusundaki zorluklarını ifade eder. Özellikle yoğun duygusal durumlarla başa çıkma becerilerini etkileyen bu güçlükler, depresyon, anksiyete gibi psikolojik sorunlarla ilişkilidir (Gross, 2002). Ülkemizde yapılan bir araştırmada siber flört şiddetine uğrama veya maruz bırakma ihtimalinin olumlu veya olumsuz duygularını düzenlemede güçlük yaşayan kişilerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (İnce, 2022). Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili yapılan araştırmalarda duygu düzenleme güçlüğüne psikolojik rahatsızlıklar ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu belirtilmiştir (Ehring ve Quack 2010; Gratz vd., 2009; Aldao vd., 2010; Berking vd., 2014; Calkings, 2010; Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011; Bardeen ve Fergus 2014; Mennin vd., 2005; Mennin vd., 2009; Salters-Pedneault vd., 2006; Gratz vd., 2006; Wagner ve Linehan 1999; Fox vd., 2007, Fox vd., 2008). Genel toplum

sağlığı düşünüldüğünde bu gibi rahatsızlıklar için bir risk faktörü olan duygu düzenleme gücü ile ilgili yapılacak olan çalışmalar toplum sağlığını artırmada ve gençlerle ilgili önleme çalışmalarının yapılmasında önemli bir görev üstlenebilir. Ayrıca üniversite öğrencileri için bu konunun önemi, akademik performanslarını ve genel yaşam memnuniyetlerini etkileyebilecek olmasıdır. Öğrencilerin duygusal sağlığını güçlendirmek, başarılı olma ve gelişme potansiyellerini artırma açısından kritik bir öneme sahiptir.

Bilgece farkındalık, bireylerin kendi içsel deneyimlerini yargılamadan, açık ve kabul edici bir tutumla gözlemlmelerini ve farkında olmalarını ifade eder. Bu pratiğin mindfulness ve bilinçli farkındalık pratiği ile ilişkilendirildiği ve bireylerin stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olabileceği bilinmektedir (Kabat-Zinn, 2003; Baer vd., 2006; Bishop vd., 2004). Bilgece farkındalık ve siber flört şiddeti ile ilgili yabancı literatürde bulunan bir çalışmada bilgece farkındalığın siber flört şiddetini azalttığı ve uzun vadede de azaltmayı öngördüğü belirtilmiştir. Ayrıca farkındalık temelli programların siber flört şiddetine maruz kalma ve uygulama üzerinde önleyici bir etkisi olabileceği bildirilmiştir (Fernández-González vd., 2023). Üniversite öğrencileri için bilgece farkındalık pratiğinin önemi, zorlu akademik ve sosyal ortamlarda duygusal sağlıklarını ve zihinsel refahlarını artırabilme potansiyeline sahip olabileceği düşünülebilir.

Bu konuların üniversite öğrencileri için araştırılması ve aralarındaki ilişkilerin incelenmesi onların dijital dünya, duygusal sağlık ve kişisel gelişim konularında bilinçlenmelerine ve güçlenmelerine yardımcı olabilir. Siber flört şiddeti gibi dijital platformlarda ortaya çıkan yeni bir problemi anlamak ve duygu düzenleme gücü veya bilgece farkındalık gibi psikolojik faktörlerin bu şiddet türü ile ilişkisini anlamak, önleyici ve müdahale edici stratejiler geliştirmek açısından literatüre önemli katkılar sağlayabilir. Ayrıca, bu araştırmalar, psikolojik danışma ve eğitim programlarının geliştirilmesi ve iyileştirilmesi için temel bilgiler sunarak, öğrencilerin akademik başarılarını ve genel yaşam kalitelerini artırabilir.

1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın çalışma grubu Antalya ili Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli lisans programlarında öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Bulgular araştırmada kullanılan Siber Flört İstismarı Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmada toplanan veriler öz-bildirime dayalı ölçeklerle toplanmıştır.
4. Bu çalışma ilişkisel bir araştırma modelinde olduğu için neden sonuç ilişkisi kurulamaz.
5. Kolay ulaşılabilir örnekleme yönteminden yararlanıldığından dolayı benzer gruplara genelleme yapılabilir.
6. Araştırmanın katılımcılarında cinsiyet dağılımı oranı eşit değildir.

1.7 Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmanın katılımcıları olan üniversite öğrencilerinin Siber Flört İstismarı Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeğini ve katılımcı bilgi formunu saydam ve içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçmeyi amaçladıkları özellikleri taşıdıkları varsayılmıştır.

1.8. Tanımlar

Bu bölümde araştırmanın temel değişkenlerinin tanımlarına yer verilmiştir.

Siber Flört Şiddeti: Çevrimiçi platformlarda gerçekleşen ve romantik veya cinsel ilişkilerde kontrol, güç ve korku yaratmayı amaçlayan davranışları içerir. Bu tür şiddet, tehditler, taciz, izleme, aşağılama veya kişisel bilgilerin izinsiz paylaşılması gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Bir başka söylemle bir partnerin veya eski partnerin çevrimiçi platformları kullanarak diğer partneri kontrol etmek, izlemek, tehdit etmek veya taciz etmek amacıyla yaptığı davranışları kapsar. Bu tür davranışlar, kişinin dijital ortamda güvensiz hissetmesine, mahremiyetinin ihlal edilmesine ve

psikolojik zarar görmesine neden olabilir (Borrajo vd., 2015c, Marganski & Melander, 2018, Reed vd.,2016b).

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Bireylerin duygusal tepkilerini tanıma, anlama, kabul etme ve yönetme konusundaki zorluklarını ifade eder ve bu durum, çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkili olabilir. Bu güçlükler, duyguların yoğunluğu, süresi ve uygun olmayan şekillerde ifade edilmesiyle kendini gösterebilir. Bireyler, yoğun ve ani duygusal tepkiler verebilir veya duygularını bastırmakta zorlanabilirler. Duygu düzenleme stratejilerinin eksikliği veya yanlış kullanımı, depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik rahatsızlıklarla bağlantılı bulunmuştur (Gross, 2002; Gratz & Roemer, 2004; Aldao vd. 2010). Gross (2002) duygusal düzenleme süreçlerinin, duygusal tepkilerin oluşumunu ve ifadesini kontrol etme çabalarını içerdiğini belirtirken, Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenleme güçlüğü'nün, bireylerin duygusal deneyimlerini anlamlandırma ve kabul etme konusundaki eksikliklerini vurgulamaktadır.

Bilgece Farkındalık: Bireylerin kendi içsel deneyimlerini yargılamadan, açık ve kabul edici bir tutumla gözlemlmelerini ve farkında olmalarını ifade eder. Bu kavram, özellikle mindfulness ve bilinçli farkındalık pratiği ile ilişkili olup, bireylerin stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bilgece farkındalık, duygusal tepkileri düzenlemede ve zihinsel esnekliği artırmada önemli bir rol oynar (Kabat-Zinn, 2003; Baer vd., 2006; Bishop vd., 2004). Kabat-Zinn (2003), mindfulness temelli stres azaltma programlarının, bireylerin bilinçli farkındalık becerilerini geliştirerek psikolojik iyi oluşlarını artırdığını belirtirken, Baer ve arkadaşları (2006) mindfulness'ın çeşitli psikolojik belirtiler üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ALANYAZIN

Bu kısımda araştırmanın değişkenleri olan siber flört şiddeti, bilgece farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü kavramsal olarak açıklanarak kuramsal çerçevede tartışılacak ve bu değişkenler ile ilgili yurt içi ve yurt dışı çalışmalara yer verilecektir.

2.1.1. Şiddet

Şiddet kavramı alan yazına bakıldığında net ve tam bir tanım ile karşımıza çıkmamakla birlikte Türk Dil Kurumu Sözlüğünde “hız, bir hareketten doğan güç, sertlik” gibi genel tanımlarla beraber davranışlara yönelik olarak da “kaba güç, duygu veya davranışta aşırılık, karşıt görüşte olanlara kaba kuvvet kullanma” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2024). Dünya Sağlık Örgütü (WHO)’ne göre ise; bir bireyin kendisine veya diğerlerine yönelik olarak zarar, yaralanma veya ölümle sonuçlanacak güç uygulama davranışdır (WHO, 2024). Ortak noktalara bakıldığında sonucun olumsuz olduğu kaba hareketlerin şiddetin içerisinde var olan durumlar olduğu söylenebilir.

Şiddet türleri incelendiğinde çeşitlilik görülmektedir. Bu durumla birlikte Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2024) şiddeti genel olarak üç bölüme ayırmıştır. Kendine yönelik şiddet türünde bireyin kasıtlı olarak kendine zarar vermesi, özkiyım davranışları sergilemesi yer alır. Bu davranışların sonucu ölümle veya yaralanma ile sonuçlanabilir. Kişilerarası şiddet türünde kişinin bir diğer kişi veya kişilere karşı uyguladığı şiddettir. Bu diğer kişi veya kişiler partner, eş, çocuk, aile üyesi, toplum olabilir. Kolektif şiddet türünde ise daha farklı olarak belirli gruplar ve devlet yönetimleri arasında olan şiddet yer alır. Terör olayları, mafya olayları, savaşlar, iç çatışmalar bu gruba dahil edilir.

Şiddet, uygulama şekline göre; fiziksel, cinsel, ekonomik, duygusal ve siber olmak üzere beş başlık altında incelenebilir. Siber şiddete kavramına bakıldığında medya ve internetin şiddeti öğretme, pekiştirme, popülarize etme, toplumsal cinsiyet rollerine göre şiddeti aşılama gibi etkileri olduğunu, çocukları ve ergenleri bu açıdan etkilediğini belirten araştırmalar vardır. Ayrıca yine medya ve internetin şiddete

yönelik algıları etkileme, kadına yönelik şiddet, cinsel şiddet gibi durumları normalleştirmeye dair etkisinin olduğu da belirtilmiştir (Zorlu, 2016).

2.1.1.2. Flört Şiddeti

Flört, bir kişi ile tek bir defa olarak tanışma veya buluşma davranışı, tek bir seferlik cinsel partner, sadece cinsel birlikteliğe yönelik olarak görüşülen partner, romantik ilişki içerisinde olan görüşmeler, bir veya birkaç kişiyle takılma anlamında görüşme, bir grup arkadaşla sosyalleşme davranışlarının gerçekleşmesi biçimlerinde gerçekleştirilebilir (Toplu-Demirtaş, 2020). Flört; özellikle de ergenlik ve beliren yetişkinlik döneminde karşımıza çıkan bir olgudur. Straus (2004)'a göre flört; sosyal etkileşim barındıran ve ilişkiyi sürdürme ya da bitirme niyetiyle eylemlerde bulunulan, devamında bir tarafın ya da her iki tarafın isteğiyle sonlandırılan veya resmi bir ilişkiyle süregiden bir ilişki türüdür.

Flört şiddeti ise çiftlerin birbirlerine karşı sözel, cinsel, duygusal ve fiziksel şiddet ya da şiddet içeren davranışlar uygulaması ve birbirlerinin davranışlarına sosyal kısıtlamalar getirmesidir (Aslan vd., 2008). Flört şiddeti kendi içinde uygulanma biçimine göre ayrılır. Fiziksel flört şiddeti; yaralamak, karşıdakinin canını yakmak maksadıyla partner üzerinde fiziksel güç kullanımı olarak tanımlanabilir. Bıçaklamak, tokat/tekme atmak, yerde sürüklemek, hatta çimdiklemek bu şiddet türüne örnektir. Bunlardan çimdiklemenin gençler arasında fiziksel şiddet olarak fark edilmediği, göz ardı edilebildiği görülmekte, hatta sevgiyi ifade etme biçimlerinden biri olduğu düşünülmektedir (Özcebe vd., 2002). Cinsel flört şiddeti, partnerlerden birinin diğerini cinsel birliktelik için zorlaması, reddedilmeyi kabul etmemesi veya cinsel isteklerini dikkate almaması olarak tanımlanabilir. Psikolojik flört şiddeti; partnerlerden birinin diğerinin üzerinde korku duygusu yaratması, bireyin kendisine yönelik olan değer algısını düşürecek şekilde davranmasıdır. Sosyal flört şiddeti; partnerin sosyal ilişkilerini kısıtlamayı, arkadaşlıklarını kontrol etmeyi veya yalnızlaştırmayı amaçlar. Günümüz dünyasında gelişen teknoloji ile ortaya çıkan siber flört şiddeti; partnerlerden birinin diğerini teknolojik araçlar aracılığıyla kontrol etmesi ve müdahale etmesidir (Fidan ve Yeşil,2018). Israrlı takip (stalking); ayrılmış olunan ya da halen birlikte olunan partnerin diğerini sürekli izlemesi ve takip etmesidir. Takip davranışı, korku uyandırmayı, gözdağı vermeyi ve güvencesiz hissettirmeyi hedeflemektedir. Birey için huzursuzluk, güvensizlik, korku yaratan ısrarlı takipte kişi bireyi iş yerine giderken, evine giderken takip edebilir, evine, iş yerine, okuluna

hediyeler yollayabilir, sosyal medya üzerinden iletişim kurmaya çalışabilir, aile ve arkadaş çevresiyle görüşüp birey hakkında bilgi alabilir (Kaplan, 2020).

2.1.1.3. Siber Flört Şiddeti

Siber flört şiddeti, flört şiddetinin bir biçimi olarak karşımıza çıkmakta ve çeşitli araştırmaların konusu olmaktadır (Donat Bacıoğlu, 2022). Bu biçimde şiddet, bir kişinin flört ettiği hali hazırdaki ya da eski partnerini cep telefonu, sosyal ağ siteleri veya elektronik posta gibi teknolojik araçları kullanarak doğrudan saldırganlık davranışları (tehditler, hakaretler, alay etmek, küçük düşürmek, mağdura zarar verebilecek yorumların veya görüntülerin yayılmasını sağlamak) ve/veya dolaylı saldırganlık davranışları (sosyal ağlarda veya e-posta hesaplarında kişisel mesajlara izinsiz erişim veya bir arkadaş çevresi üzerinden kontrol etme gibi) uygulaması şeklinde görülmektedir (Temple vd., 2016; Zweig vd., 2013). Hem yurt içi hem yurt dışı alan yazında siber flört şiddeti kavramı farklı isimlerle yer alabilmektedir. Bazı araştırmalarda bu kavram siber flört istismarı (cyber dating violence) (Bakır & Kalkan, 2019; Kaplan vd., 2023; Rodriguez-Dominguez vd.,2020); dijital flört şiddeti(digital dating violence) (Yıldız & Özaslan, 2022; İpek, 2020; Yıldız, 2022) ve dijital flört istismarı(digital dating abuse) (Brown & Hegarty, 2018; Hinduja & Patchin, 2021) olarak da kullanılmaktadır. Alan yazın incelendiğinde çoğunluk olarak “siber flört şiddeti (cyber dating violence)” kullanıldığından bu araştırmada da “siber flört şiddeti” olarak kullanılacaktır.

Gençler ve genç yetişkinler flört istismarına diğer tüm yaş gruplarından daha fazla maruz kalmaktadır. Özellikle siber şiddet genç insanlar arasında yaygın bir sorun haline gelmektedir (Thibert, 2016). Siber flört şiddeti ile ilgili yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin siber flört şiddeti uygulama ve şiddete maruz kalma durumlarının yüksek olduğu görülmektedir (Madlock ve Westerman, 2011; Thomson vd., 2013; Borrajo vd., 2015; Temple vd., 2016). Ayrıca Tokunaga (2011) romantik ilişkilerde kişilerarası elektronik gözetimi incelediği araştırmasında yaş ile siber flört şiddeti arasında negatif ilişki olduğu bulgusunu paylaşmıştır. Rodriguez-Dominguez vd.nin (2020) siber flört şiddeti ile yürüttükleri literatür tarama çalışmalarında da genç yetişkinlik ve üniversite döneminde siber flört şiddetinin yaygın olarak görüldüğü belirtilmiştir.

Siber flört şiddeti, yüz yüze flört şiddeti ile bazı benzerlikler taşımaktadır; her iki bağlam da hakaret, küçümseme, tehdit, izleme, duygusal manipölasyon ve partnerin sosyal ilişkilerini kontrol etme gibi farklı türde psikolojik saldırılara yol açmaktadır (Foshee, 1996; Williams vd., 2012). Ancak çevrimiçi etkileşim, kontrol ve izleme taktikleri gibi belirli zorlayıcı taktiklerin kullanımını teşvik eden özelliklere sahiptir (Stephenson vd., 2018). Ayrıca, çevrimiçi bağlam, partneri saldırıya uğratmak için yeni fırsatlar sunmaktadır, örneğin taklit yapma durumu gibi (Bennett vd., 2011). Fiziksel yakınlık çevrimiçi bağlamda anlamını yitirdiği için saldırganlık her an ortaya çıkabilir. Mağdurun tepkisi saldırgan için belirgin olmayabilir ve bu durum saldırganın eylemlerinin sonuçlarını minimize etmesine yol açabilir (Munoz-Fernandez & Sanchez-Jimenez, 2020). Son olarak, çevrimiçi bağlamda potansiyel izleyici kitlesi artmakta, bu da mağdurlar için daha aşağılayıcı bir deneyim yaratırken, saldırganın anonimlik altında bazı zorlayıcı taktikleri uygulamakta kendini daha güvenli hissetmesine yol açmaktadır, örneğin izleme davranışı (Utz & Beukeboom, 2011). Bu nedenle, siber flört şiddeti, yüz yüze psikolojik şiddetin çevrimiçi bir çevirisini içermekle kalmamakta, aynı zamanda çevrimiçi etkileşimin kendine özgü özellikleri nedeniyle yeni ve daha karmaşık bir şiddet biçimini temsil etmektedir.

Şiddet, flört şiddeti ve siber flört şiddeti ile ilgili açıklamalara yukarıda yer verilmiştir. Kuramsal yaklaşımlar içerisinde şiddeti açıklamak için yardım alabileceğimiz bazı kuramlar mevcuttur. Siber flört şiddeti de şiddetin bir türü olduğundan bu kuramlarla ilişkisine bakılabileceği düşünülmektedir.

Sosyal öğrenme kuramına göre insanlar başka insanların veya grupların davranışlarını izleyerek öğrenir ve uygularlar. Davranışları izleyerek, sonuçlarını gözlemleyerek o davranışı yapma veya yapmamaya karar verirler. Çocuklar dünyayı keşfederken sosyal olaylardan, çevresindeki insanlar öğrenir. Sosyal öğrenme toplumu izleyerek öğrenme olarak da düşünüldüğünde toplumsal kurallar, ilişki içerisinde gerçekleşen şiddet davranışlarına şahitlik etme veya şiddete maruz kalma bireyin şiddeti öğrenmesine, partnerine karşı da şiddet içeren davranışlar sergilemesine neden olabilir (Gündüz, 2019).

Sosyal öğrenme kuramına göre bir çocuğun kendinden statü olarak yüksek birin davranışının sonucunu olumlu olarak gözlemlediğinde bu davranışı örnek olarak alma ve taklit etme olasılığı artmaktadır. Eğer çocuk şiddet içeren bir davranışta bulunur ve bunun sonucu olarak olumlu bir dönüt veya ödül alırsa bu davranışı

pekiştirebilir ve sürdürebilir. Bu bağlamda çocuk şiddet davranışı gerçekleştirmeyi öğrenmiş olur. Aynı durumda tam tersi olur ve şiddet davranışına ilişkin olumsuz bir dönüt veya ceza alırsa bu davranışı sürdürme eğilimi azalır ve öğrenmenin gerçekleşme olasılığı düşer. Bir başka şekilde gençler ve çocuklar ebeveynleri arasındaki ilişkide şiddet davranışlarına tanık olduklarında modelleme yolu ile şiddet içeren davranışlarını öğrenebilir ve hayatının bir parçası haline getirebilir (Kauffmann & Landrum, 2015). Bu şekilde bakıldığında genç ve çocukların şiddet davranışlarını yetişkinlikte yakın partner ilişkilerinde veya eş ilişkilerinde modelleyerek kullanma olasılığı yüksek olabilir.

Sosyal öğrenme yaklaşımına göre çocuklukta ödül, ceza ve model alma ile cinsiyet temelli davranışlar da öğrenilebilir. Özellikle ataerkil toplumlarda erkek rollerinin daha baskın, öfkeli ve kontrol edici olmasının beklenmesi, kadınların ise daha sakin ve şiddet, öfke, saldırganlık içeren davranışlara karşı daha kabul edici tutum sergilemelerinin beklenmesi ve hem kadınlar hem erkekler için toplumsal cinsiyet rollerine uygun davrandıklarında sosyal kabul görmeleri şiddet davranışlarının normalleşmesine neden olabilir. Normal görülen davranışlarının sergilenmesinin ve diğerleri tarafından öğrenilmesinin, bu öğrenilen davranışların da gelecek kuşaklara aktarılmasının olasılığı artabilir (Santrock, 2017).

Feminist kuram kadın ve erkeklerin eşitliğine, kadınların haklarına, kadının toplum içindeki yerine önem veren ve bunları açıklama amacı güden bir kuramdır. Bu kuram tarihsel olarak bakıldığında erkeklerin kadınları kontrol ettiği, onları himaye ettiği ve sahip olduğu yönünde bir bakış açısı ile erkeğin kadın üzerindeki otoritesini vurgular ve güç dengesizliğinden söz eder. Bu otoritenin sağlanması için de erkeklerin fiziksel güç kullanmasının toplum, siyasi kaynaklar vb. tarafından onaylandığını ifade eder. Ataerkil bir düzen içerisinde erkeğin kadına uyguladığı şiddet nesilden nesile aktarılabilir, öğretilir ve sorgulanmadan dahi gerçekleştirilmesine neden olabilir (Dobash ve Dobash, 1979).

Caldwell vd. (2012)'ye göre erkekler kadınların üstünde güç elde etmek, onları kontrol etmek için şiddete başvururlar. Toplumsal cinsiyet rollerinden erkek rolü saldırgan, baskın olarak beklenirken, kadın rolü uyum sağlayıcı ve işbirlikçi olarak beklenir ve bu durum güç ile ilgilidir. Güç, şiddet, eş şiddeti, flört şiddeti ile yakın ilişki içerisinde. Çünkü bir eş veya partnerin diğerine göre daha güçsüz, savunmasız olması flört şiddetine maruz kalma ve uygulama olasılığını artırır. Caldwell vd. (2012)

bu durumun etkilerini araştırmalarında açıklamışlar ve kadınların erkeklere oranla flört şiddetinin olumsuz etkilerinden daha fazla etkilendiklerini; kadınların şiddet sonrası depresyon, anksiyete gibi psikolojik sorunları daha fazla yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Bağlanma kuramı; kişilerin güçlü duygusal bağ ile bebeklik döneminde ona bakım veren birinci kişiye bağlanması ve bu bağ ile ilişkili olarak da gelecekte hayatında olacak diğer insanlarla kuracağı bağın önemini, çeşitlerini inceleyen bir kuramdır. Bu kurama göre ocuk bakım vereni ile ne kadar sağlıklı, güçlü ve sağlam bağ kurarsa psikolojik sağlığı bununla doğru orantılı olarak gelişmektedir. Bireylerin bağlanma türleri kişilerarası ilişkilerini, partner ilişkisini, aile ilişkisini etkileyebilir (Crittenden & Ainsworth, 1989).

Bowlby (1969), bağlanmayı, güçlü duygusal bağlar kurma olarak yaşamsal bir öneme sahip olduğunu belirtir. Buna göre yenidoğan bir bebekte bağlanma içgüdüsel olarak gerçekleşir ve insan yapısının doğal bir parçasıdır. Bağlanmanın içgüdüsel ve hayati öneme sahip olması bebeğe güvenlik hissi ve bakım sağlaması nedeniyledir. Bağlanma anne veya bebeğe bakım veren birinci kişi arasında gerçekleşir. Bowlby bağlanmanın doğum sonrası ilk altı hafta, altıncı ay ile sekizinci ay arası, sekizinci ay ile yirmi dördüncü ay arası ve yirmi dördüncü ay ile çocukluğun sonuna kadar olmak üzere dört aşamadan oluştuğunu belirtir. Bununla birlikte bağlanma çocukluğun bitimi ile sona ermeyen yaşam boyu süregelen bir durumdur. Bebeğe veya çocuğa bakım veren kişi bebeğin gereksinimlerini yerine getirdikçe bağlanma güçlenir ve bebeğin veya çocuğun güven duygusu bununla birlikte gelişir. Bağlanma yaklaşımına bakıldığında temel olan şey insanın büyürken ve gelişirken bakım ve ilgiye olan ihtiyaıdır.

Bebeğin kendisine ilk bakım veren kişiler ile yaşadıkları olaylar ve durumlar bebekte bir şema oluşturur. “Dünya güvenli bir yerdir” veya “Dünya güvenli bir yer değildir” şeması bireylerin davranışlarını bu şemalara göre gerçekleştirmelerine neden olur. Bu şemanın sağlıklı olması sağlıklı ilişkiler için temel oluşturur (Shaver ve Hazan 1987). Sosyal ğrenme kuramında olduğu gibi bağlanma kuramında da çocuklukta yaşanan olayların kişinin geleceğinde yakın partneri, eşi veya çevresiyle nasıl etkileşime gireceğini etkilemesi üzerinde durulur. Ainsworth (1978), bağlanma tarzlarını güvenli, kaygılı/ikircikli ve kaçıngan bağlanma olarak üç gruba ayırmıştır. Shaver ve Hazan (1987), ocuğun ebeveynleri ile olan ilişkisinin ileri hayatında yaşayacağı romantik ilişkilerini etkileyeceğini belirterek güvenli bağlanmaya sahip

olan kişilerin dünyayı güvenli olarak algıladıklarından ilişkilerini de güvenli olarak gördüklerini ve olumlu düşünceler ve olumlu iletişim becerilerine sahip olduklarını öne sürmüştür. Dünyayı güvensiz bir yer olarak görmek ise yaşanan ilişkileri güvensiz olarak değerlendirmeye ve olumlu ilişki kalıplarına sahip olmamaya bu yüzden de sağlıklı bir ilişki gelişmesine neden olabilir.

Bağlanmanın ve aile içi şiddetin siber flört şiddeti ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada ebeveyn-çocuğa yönelik saldırganlık yaşayan kişilerde bağlanma kaygısı, siber şiddet yapma veya mağdur olma ile ilişkili bulunmuştur. Kaçınmacı bağlanma stili siber saldırıya uğrama ve siber cinsel şiddet mağduriyetini artırırken, siber izleme ve kontrol saldırganlığını azaltmakta olduğu bulgusu paylaşılmıştır. Bu bulgular, bağlanma stilinin aile içi şiddet ile siber şiddet arasında bir köprü oluşturduğunu göstermektedir (Basting vd., 2023).

Çelik vd. (2004)' ne göre insanların ilişkilerle ilgili inançları, romantik ilişki süreçleri, benlik tarzları ve ilişkiye dair tutumları bağlanma tarzları ile yakından ilişkilidir. Sarı (2016) da bağlanmanın ilişkiye dair inançları yordadığını ve ilişki doyumunun ilişkiye dair inançlardan etkilendiğini belirtmiştir. Bu anlamda bebeğin bakım vereni ile kurduğu güçlü duygusal bağ yalnızca bebeğin duygu durumunu ve bakım vereni ile olan ilişkisinin niteliğini değil aynı zamanda yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkisinin niteliğini ve doğasını etkilemektedir.

2.1.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygular, belirli düşünceler ve hislerle birlikte gelen, değer yüklü (pozitif veya negatif), davranışsal ve fizyolojik tepkilerden oluşan daha az veya daha fazla uyumlu bir küme olarak tanımlanmaktadır (Cacioppo vd., 1992; Frijda, 2006). Bu bağlamda, duyguların bireyin hem içsel deneyimlerini hem de dışsal davranışlarını etkileyen kompleks bir yapı olduğu görülmektedir. Bununla bağlantılı olarak duygu düzenleme bireyin duygusal durumunu idare etme yeteneğini açısından içsel ve dışsal süreçler olmak üzere iki bölüme ayrılmaktadır (Thompson, 1994). Bu süreçler, bireylerin duygusal tepkilerini etkili bir şekilde yönetmelerini sağlayan mekanizmalar olarak işlev görmektedir. İçsel süreçler, bireylerin kendi iç dünyalarında, bağımsız bir şekilde duygularını düzenleme yeteneğini kapsamaktadır. Özellikle yetişkinler, duygusal deneyimlerini içsel süreçler aracılığıyla yönetme eğilimindedir. Bu süreçler, bireyin kendi duygusal durumunu tanıma, anlama ve bu duygular üzerinde kontrol sağlama

yeteneklerini içermektedir (Gross and Thompson, 2007). Bu bağlamda, içsel düzenleme, kişisel farkındalık ve kendi kendine müdahale gibi önlemleri içerebilmektedir. Dışsal süreçler boyutu, çevresel etkileşimleri ve sosyal destek mekanizmalarını içermektedir. Özellikle erken çocukluk döneminde, bakım verenlerin çocuklarını duygusal olarak yatıştırma biçimleri dışsal süreçlerin bir örneği olarak görülmektedir. Çocuklar, bağlanma figürleriyle olan etkileşimler yoluyla duygusal tepkilerini düzenlemeyi öğrenmektedirler. Bu, bağlanma teorisi çerçevesinde açıklanabilir ve çocuğun güvenli bir bağlanma deneyimi yaşaması, onun duygusal düzenleme becerilerinin gelişimini olumlu yönde etkileyebilmektedir (Duy ve Yıldız, 2014). Duygu düzenleme becerisi, çocukların bakıcılarıyla olan sosyal etkileşimlerinin kalitesinden güçlü bir şekilde etkilenmektedir (Mikulincer vd. 2003; Southam-Gerow & Kendall, 2002) ve yaşlılık dönemine kadar sürekli olarak gelişim göstermektedir (Carstensen vd., 2003; Gröpel vd., 2004; John & Gross, 2004).

Duygu düzenleme kavramı, duyguların tanınması, belirli durumlarda hangi duyguların yaşandığının fark edilmesi, bu duyguların etkin bir şekilde ifade edilme becerisi ve duyguların sağlıklı bir biçimde kullanılabilmesi gibi süreçleri içermektedir. Duygu düzenleme, sadece bilinçli olarak yapılabildiği gibi, çoğu zaman otomatik mekanizmalarla da gerçekleştirilebilmektedir. Bireyler, bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde duygu düzenlemesine başvurabilmektedirler. Bu süreç, içsel düşünce ve duyguların yanı sıra, bireyin çevresel etkileşimlerini de içeren dışsal faktörlerle desteklenmektedir. Duygu düzenleme, yalnızca olumsuz duyguların yönetilmesiyle sınırlı kalmayıp, olumlu duyguların da etkin bir şekilde kullanılmasını kapsamaktadır. Yetişkinler üzerine yapılan çalışmalarda genellikle içsel süreçlerin duygu düzenlemesine olan katkısı üzerinde durulurken, gelişimsel açıdan yapılan incelemelerde dışsal süreçlerin önemi vurgulanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007; Kim vd., 2011).

Duygu düzenleme; duyguların farkında olunması ve anlamlandırılması, kabul edilmesi, dürtüsel olarak gerçekleşen davranışları kontrol etme ve istenmeyen duygular yaşanırken dahi belirlenen hedefe göre davranabilme yeteneği, bu hedefe ulaşabilmek için duygusal olarak gerçekleştirilen tepkileri uygun bir şekilde düzenleyebilme becerilerini barındırır (Gratz & Roemer, 2004). Duygu düzenleme becerilerinin etkili bir şekilde kullanılması, bireylerin psikolojik iyi oluşu ve işlevselliği açısından büyük öneme sahiptir (Gross and Thompson, 2007). Bu beceriler

her zaman etkili ve sağlıklı bir biçimde kullanılamayabilir. Bu sebeple duyguları algılama, anlama ve düzenlemede zorluk yaşanabilir. Yaşanan bu zorluklar kişilerin psikolojik veya duygusal problemler yaşamasına ve bu problemlerden olumsuz etkilenmesine neden olabilir (Cicchetti vd.,1995; Gratz ve Roemer 2004; Gross ve Jazaieri 2014; Kring ve Werner 2004; Werner ve Gross 2010; Butler vd., 2009). Daha özel ve detaylı olarak belirtmek gerekirse, duygu düzenleme güçlüklerinin travma sonrası stres bozukluğu (Ehring ve Quack 2010; Gratz vd., 2009), depresyon (Aldao vd., 2010; Berking vd., 2014; Ehring ve Quack, 2010; Calkings, 2010; Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011), kendine zarar verme (Gratz ve Roemer 2004; Gratz ve Roemer 2009), anksiyete (Aldao vd., 2010; Bardeen ve Fergus 2014; Mennin vd., 2005; Mennin vd., 2009; Salters-Pedneault vd., 2006), borderline kişilik bozukluğu (Gratz vd., 2006; Wagner ve Linehan 1999), ve alkol/madde kullanım bozukluğu (Fox vd., 2007, Fox vd., 2008) ile ilişkili olduğu araştırmalar sonucunda paylaşılmıştır.

Gratz ve Roemer, geliştirdikleri duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinde beş bileşen ele almışlardır. Bu bileşenlere baktığımızda ilk bileşen olan açıklık bileşeni kişinin yaşadığı duygunun farkında olmaması, duyguyu anlayamamasıdır. Amaçlar bileşeni bireyin duyguları sebebiyle amaçladığı hedefe ulaşamaması durumudur. Dürtü bileşeni kişinin duyguları nedeniyle hedefe yönelik davranışlarını kontrol edememesi anlamına gelir. Stratejiler bileşeni hissedilen olumsuz, istenmeyen duygular karşısında çözüm üretmemesi ve doğru yönelimlerde bulunamamasıdır. Son duygu düzenleme güçlüğü bileşeni kabul etmeme bileşeni ise yaşanan olumsuz, istenmeyen duygunun kabul edilememesi anlamına gelir (Soykan, 2019).

2.1.3. Bilgece Farkındalık

Bilgece farkındalık, son yıllarda seküler bir yaklaşım olarak kabul edilmiştir ve kökeni Budizm'e, özellikle Budist meditasyona dayanmaktadır. Budizm hem bir din hem de bir felsefe olarak, M.Ö. 6. yüzyıl ile M.Ö. 4. yüzyıl arasında Kuzey Hindistan'da yaşamış olan dini lider Siddharta Gautama Buddha'nın öğretilerinden doğmuştur (Smith vd., 2017). Budist öğretisi, yaşam deneyimlerini "geçicilik", "acı" ve "içgörü" olmak üzere üç özelliği olduğunu belirtmektedir. Buddha'nın Dört Yüce Gerçek prensiplerine göre, varoluş acıyı içermektedir. Bu acıdan kurtuluş, Sekiz Aşamalı Yüce Yol'un uygulanması ile mümkün olabilmektedir. Başka bir deyişle, Budist meditasyon, deneyimlerin farkındalığını geliştirmeye ve daha derin bir

gerçekliğe odaklanmaya yardımcı olmaktadır. Bu sayede, bir bireyin kendi "acı"larından kurtulması mümkün hale gelmektedir. Zen ustası Thich Nhat Hanh bilgece farkındalığı “bilincin mevcut gerçekliğe canlı tutulması” olarak tanımlamaktadır (Giraldi ve Giraldi, 2019). MBSR programının kurucusu Jon Kabat-Zinn, mindfulness'ı “belirli bir dikkat kalitesinin an be an deneyime getirilmesi süreci” olarak tanımlamaktadır.

Benzer bir tanımlama, Segal vd. (1998) tarafından yapılmış olup, bilgece farkındalığın “amaçlı bir şekilde, mevcut anda ve yargılamadan, şeylerin olduğu gibi olduğu halleriyle dikkat edilmesiyle ortaya çıkan farkındalık” olduğunu belirtmişlerdir. Alternatif bir tanımlama ise Shapiro ve Schwartz tarafından yapılmış olup, mindfulness'ın “her düşüncenin, duygunun veya duyumun farkındalık alanında ortaya çıktığı haliyle kabul edilip onaylandığı, detaylandırılmamış ve yargısız, mevcut-merkezli bir farkındalık türü” olduğu belirtilmiştir (Segal vd., 2018). Bir diğer alternatif tanım ise Reina ve Kudesia (2020) tarafından yapılmış olup, mindfulness'ın “dikkatin herhangi bir bakış açısına bağlı kalmadan sessiz ve esnek kaldığı bir psikolojik özgürlük hali” olduğu belirtilmektedir.

Baer ve arkadaşları (2006), bilinçli farkındalığın beş ana bileşeni olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu bileşenler; duyguları gözlemleme, zorlu durumlara hemen tepki vermekten kaçınma, bedensel hisleri, nefes alışverişini, sesleri ve kokuları fark etme (gözlemleme), o anda ne yaptığının farkında olma, geçmiş ya da gelecekle ilgili düşüncelere dalıp gitmeden şimdiki anda kalma (farkındalıkla hareket etme/otomatik pilota olmama), duyguları, düşünceleri ve inançları doğru ifadelerle tanımlama ve deneyimlenen duygulara ve düşüncelere yargılayıcı bir tutum sergilememedir.

Yaşam deneyimlerinin değişken ve kalıcı olmadığını bilmek, kişinin kendini ve yaşam olaylarını kabul etmesine yardımcı olmakta ve kendi acılarıyla başa çıkmasına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, zihni eğitmenin önemini vurgulayan bu yaklaşım, bir kişinin kendi duygularını, bedenini, çevresini ve zihnini, onların öznel yorumlarından bağımsız olarak, gerçekte oldukları gibi görmesini sağlamaktadır. Böylece, Sekiz Aşamalı Yol, insanların yaşam deneyimlerine tamamen katılmalarını mümkün kılmaktadır (Kumar vd., 2024).

Bilgece farkındalık, bir kişilik özelliği olarak değerlendirildiğinde, bu özelliği yüksek olan bireylerin özsaygı, empati, yaşamdan memnuniyet, iyimserlik, kişisel

kontrol ve yeterlilik düzeylerinin de genellikle yüksek olduğu belirtilmektedir. Buna karşılık, bilgece farkındalık seviyesi düşük olan bireylerin ise sık sık olumsuz düşüncelerle meşgul olma, duygusal yönetim sorunları, unutkanlık, nevrotiklik, depresyon ve bilişsel tepkisellik gibi çeşitli psikolojik sorunlar yaşadığı gözlemlenmiştir (Hisli-Şahin ve Yeniçeri, 2015).

Bilgece farkındalığın, nevrotiklik, olumsuz duygular, kaygı ve depresyon gibi faktörlerle düşük bir ilişkiye sahip olduğu, buna karşın iyimserlik, olumlu duygular, yaşam memnuniyeti ve özsaygı ile güçlü pozitif bir ilişki gösterdiği belirtilmiştir. Bilgece farkındalığa sahip bireyler, duygu ve düşüncelerini objektif bir şekilde değerlendirip kabul ederek dikkatlerini şu ana odaklarlar. Bu nedenle, yaşamlarından memnuniyet duyarlar (Brown ve Ryan, 2003). Bilgece farkındalık ve travmatik deneyimler arasındaki ilişkiye bakıldığında, yüksek farkındalık düzeyinin yaşantısal kaçınmayı azaltarak travma sonrası ortaya çıkabilecek belirtilere karşı dayanıklılığı artırdığı gözlemlenmiştir (Smith vd., 2011). Araştırmalar, bilgece farkındalığın artmasının ruminasyonu (tekrarlayan olumsuz düşünceler) ve algılanan stresi azalttığını, aynı zamanda bireyin iyi oluşunu artırdığını ortaya koymaktadır (Chambers vd., 2009; Shapiro vd., 2008). Bunun nedeni, bireylerin geçmişteki pişmanlıkları düşünmek veya gelecek hakkında kaygılanmak yerine, dikkati şimdiki ana yöneltmeleridir.

2.2. İlgili Alanyazın

2.2.1. Siber Flört Şiddeti ile İlgili Araştırmalar

Teknoloji, gün geçtikçe gelişmeye devam etmektedir ve her alanda yaygın olarak kullanıldığı gibi yakın partner iletişimde de yaygın olarak kullanılır hale gelmiştir. Bu durum da siber flört şiddeti gibi konuların araştırma konusu olmasına önayak olmuştur. Galende ve arkadaşlarının (2020) çalışması, ergenler ve gençler arasında siber flört istismarının yaygınlığını ve bu durumun oluşturduğu endişeleri ele almıştır. Ayrıca, Yahner ve arkadaşlarının 2014 tarihli çalışmaları, fiziksel, psikolojik ve siber flört şiddetinin birlikte ortaya çıkma eğilimini vurgulayarak, şiddetin bir türünü deneyimleyen veya uygulayan bireylerin diğer türleri de uygulama olasılığının yüksek olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, siber flört şiddetinin araştırılmasının, müdahaleler ve önleme programlarında kapsamlı bir şekilde ele alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Olgu bilimsel yöntemle yapılan bir araştırmada siber flört şiddetini yaşayan kadınların hangi şiddet türlerini yaşadığı, şiddete nasıl tepki verdikleri, çevrimiçi şiddet ve diğeri şiddet türleri arasındaki bağılantı konuları incelenmiştir. Bu araştırmaya katılan 10 kadının şiddetin hemen her türüsüne maruz kaldığı, siber flört şiddetine tepki olarak kendilerini bu ortamlardan uzaklaştırdıkları ve bu durumla yalnız başa çıktıkları araştırmanın sonuçları arasındadır (Yıldız & Özarslan, 2022). Siber flört şiddeti yalnızca psikoloji bilimi içerisinde değı farklı bilim dallarında da araştırma konusu olmuştur. Siber flört şiddetinin hukuksal anlamda incelendiğı bir çalışmada siber flört şiddetinin özelliğı ve ceza hukuku bağlamında sonuçları Yargıtay kararları çerçevesinde değılendirilmiştir (Yıldız, 2022).

Genç yetişkinlerle gerçekteştirilen bir çalışmada 470 katılımcı ile siber flört şiddeti kategorilerini yordayan risk faktörleri incelenmiştir. Bulgular değılendirilmiş; sms sıklığının, sosyal medya aracılığıyla mesajlaşma sıklığının, açık hesap kullanarak resim ve video paylaşma sıklığının, sosyal medya kullanımında yetkinlik ve sürekliliğın, çevrimiçi etkileşim tercihinin ve duygu düzenlemenin siber flört şiddetini arttıran veya azaltan faktörler olduğı ortaya konmuştur (Donat Bacıoğlu, 2022).

254 lisans öğrencisi ile yürütölen ve siber flört istismarının yalnızlıkla ilişkisinin araştırıldığı araştırmada sosyal yalnızlık, aile ve romantik ilişkilerdeki yalnızlık alt boyutları ile şiddete maruz kalma ve şiddet uygulama arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğı belirtilmiştir. Yalnızlığın ilişki süresince siber flört şiddeti uygulama ve maruz kalma durumlarında bir risk faktörü olduğı sonuçlara eklenmiştir (Kaplan vd., 2023).

şu anda romantik ilişki içerisinde olan veya geçmişte en az bir romantik ilişki deneyimi olan 414 katılımcı ile gerçekteştirilen bir araştırmada siber flört şiddeti uygulayan veya maruz kalan kişilerin şiddete yönelik kabul edici tutumları ve sorumluluk algıları arasındaki ilişki incelenmiştir. İnceleme sonucunda; flört şiddetine yönelik kabul edici tutum ile flört şiddeti uygulayan kişinin sorumluluğı atfetme biçimleri arasında ilişki olduğı, erkeklerin maruz kaldıkları psikolojik şiddeti kabul edici tutum sergilediğı, kadınların ise kendilerinin uyguladığı psikolojik şiddet için partnerlerini suçladığı, cinsiyet anlamında genel olarak değılendirme yapıldığında erkeklerin kadınlardan daha fazla şiddeti kabul edici tutum sergilediğı paylaşılmıştır (Ladikli & Tarı Cömert, 2023).

Tutumlara yönelik olarak gerçekteştirilen bir başka araştırmada hemşirelik lisans bölümü okuyan 448 öğrenci ile flört, flört şiddeti ve siber flört şiddeti ile ilgili

bilgi düzeyi ve tutumlar araştırılmıştır. Bulgulara göre katılımcıların onda biri flört şiddetine maruz kalmıştır ve şiddet uygulayanlar ile maruz kalanlar arasında siber flört şiddeti puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Diğer bir bulgu ise siber flört şiddeti bilgi düzeyi arttıkça siber flört şiddetinin azalmasıdır. Katılımcıların flört şiddeti bilgi puanları yüksek ve flört şiddeti tutumlarının da kabul edici olmadığı belirtilmiştir (Er vd., 2022a).

Bağlanma stilleri ve flört şiddeti ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; 356 genç yetişkin örnekleminde yapılan bir tez çalışmasında siber flört şiddeti, yetişkin bağlanması, duygu düzenleme ve büyük beşli kişilik özellikleri incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda siber flört şiddeti uygulama ve maruz bırakma, siber flört şiddeti ile bağlanma stili ve kişilik özellikleri, siber flört şiddeti ile ilişkinin süresi arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Çakır, 2022).

Bağlanma stilleri ve siber flört şiddeti ile ilgili yapılan başka bir çalışmada bir aydan uzun süredir ilişki içerisinde olan 211 katılımcı ile bağlanma stillerinin siber flört şiddeti üzerindeki etkisi ve siber flört şiddetine maruz kalan genç yetişkinlerde cinsiyet farkının olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; erkekler kadınlara göre daha fazla doğrudan saldırıya maruz kalmıştır ve bununla birlikte izleme/kontrol boyutunda cinsiyet açısından bir farklılık görülmemiştir. Ayrıca güvenli bağlanmanın siber flört şiddeti ile negatif ilişkide olduğu ve doğrudan saldırıyı negatif ve anlamlı olarak öngördüğü paylaşılmıştır. Kaçınmacı bağlanma ise doğrudan saldırı boyutunu pozitif ve anlamlı olarak yordamıştır. Ek olarak yüksek endişeli bağlanma seviyesi yüksek izleme/kontrol seviyesi ile ilişkilendirilmiştir (Yushan & Cihan, 2021).

Bağlanma stilleri ve siber flört şiddeti ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada 390 üniversite öğrencisi ile çalışılmış, çalışma grubunun %67'sinin son 6 ayda yakın partnerine karşı en az bir siber flört şiddeti davranışı gerçekleştirdiği bulunmuştur. Ayrıca kaygılı bağlanmanın daha fazla güvensizlik, kıskançlık ile ilişkili olduğu ve bu sebeple de siber flört şiddetine yönlendirdiği paylaşılmıştır. Siber flört şiddetinin yaygın olduğu, bağlanma teorisinin siber flört şiddetini açıklamada kullanılabileceği belirtilmiştir (Toplu-Demirtaş vd., 2022).

Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile siber flört şiddeti ile arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada 476 katılımcı bulunmaktadır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre yetişkin ilişkilerde bağlanma stilleri ölçeği kaygı ve kaçınma alt boyutu siber flört şiddeti uygulama psikolojik şiddet alt boyutunu yordamakta iken

kaçınma alt boyutu siber flört şiddeti uygulama şiddet alt boyutunu yordamaktadır. Ayrıca kaygı alt boyutu hem şiddete uğrama ilişkisel şiddet hem de psikolojik şiddet boyutunu yordamaktadır. Cinsiyete göre bakıldığında ise kadınların kaçınan bağlanma düzeyi ve şiddet uygulama ilişkisel şiddet puanları erkeklere oranla daha yüksek çıkmıştır (Erdem vd., 2022).

Siber flört şiddeti ile ilgili çalışmalara bakıldığında İspanyol örnekleminde yoğunluk olduğu görülür. Siber flört şiddetini İspanya ve Türkiye örneklemini tren testi uygulamasıyla suskunluk bağlamında inceleyen bir çalışma mevcuttur. Araştırmada 160 İspanyol, 160 Türk üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Sonuçlara göre hem Türk hem de İspanyol katılımcılar siber flört şiddetini ilişki içerisinde kabul edilemez olarak görmekle birlikte İspanyol katılımcılar siber flört şiddetine karşı tutumları ne olursa olsun karşıt düşüncelere karşı konuşma eğilimi sergilerken Türk katılımcılarda suskunluk sarmalının hakim olduğu görülmüştür (İpek, 2020).

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada mobil flört uygulaması kullanımı, siber flört şiddeti ve siber obsesif takip arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre mobil flört uygulamalarının kullanımı siber flört şiddetini artırmaktadır. Ek olarak erkeklerin kızlara göre siber obsesif takip aktarım ve zorbalık boyutlarının daha fazla olduğu, flört sayısı ile siber flört şiddeti ve siber obsesif takip arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu paylaşılmıştır (Er vd., 2022 b).

Duygu düzenleme güçlüğü ve siber flört şiddeti ile ilgili yapılan bir araştırmada, erken dönem uyum bozucu şemalar ve siber flört şiddeti arasında bulunan ilişkide olumlu ve olumsuz duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü araştırılmış şu anda romantik ilişkisi bulunan veya son bir yılda romantik ilişkisi olmuş olan 298 genç yetişkin ile çalışılmıştır. Bulgulara göre; erkekler siber flört şiddetine daha fazla maruz kalmaktadır ve yaş ile siber flört şiddeti arasında negatif bir ilişki vardır. Olumlu duygu düzenleme güçlüğü'nün tüm şema alanları ile uygulanan ve maruz kalınan siber flört şiddetinde kısmi aracı rolü vardır. Ayrıca olumlu duygu düzenleme güçlüğü ile siber flört şiddetine maruz kalma, olumsuz duygu düzenleme güçlüğü ile siber flört şiddeti uygulama arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (İnce, 2022).

405 üniversite öğrencisi ile yürütülen bir araştırmada flört şiddetine yönelik tutumlarını, yakın ilişkilerinde siber flört şiddetini tecrübe edip etmediklerini incelemek amaçlanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre öğrencilerin üçte biri en az bir flört şiddeti uygulayıcısı ve faili olmuştur. Tüm katılımcılar sosyal medya kullanmaktadır ve sosyal medya kullanma amacı olarak bilgi edinme, sosyalleşme

insanlarla iletişim kurma gibi yanıtlar vermişlerdir. Sonuçlarda katılımcıların partnerlerinin sosyal medya kullanımı konusunda kısıtlayıcı ve kıskanç tutum sergilediği belirtilmiştir. Ek olarak kadınlar erkeklere göre siber flört şiddetine daha fazla maruz kalmaktadır. Ayrıca katılımcıların %39,5'i siber flört şiddetine maruz kaldıklarını ve %41,4'ü ise siber flört şiddeti uyguladıkları belirtilmiştir (Bladanlı, 2018). Bu oranlar siber flört şiddetinin üniversite öğrencileri arasındaki yaygınlığı hakkında bilgiler sunmaktadır.

18-29 yaş aralığında 476 genç ile yapılan bir araştırmada toplumsal cinsiyet algısı ve internet bağımlılığı ile siber flört şiddetinin ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmada siber flört şiddetinin gençler arasındaki durumu konu alınmış; siber flört şiddeti uygulama ve maruz kalma arasında ilişki olduğu, internet bağımlılığı ile toplumsal cinsiyet algısı ile siber flört şiddeti uygulama arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Ek olarak siber flört şiddeti kontrol/izleme alt boyut puan ortalamasının doğrudan saldırganlık alt boyut puan ortalamasından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca siber flört şiddeti maruz kalma ve uygulama durumlarının görüşme sıklığı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirtilmiştir (Öztürk & Kaplan, 2023).

Gençlerle yapılan ve siber flört şiddeti, benlik imgesi ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada 458 genç ile çalışılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; siber flört şiddeti ile beden imgesinin yalnızca bir boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki çıkmıştır. Buna göre beden imgesinin fiziksel yeterlilik yönelimi alt boyutu ile siber flört şiddetinin doğrudan saldırganlığa maruz kalma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Ek olarak siber flört şiddeti doğrudan saldırganlık uygulama ve maruz kalma, izleme/kontrol uygulama ve maruz kalma alt boyutları ile benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Farklı bir dilde söylenecek olursa benlik saygısı arttıkça siber flört şiddeti azalmaktadır denilebilir. Ayrıca internette geçirilen süre arttıkça siber flört şiddeti artmakta olduğu bulgulara eklenmiştir (Bakır & Kalkan, 2019).

Siber flört şiddeti, bağlanma stilleri, ilişki öz yeterlik inancı ve bilişsel duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkinin incelendiği ve 399 üniversite öğrencisi ile çalışıldığı bir araştırmada erkeklerin kadınlara oranla daha fazla siber flört şiddeti uyguladığı ve siber flört şiddetine maruz kaldığı bulunmuştur. Ayrıca siber flört istismarına maruz kalmanın siber flört istismarı uygulamayı yordadığı belirtilmiştir. Ek olarak ilişki öz yeterlik inancının partner ilişkisinde kaygılı bağlanma stili ve siber

flört şiddeti uygulama, kaygılı bağlanma ve siber flört şiddetine maruz kalma arasındaki ilişkide tam aracı rolü olduğu; kaçınan bağlanma ve siber flört şiddetine maruz kalma arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu bulunmuştur. Duygu düzenleme becerisinin kaygılı bağlanma sitili ve siber flört şiddeti uygulama arasındaki ilişkide kısmi, kaçınan bağlanma ve siber flört şiddetine maruz kalma arasındaki ilişkide tam aracı etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Çelebi, 2023). Bu araştırma bağlanma türleri ile siber flört şiddeti arasındaki ilişkiyi detaylı bir şekilde sunmaktadır.

Siber tacizin incelendiği bir araştırmada sosyal ağ oluşturma, bağlanma, kıskançlık ve öfke şiddet ve istismar bağlamında değerlendirilmiştir. Sonuçlar siber takip ile ilgili davranışların geleneksel takip ve siber takip ile ilgili geçmiş ölçümlerle ilişkili olduğunu ancak ilişkilerdeki önceki bağlanma, kıskançlık ve şiddet sorunlarının siber takip ile ilgili davranışların önemli öngörücüleri olmadığını göstermektedir. Ayrıca kadınlar erkeklere göre daha fazla siber takip gerçekleştirmektedirler (Strawhun vd.,2013).

190 ergen katılımcı ile siber flört şiddetinin yaygınlığını ve etkilerini araştıran bir çalışmada siber flört şiddetinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediği, siber flört şiddeti yaygınlığının mağduriyet %35.8, faillik %33, hem mağduriyet hem faillik %27.2 olarak belirtilmiştir. Siber flört şiddetinin benlik saygısı ve psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğu, siber flört şiddeti uygulayanların uygulamayanlara göre daha yüksek oranda benlik saygısına sahip olduğu paylaşılmıştır (Smith vd., 2018).

Geçmiş ilişki deneyimlerini ele alan bir diğer çalışmada son bir yıl içerisinde yakın partner ilişkisi içinde olan 540 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada yakın ilişkilerde siber saldırganlık mağduriyetinin boyutlarını ve bunun yüz yüze yaşanan psikolojik, fiziksel ve cinsel partner şiddeti deneyimleriyle birlikte ortaya çıkma durumunu araştırılmıştır. Araştırmada yakın partner siber saldırganlık mağduriyetinin yaygın olduğu ve katılımcıların neredeyse dörtte üçünün geçen yıl içinde bir tür siber saldırganlık yaşadığı belirtilmiştir. Ayrıca saldırganlığın yüz yüze yaşanan psikolojik, fiziksel ve cinsel partner şiddeti mağduriyeti deneyimleriyle ilişkili olduğunu ve daha büyük bir şiddet bağlantısının parçası olabileceği bildirilmiştir (Marganski & Melander, 2018).

Geleneksel ve siber flört şiddeti arasındaki zamansal ilişkinin 780 katılımcı ile incelendiği bir araştırmada geleneksel ve siber şiddetin pozitif bir ilişkide olduğu, siber

flört şiddeti uygulama ve maruz kalma durumlarının birbiri ile ilişkili olduğu bulguları paylaşılmıştır. Ek olarak fiziksel şiddete uğrama ile siber flört şiddetine uğrama ve maruz kalmanın bir sene sonraki siber flört şiddetine uğramayı yordadığı belirtilmiştir (Temple vd., 2016). Bu sonuç da siber flört şiddeti ile ilgili yapılacak olan bilgilendirme, önleme çalışmalarının önemini ortaya koymaktadır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer araştırmaya 365 katılımcı dahil edilmiştir ve özellikle dijital izleme davranışı yaygın olarak bulunmuştur. Siber flört şiddeti cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemekle birlikte kadınların cinsel içerikli mesajlaşma senaryolarına olumsuz tepkiler verdikleri belirtilmiştir. Sonuçlara bakıldığında sosyal medyanın flört davranışları için zararlı bir ortam yarattığı bulgulara belirtilmiştir (Reed vd., 2016a).

Üniversite öğrencilerinin flört ilişkilerindeki siber zorbalığa katılımını ve erkeklerin partnerlerine karşı siber zorbalık yapmalarında cinsiyetçiliğin etkisini inceleyen bir araştırmada 219 katılımcıdan %48.8'inin son bir yılda telefon aracılığıyla ve %37.5'inin internet aracılığıyla partnerlerine siber zorbalık yaptıkları belirtilmiştir. Erkeklerin kızlara oranla hem telefon hem de internet aracılığıyla siber zorbalık yapma konusuna daha fazla eğilimli oldukları paylaşılmıştır. Ayrıca erkeklerin düşmanca cinsiyetçilik düzeylerinin siber zorbalık yapma eğilimleri ile ilişkili olduğu da sonuçlar arasındadır (Martinez-Pecino & Durán, 2019).

Cinsel içerikli mesajlaşma, fiziksel cinsel zorlama, yakın partner şiddeti ile ruh sağlığı ve travma semptomları arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada 480 genç yetişkin ile çalışılmıştır. 480 katılımcının yaklaşık beşte biri istemedikleri halde cinsel içerikli mesajlaşma yaptıklarını belirtmişlerdir. Cinsel içerikli mesajlaşma zorlamasına bağlı travma o zamanda ve daha sonrasında fiziksel cinsel zorlamadan daha fazla görüldüğü paylaşılmıştır. Ek olarak cinsel içerikli mesajlaşma zorlaması yaşayan kişilerin daha fazla anksiyete, depresyon ve yaygın travma semptomları yaşadığı bulunmuştur (Drouin vd., 2015).

Üniversite öğrencilerinin yakın partnerlerini kontrol etmek için teknoloji kullanımını inceleyen bir çalışmada katılımcıların yarıdan fazlasının partnerini kontrol etmek için iletişim teknolojilerini kullandıklarını belirtmiştir. Kadınların erkeklere oranla partnerinin sosyal medya hesaplarını izlemekte ve bu davranışı uygun bulmakta daha fazla eğilim gösterdikleri belirtilmiştir (Burke vd., 2011).

Siber flört şiddetinin yaygınlığı, cinsiyet farklılıkları, şiddetin meydana geldiği bağlamı ve çevrimdışı psikolojik ve fiziksel saldırganlık ile ilişkisinin ortaya koymayı

amaçlayan bir çalışmada 433 üniversite öğrencisi katılımcı olmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların yarısından fazlasının son altı ay içinde bir tür siber flört şiddetinin mağduru olduğu belirtilmiştir. Siber flört şiddeti türlerinden en yaygın olanı ise partneri kontrol etmek olarak paylaşılmıştır. Ek olarak siber flört şiddetine maruz kalanların sonradan tekrar ve tekrar maruz kaldıkları ve siber flört şiddetinin genellikle kıskançlık bağlamında ortaya çıktığı aktarılmıştır. Ayrıca siber flört şiddeti ile çevrimdışı psikolojik flört saldırganlığı arasında önemli ölçüde bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Borrajo vd., 2015c).

Gençlerde siber flört şiddeti ile ilişkili faktörleri incelemeyi amaçlayan bir çalışmada geniş bir katılımcı ile (3745 genç) çalışılmış, siber flört şiddeti deneyimlerinin en çok kadın olmak, çeşitli suçlu davranışlar sergilemek, hayatında cinsel aktivite yaşamak, daha yüksek düzeyde depresif belirtilere ve daha yüksek düzeyde öfke/düşmanlığa sahip olmakla anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, siber flört şiddetinin diğer genç flört şiddeti ve istismar türlerinden daha fazla depresif belirtiler ve suçlulukla ilişkili olduğu bilgisi paylaşılmıştır (Zweig vd., 2014).

Yine geniş bir çalışma grubu ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada gençler arasında siber flört şiddeti ve diğer flört şiddeti türleri ile ilişkisi incelenmiş, 5647 genç katılımcı ile çalışılmıştır. Şu anda veya son zamanlarda ilişkisi olan gençlerin yaklaşık dörtte biri, bir önceki yıl içinde bir tür siber flört şiddeti mağduriyeti yaşadıklarını belirtmiştir; kadınlar ise erkeklerden daha fazla, özellikle cinsel siber flört şiddeti, yaşadıklarını belirtmişlerdir. Her on gençten biri, siber flört şiddeti uyguladıklarını söylemiş; kadınlar, erkeklere kıyasla cinsel olmayan siber flört şiddeti uygulamasında daha yüksek düzeyde bildirimde bulunmuşlardır. Ek olarak erkek gençler cinsel siber flört şiddeti uygulama konusunda önemli ölçüde daha fazla bildirimde bulunmuşlardır. Cinsel siber flört şiddeti mağdurları, mağdur olmayanlara göre cinsel zorlama yaşama olasılıklarında yedi kat daha fazla iken, cinsel siber flört şiddeti uygulayıcıları, uygulamayanlara göre cinsel zorlama gerçekleştirme olasılıklarında 17 kat daha fazla bulunmuşlardır (Zweig vd., 2013).

2.2.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Araştırmalar

Duygu düzenleme güçlükleri, bireyin olumsuz duygularla başa çıkma yeteneğini ve psikolojik dayanıklılığını olumsuz yönde etkileyerek işlevselliklerine zarar vermektedir. Cole ve Michel (1994) tarafından yapılan çalışmada, duygu

düzenleme güçlüklerinin psikolojik bozuklukların oluşumu, sürekliliği ve tedavisi üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceği vurgulanmıştır.

Safrancı (2015) çalışmasında, algılanan ebeveyn tutumları ve duygusal deneyimler ile duygu düzenleme gücü ve psikolojik sorunlar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu araştırma, duygusal deneyimlerin ve bu psikolojik problemler arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin moderatör rollerini de araştırmayı amaçlamıştır. Bu hedefler doğrultusunda, 18 ile 50 yaş arasında değişen yaşlarda 544 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, baba reddi ve anne aşırı korumasının, duygu düzenleme güçlükleri ve depresyon, özellikler arası kaygı ve endişe eğilimi gibi psikolojik belirtilerin artışı üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermiştir. Ebeveyn tutumlarının etkileri kontrol edildikten sonra, özellikle utanç eğilimi, özellikler arası öfke ve içselleştirilen öfkenin, çeşitli duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik problemlerle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ek olarak, etkili duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimin, tüm psikolojik semptom gruplarının artışıyla anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, duygusal deneyimlerin psikolojik belirtiler üzerindeki etkileri, bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme olmak üzere iki duygu düzenleme stratejisi tarafından modere edilmiştir.

Gündüz (2016) çalışmasında, bilgece farkındalığın duygu düzenleme üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre bilgece farkındalık düzeylerinin duygu düzenleme gücünün tüm alt boyutları ve toplam puanı ile negatif yönde anlamlı ilişkide olduğunu bildirmiştir. Başka bir deyişle bilgece farkındalık arttıkça duygu düzenleme gücü azalmaktadır.

Sarıbal (2017) ise, kişilerarası ilişkiler ve kaygı bağlamında bağlanma stilleri ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Üniversite öğrencileri ve çalışan genç yetişkinler katılımcı olarak alınmış ve analiz sonuçlarında güvensiz bağlanma yaşayan katılımcıların, güvenli bağlanma yaşayan katılımcılara göre duygu düzenleme gücü içerisinde olduğu, kişilerarası ilişkilerde ketleyici ilişki şeklini kullandığı ve daha kaygılı durumda oldukları sonucunu paylaşmıştır. Kullanılan çocukluk çağı travma ölçeğinin puanları ile fiziksel istismar ve cinsel istismar alt ölçeklerinin puanları arasında ise anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır.

Aydın (2018), sosyal kaygı ile duygu düzenleme arasındaki bağlantıyı 200 üniversite öğrencisi ile çalışarak araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre daha

önce psikolojik destek almış olan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarında daha önce psikolojik destek almayanlara oranla daha düşük seviyede bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü içerisinde olan katılımcılarda kaygı ve kaçınma davranışının daha fazla görüldüğü de bulgular arasındadır.

Guendelman ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışma, çeşitli ampirik modeller ve nörobiyolojik perspektifler ışığında, farkındalık uygulamaları ile gelişmiş duygu düzenleme arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma, bilgece farkındalık pratiklerinin, duygu düzenleme süreçlerini nasıl iyileştirebileceğine dair önemli kanıtlar sunmaktadır. Weiss ve arkadaşlarının (2019) gerçekleştirdikleri çalışmada duygu düzenleme güçlüğü değerlendirmiş ve bu durumun travma sonrası stres bozukluğu gibi ciddi durumlarla nasıl ilişkilendirilebileceğini gözler önüne sermiştir. Araştırma, olumlu duyguları düzenlemenin psikolojik sağlık üzerindeki kritik önemini vurgulamıştır. Samimy ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları çalışma, yaşlı yetişkinler arasında bilgece farkındalığın duygu düzenleme güçlüğü ile ters orantılı olduğunu ve farkındalık eğitiminin anlık dikkat kontrolü ve duygu düzenlemesi üzerinde nasıl olumlu etkiler yaratabileceğini ortaya koymuştur.

Vujanovic ve arkadaşlarının (2010) çalışması, farkındalık becerilerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkilerini ele almıştır. Bu çalışma farkındalık becerilerinin, duygu düzenleme güçlüğü'nün çeşitli yönlerini nasıl öngördüğünü incelemiştir. Çalışma, klinik olmayan toplumdan 193 genç yetişkin katılımcı üzerinde yürütülmüştür. Analizler, farkındalık becerilerinin yargılamadan kabul etme boyutunun, DERS ile ölçülen duygusal düzensizliğin çeşitli yönlerini giderek artan olumsuz bir şekilde öngördüğünü göstermiştir. Özellikle, farkındalıkla hareket etme boyutu, hedefe yönelik davranışlarda bulunmadaki zorluklarla kademeli olarak olumsuz ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, gözlemlene ve tanımlama becerileri, duygusal farkındalık eksikliği ve duygusal netlik eksikliği ile sırasıyla artan oranda olumsuz ilişkilendirilmiştir. Araştırmanın bulguları, farkındalık becerilerinin geliştirilmesinin, duygu düzenleme güçlüğü başa çıkma konusunda önemli bir araç olabileceğini öne sürerek, bu alandaki bilimsel anlayışın derinleştirilmesine katkıda bulunmuştur.

Bradley vd. (2011) 'nin gerçekleştirdikleri araştırma, Atlanta, Georgia'da bulunan bir şehir hastanesinin genel tıp ve jinekoloji kliniklerinin bekleme alanlarından toplanan 18- 77 yaş **aralığında** 530 üzerinde yapılmıştır. Ölçümler psikiyatrik sıkıntı ve kendine zarar verme davranışları tarihçesi ile ilgili yapılandırılmış görüşmelere dayalı ölçümlerle birlikte değerlendirilmiştir. 2005 ile 2009 yılları arasında toplanan veriler üzerinden yapılan regresyon analizleri, yaş, cinsiyet, çocukluk dönemi travması, negatif duygu ve duygu düzenleme güçlüğü de dahil olmak üzere çeşitli değişkenlerin, çalışmanın kriter değişkenleriyle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu değişkenler, travma sonrası stres semptomları, alkol ve uyuşturucu kullanımı, depresyon, adaptif işlevsellik ve intihar geçmişi gibi alanlardaki varyansın büyük kısımlarını açıklamaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü, her regresyon modeline istatistiksel olarak anlamlı artımlı geçerlilik katmıştır. Bu sonuçlar, duygu düzenleme güçlüğü'nün, negatif duygu durumundan bağımsız olarak ayırt edilebilen ve klinik olarak anlamlı bir yapı olarak kabul edilmesini desteklemektedir.

Chang vd. (2018) tarafından yürütülen çalışma, cinsel tacize uğramış ergenlerde duygu düzenleme güçlüğü'nün, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu semptomları ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma, duygu düzenleme güçlüğü'nün, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon semptomlarının şiddetini öngördüğünü; depresyon semptomlarının, duygu düzenleme güçlüğü ile travma sonrası stres bozukluğu şiddeti arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığını hipotezlemiştir. Çalışma, cinsel istismar geçmişi olan 90 tedavi arayan kadın ergen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bulgular, daha büyük duygu düzenleme güçlüğü'nün, daha şiddetli travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon semptomları ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü ile travma sonrası stres bozukluğu şiddeti arasındaki ilişki, depresyon semptomları tarafından aracılık edilmiştir. Ancak, tersi de doğru olup; duygu düzenleme güçlüğü ile depresyon semptomları arasındaki ilişki, travma sonrası stres bozukluğu semptomları tarafından aracılık edilmiştir. Sonuçlar, duygu düzenleme güçlüğü'nün, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon semptomları ile ilişkili olduğunu ve tek yönlü bir model yerine çift yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Barlow vd. (2017) ise, travma değerlendirmelerinin duygu düzenleme güçlüğü ve öz-duyarlılıkla birlikte çocukluk çağı travmaları sonrası yaşanan travma sonrası

stres bozukluğunu yordadığını bildirmiştir. Bu çalışmalar, duygu düzenleme güçlüğü'nün, bireylerin yaşam deneyimlerini ve yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkileyebilecek çeşitli duygusal ve davranışsal sorunlarda kilit bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bulgular, duygu düzenlemenin psikolojik müdahaleler ve tedavilerde merkezi bir odağa sahip olması gerektiğini vurgulamaktadır.

Bigot vd. (2020) duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin depresyon, kaygı ve bipolar bozukluk gibi psikolojik bozuklukların açıklanmasında önemli rol oynadığını ifade etmişlerdir. Bu ilişki, duygusal tepkiselliğin psikolojik rahatsızlıkların temelinde yatan faktörlerden biri olduğunu göstermektedir. Ayrıca Yumuşak (2019) tarafından yapılan bir başka araştırma, duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkisellik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri ele almıştır. Araştırmanın bulguları, duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtileri anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Atalar ve Atalay (2018) da duygu düzenleme güçlüğü'nün, psikolojik sağlık açısından hassas bir yapı oluşturduğunu ve bu durumun bireylerin psikolojik rahatsızlıklara daha yatkın hale gelmelerine neden olduğunu ifade etmiştir. Adrian ve arkadaşlarının (2011) yaptığı çalışma, duygu düzenleme güçlüklerinin bireylerin psikolojik ve sosyal yaşamları üzerindeki etkilerini incelenmiştir. Araştırma, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin, kişilerarası ilişkilerde sorunlar yaşadıklarını ve öfke kontrol problemleri ile mücadele ettiklerini ortaya koymuştur. Ayrıca, bu bireylerde geniş kapsamlı olarak kendini yaralama, intihar düşünceleri ve ciddi psikolojik rahatsızlıklar görülmektedir. Bonn-Miller ve arkadaşları (2008) ise, duygu düzenleme güçlüğü içerisinde olan bireylerin içsel kaygı ve stresle baş edebilmek için madde kullanımına yönelerek madde kullanım bozukluğu geliştirebildiklerini paylaşmıştır. Tüm bu araştırmaların incelediğinde duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik rahatsızlıklar arasındaki bağlantı detaylı bir şekilde belirtilmektedir. Bu bağlamda bakıldığında duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik rahatsızlıklar için bir risk faktörü olduğu ortaya çıkmakta ve bu konunun araştırılması ve incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bliton ve arkadaşlarının (2016) yaptığı çalışma, üniversite öğrencileri arasında cinsiyet, duygu düzenleme güçlükleri ve eş şiddeti uygulama arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, erkeklerde fiziksel şiddet uygulamasının duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkili olmadığını ancak kadınların hedefler ve kabullenmeme dışındaki tüm duygu düzenleme stratejileriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik

şiddet açısından, erkeklerin şiddet uygulaması dürtü ve netlikle ilişkili bulunurken, kadınların şiddet uygulaması farkındalık ve kabullenmeme ile ilişkilendirilmiştir. Regresyon analizlerine göre, duygu düzenleme stratejilerinin hiçbirisi fiziksel ve psikolojik şiddet uygulama için yordayıcı değildir; sadece kadın olmak, psikolojik şiddet uygulama için bir yordayıcı olarak belirlenmiştir.

Marganska vd. (2013) tarafından gerçekleştirilen ve 284 yetişkinin katıldığı araştırma, bağlanma stilleri ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçları, etkili duygu düzenleme stratejilerine erişimde yaşanan güçlüklerin, güvensiz bağlanma stilleri ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasında önemli bir aracılık rolü oynadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, olumsuz duyguların kabul edilmemesinin ve duygusal tepkiler sırasında dürtüsel davranışların kontrol edilememesinin, güvensiz bağlanma ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide belirleyici bir aracı rol üstlendiği görülmüştür.

Orgeta (2011) tarafından geç yetişkinler üzerinde yürütülen bir başka çalışma, duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyete belirtileri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bu çalışmanın sonuçları, duygusal tepkilerin düzenlenmesinde yaşanan zorlukların anksiyete düzeyleri ile doğrudan ve pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir. Araştırma, duygu düzenleme güçlüğü'nün anksiyete belirtileri üzerindeki etkisini vurgulamakta ve duygusal sağlık üzerine olan geniş kapsamlı etkilerini ortaya koymaktadır.

Nolen-Hoeksema ve Aldao (2000) 'nın yaptığı araştırma ise, ruminasyon, baskılama, yeniden değerlendirme, problem çözme, kabul ve sosyal destek gibi çeşitli duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyet ve yaş gruplarına göre değişkenlik gösterip göstermediğini ve bu stratejilerin depresif belirtilerle olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın bulguları, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının kadın ve erkeklerde, genç, orta ve ileri yaştaki yetişkinlerde depresif belirtilerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, duygu düzenleme stratejilerinin, bireylerin yaşam boyu ruh sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak için kritik öneme sahip olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalar, duygu düzenleme güçlüklerinin geniş yelpazedeki psikolojik sorunlarla olan ilişkisini daha iyi anlamamıza yardımcı olmakta ve bu

alanda daha derinlemesine müdahalelerin ve tedavilerin geliştirilmesi için temel oluşturmaktadır.

Abravanel ve Sinha (2015) tarafından yetişkin bireyler üzerinde yürütülen bir çalışma, stresli yaşam olayları ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünü araştırmıştır. Araştırmanın bulguları, duygu düzenleme güçlüklerinin, stresli yaşam olayları ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide önemli bir aracı rol oynadığını ve bu faktörlerin depresif belirti varyansının yarısını açıkladığını göstermiştir. Bu sonuçlar, duygu düzenleme becerilerinin, bireylerin stresli durumlar karşısında daha sağlıklı psikolojik tepkiler geliştirmelerini destekleyici bir etken olduğunu vurgulamaktadır.

Abdi ve Pak (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir başka çalışma, patolojik kişilik boyutları, duygu düzenleme güçlükleri ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçları, duygu düzenleme güçlüklerinin patolojik kişilik boyutları ile depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik belirtiler arasında ilişki kurduğunu ve bu ilişkide aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, duygu düzenleme güçlüklerinin, psikolojik belirtilerin ve patolojik kişilik özelliklerinin anlaşılmasında ve müdahalesinde önemli bir yere sahip olduğunu göstermekte, bu da bireysel terapi ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesi için önemli bilgiler sunmaktadır. Bu araştırmaların ortak sonucu, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini ve bu becerilerin terapötik müdahalelerde merkezi bir rol oynaması gerektiğini vurgulamaktadır.

Akhun (2012) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, üniversite öğrencileri arasında algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemalar, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme süreçleri ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, zedelenmiş özerklik ve kopukluk şemaları ile olumsuz duygular karşısında hedefe dönük davranışları sürdüremezlik, duygusal tepkilerin açıkça ifade edilememesi ve duygusal stratejilerin yetersiz kullanımının psikolojik belirti seviyesini pozitif yönde yordadığını göstermiştir.

Gülmez (2019) tarafından yetişkinler üzerinde yapılan çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü, ruh sağlığı, bedensel belirti bozuklukları ve öz şefkat arasındaki

ilişkiler irdelenmiştir. Çalışmanın bulguları, duygu düzenleme güçlüğü ile depresyon ve anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir, bu da duygu düzenleme zorluklarının ruhsal ve bedensel sağlık üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır.

Ekşi (2021) tarafından yürütülen bir çalışmada ise lise öğrencilerinde ebeveyn ilişkileri, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik kontrol ve saldırganlık arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Bu tez çalışması, duygu düzenlemenin gençler arasındaki ilişkilerde ve davranışsal sonuçlarda nasıl bir etken olduğunu derinlemesine incelemiştir. Duygu düzenleme güçlükleri, siber flört şiddeti başta olmak üzere çeşitli şiddet biçimleriyle sürekli olarak ilişkilendirilmiş ve bu bağlamda yapılan bilimsel araştırmalar, duygu düzenleme stratejilerinin bu tür şiddet olayları üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde incelenmiştir. Gratz vd. (2009) ile Harper vd. (2005) gibi çalışmalar, bu alanda önemli bulgular sunmuşlardır. Araştırmalar, duygu düzenlemenin, saldırganlığın failleri arasında bir işlev görebileceğini öne sürmektedir. Bu nedenle, duygu düzenleme ile ilgili güçlükler, flört şiddetine yönelik müdahale çabaları için önemli bir hedef oluşturabilecek uyarlanabilir bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir.

Birlik (2019) tarafından yapılan çalışmada, lisans öğrencileri arasında bilişsel duygu düzenleme, öz-şefkat ve flört şiddeti arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma, 623 öğrenciden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçları, cinsiyet açısından şiddet uygulama ve maruz kalma arasında fark olmadığını, flört şiddeti ile bilişsel duygu düzenleme arasında doğrudan bir ilişkinin olmadığını göstermiştir. Ancak, kabullenme, ruminasyon, planlama gibi faktörlerin flört şiddetine yönelik tutumları artırdığı, olumlu yeniden odaklanma, perspektife koyma ve felaketleştirme gibi stratejilerin ise flört şiddetine yönelik tutumları azalttığı bulunmuştur.

Lancaster (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışma, partner bağlılığı, aile ortamı ve duygu düzenleme becerilerinin siber flört istismarı sürdürme ve mağduriyet modelleri üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde incelemiştir. Araştırma, ciddi bir romantik ilişki içinde olduğunu bildiren 320 lisans öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Çalışmanın sonuçları, kaygılı bağlanma ile siber flört istismarının devamlılığı arasında anlamlı bir pozitif doğrudan ilişki olduğunu belirtmiştir. Fakat kaçınmacı bağlanma ile

siber flört istismarının sürdürülmesi arasında doğrudan bir etki bulunmamıştır. Ayrıca, duygu düzenlemenin hem kaçınmacı hem de kaygılı bağlanma ile siber flört şiddetinin sürdürülmesi arasında önemli bir aracı rol oynadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, duygu düzenleme ile siber flört şiddeti devamlılığı ve mağduriyeti arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bağlanma açısından, kaygılı bağlanmanın mağduriyet üzerinde anlamlı bir doğrudan etkisi olduğu, ancak kaçınmacı bağlanmanın siber flört şiddeti mağduriyeti üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Daha spesifik olarak, yüksek kaygılı bağlanma puanları ile artan siber flört şiddeti mağduriyeti arasında bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, duygu düzenleme, siber flört şiddeti mağduriyeti üzerinde kaygılı veya kaçınmacı bağlanma için önemli bir aracı rol oynamamaktadır, ancak daha fazla duygu düzenleme becerisi daha az siber flört şiddeti mağduriyeti ile ilişkilendirilmiştir.

Aracı-İyiaydın ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan araştırma ise kaygılı bağlanma ile psikolojik ve siber flört şiddeti arasındaki ilişkiyi, bilişsel kıskançlık ve ruminasyonun aracılık etkisi ile incelemiştir. Yapılan yol analizinde, kaygılı bağlanan bireylerin romantik partnerleri hakkında ruminasyon yapma olasılıklarının daha yüksek olduğu ve bu ruminasyonun kıskançlık duygularını tetikleyerek siber ve psikolojik flört şiddetine katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, duygusal bağlanma biçimlerinin ve bilişsel süreçlerin, şiddeti davranışlarının anlaşılmasında ve müdahalelerin geliştirilmesinde önemli olduğunu göstermektedir.

Mahoney ve arkadaşları (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışma ise, 243 yetişkinle siber psikolojik şiddetin yaygınlığını ve bu durumun risk faktörlerini araştırmıştır. Araştırma, siber psikolojik şiddet mağduriyeti ve devamlılığının çocukluk dönemi kötü muamele, sorunlu alkol ve uyuşturucu kullanımı, duygu düzenleme güçlüğü, kıskançlık, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Ayrıca, yaş, iletişim becerileri ve ilişki memnuniyeti ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, günlük cep telefonu kullanımı ve davranışsal kıskançlığın siber psikolojik şiddetin devamlılığı ve mağduriyeti için pozitif yönde, ilişki memnuniyetinin ise negatif yönde yordayıcı olduğunu göstermiştir.

Harper ve arkadaşlarının (2005) yürüttüğü bir çalışma, üniversite öğrencisi erkekler arasında mevcut bir flört ilişkisi içerisinde psikolojik saldırganlığın

sürdürülmesi ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Bulgular, artan düzenleme güçlüğü, artan psikolojik saldırganlık ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışma kapsamında fiziksel ya da cinsel saldırganlık ele alınmamış ve örneklem yalnızca erkeklerle sınırlı kalmıştır, bu da sonuçların genelleştirilebilirliği konusunda sınırlamalar oluşturmıştır.

Hesse ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir çalışma, alkol sorunları ile siber flört şiddeti arasındaki boylamsal ilişkiyi, duygu düzenleme becerilerinin bu ilişkide bir moderatör olarak işlev görmesi bağlamında incelemiştir. Araştırma, üç ay arayla iki defa katılım sağlayan 578 üniversite öğrencisi üzerinden yürütülmüştür. Araştırma sonuçları, alkol sorunlarının, yüksek ve orta düzeyde duygu düzenleme güçlükleri olan bireylerde psikolojik ve fiziksel flört şiddetini öngördüğünü göstermiştir. Ancak, alkol sorunlarının siber flört şiddetini ne bağımsız olarak ne de duygu düzenleme bozukluğu ile ilişkili olarak öngörmediği tespit edilmiştir. Ayrıca, siber flört şiddetinin psikolojik ve fiziksel flört şiddetini öngördüğü belirlenmiştir.

Wu (2020) tarafından yürütülen çalışma, başlangıç, 4 ve 12 aylık takip olmak üzere üç kez ankete katılan 740 üniversite öğrencisiyle aşırı içki içme, duygu düzensizliği ve siber flört istismarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, siber flört istismarının duygu düzenleme güçlüğüne öngörmediğini göstermiştir. Ancak, yaşam boyu cinsel şiddet ve fiziksel yakın partner şiddeti deneyimlerinin düzenleme güçlüğüne öngördüğü tespit edilmiştir. Bu bulgular, duygu düzenlemenin, alkol kullanımı ve ilişkisel şiddet bağlamında önemli bir değişken olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır ve bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerektiğine işaret etmektedir.

İnce (2022) tarafından 18-30 yaş aralığındaki 298 bireyin katılımıyla yürütülen bir çalışmada, erken dönem bozucu şemalar ve dijital flört şiddeti arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz duygu düzenleme güçlüğüne aracılı rolleri incelenmiştir. Bu çalışmada ayrıca dijital flört şiddeti deneyimlerinin sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisi de ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kadınlar ve erkekler arasında dijital flört şiddeti uygulama oranlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir; ancak erkeklerin, kadınlara kıyasla dijital flört şiddetine daha fazla maruz kaldıkları saptanmıştır. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre dijital şiddet uygulama ve maruz kalma oranlarında bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, yaş arttıkça dijital flört

şiddeti uygulama ve maruz kalma oranlarının azaldığı gözlemlenmiştir. Gelir seviyesi yüksek olan katılımcılar, düşük gelirli katılımcılara göre dijital flört şiddetini daha fazla uyguladıkları tespit edilmiştir. İlişkisi olmayan ancak son bir yıl içinde romantik ilişki deneyimi yaşamış bireylerin, dijital flört şiddetine maruz kalma oranlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışma ayrıca, erken dönemde uyum bozucu şemaların (kopukluk, zedelenmiş otonomi, diğer yönelimlilik, yüksek standartlar gibi) dijital flört şiddeti uygulama ve maruz kalma ile olan ilişkilerini detaylı bir şekilde incelemiştir. Bu şemaların, olumlu ve olumsuz duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarıyla pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Özellikle erken dönem uyum bozucu şema alanının alt boyutlarından kopukluk ve diğer yönelimlilik, olumsuz duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla dijital flört şiddetine maruz kalma durumunu önemli ölçüde yordamıştır. Bu bulgular, duygu düzenleme güçlüklerinin, erken dönem bozucu şemalarla birlikte, siber flört şiddeti risk faktörleri arasında önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir.

Stappenbeck ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise, üniversiteli erkekler arasında içki içme ve flört şiddeti uygulama arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin hafifletici bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, duygusal düzenleme, madde kullanımı ve siber flört istismarı da dahil olmak üzere flört şiddetinin devamı arasındaki karmaşık etkileşimleri ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar, duygu düzenlemenin genç yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki sağlıklı veya zararlı davranış kalıpları üzerindeki etkisini göstermektedir ve bu konuda daha fazla farkındalık yaratılması gerektiğini vurgulamaktadır.

Celsi ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan araştırmada, siber flört şiddetinin yordayıcıları olarak olumsuz çocukluk deneyimleri ve erken dönem uyumsuz şemaların rolü incelenmiştir. Bu çalışma, çevrimiçi ilişkilerde istismar edici davranışlara katkıda bulunan altta yatan duygusal faktörleri anlamak açısından önemli bir katkı sağlamıştır. Çalışma, erken yaşta yaşanan travmatik deneyimlerin ve gelişimsel süreçlerde oluşan bozulmaların, yetişkinlik döneminde siber flört şiddetine yatkınlığı nasıl artırabileceğine dair önemli veriler sunmaktadır.

Ayrıca, Cornelius vd. (2007), Shorey vd. (2008) tarafından yapılan çalışmalar, flört şiddetini önleme programlarının, saldırganlık için uygun risk faktörlerini değiştirmeye ve katılımcılara saldırganlık risklerini azaltmak için uzun süreli beceriler öğretmeye

odaklanması gerektiğini savunmuştur. Bu araştırmalar, flört şiddetinin önlenmesinde duygu düzenleme becerileri eğitiminin hayati bir role sahip olabileceğini ortaya koymaktadır.

Shorey ve arkadaşlarının (2011) gerçekleştirdikleri çalışma hem erkek hem de kadın üniversite öğrencileri arasında duygu düzenleme becerileri ile flört şiddeti arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelemiştir. Bu araştırma, 440 katılımcıyı kapsamış ve duygu düzenleme güçlüğü ile daha spesifik duygu düzenleme sorunları arasındaki ilişkileri değerlendirmiştir. Çalışmanın bulguları, duygu düzenleme güçlüklerinin, flört şiddeti failleri ile bu davranışları göstermeyen bireyler arasında belirgin bir ayrım yapabileceğini ortaya koymuştur. Özellikle, duygu düzenleme güçlüğü, flört şiddeti uygulama eğilimi ile güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, bu ilişkiler cinsiyet açısından farklılık göstermektedir; kadın katılımcılarda duygu düzenleme sorunlarının flört şiddeti uygulama ile ilişkisi erkeklere kıyasla daha belirgindir. Bu farklılıklar, cinsiyete özgü duygusal tepki ve düzenleme stratejilerinin, saldırgan davranışların ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde nasıl rol oynayabileceğine dair değerli içgörüler sunmaktadır. Shorey ve ekibinin çalışması, flört şiddetini önleme ve müdahale programlarının geliştirilmesinde, cinsiyete özgü faktörlerin ve duygu düzenleme stratejilerinin daha etkin bir şekilde ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. Bu çalışma, üniversitelerde ve toplum genelinde flört şiddetine yönelik müdahalelerin tasarımında duygu düzenleme becerilerini hedef alan yaklaşımların benimsenmesi gerektiğini gösteren kanıtlar sunmaktadır.

2.2.3. Bilgece Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

Bilgece farkındalık, akademik literatürde geniş bir şekilde ele alınmıştır ve genellikle şimdiki deneyimlere yönelik yargılayıcı olmayan bir farkındalığın geliştirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu uygulama, kişinin refahını artırma ve stres ile psikiyatrik sorunların semptomlarını hafifletme potansiyeline sahiptir (Hölzel vd., 2011). Ayrıca, bilgece farkındalık, şimdiki ana odaklanmayı sağlayan kabullenme ve dikkat süreçleriyle karakterize edilmekte ve bu süreçler, sağlığı geliştirici davranışlarla doğrudan ilişkilendirilmektedir (Sala vd., 2019). Bu pratiklerin tanımları genellikle sabır, güven, tepkisizlik, bilgelik ve şefkat gibi nitelikler içermekte olup, bu nitelikler bireyin yaşam kalitesini yükseltmek için kritik önem taşımaktadır (Bishop vd., 2004).

Bilgece farkındalık (mindfulness), son yıllarda psikolojik ve eğitim bilimleri alanında dikkat çeken bir konu olmuştur. Germer vd. (2005) tarafından yapılan çalışmalar, bilgece farkındalığın temel özelliklerini detaylı bir şekilde açıklamıştır. Yazarlar, bilgece farkındalığın, bireyin şu anda yaşadıklarına karşı uyanık ve aktif bir farkındalık durumu olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum, olumlu ve olumsuz tüm deneyimlerle ve iyi oluş halleriyle ilişkilendirilirken, umursamazlık, dalgınlık veya otomatikleşme gibi durumların ise bilinçli düşünce ve fikirlerin şimdiki olaylara yönlendirilmesini engellediği ifade edilmiştir. Bilgece farkındalık, doğuştan gelen bir kişilik özelliği olmanın yanı sıra, çeşitli egzersizlerle geliştirilebilen bir beceri olarak da görülmektedir. Bu egzersizler, bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlayarak, kaygı düzeylerini azaltmakta ve günlük yaşamlarındaki iyi oluş hallerini iyileştirmekte etkili olmaktadır (Weinstein vd., 2009).

Yapılan diğer önemli çalışmalardan biri, Maynard vd., (2017) 'nin çalışmasıdır. Bu çalışma, ilkokul ve ortaokul öğrencileri üzerinde bilgece farkındalık temelli müdahalelerin bilişsel, akademik başarı, davranış ve sosyo-duygusal işlevler üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, farkındalık pratiklerinin çocukların eğitim süreçlerinde pozitif etkiler yaratabileceğini göstermiştir. Han vd. (2019) ise öğrencilerden farklı olarak ebeveynler ile çalışmışlardır. Bu çalışmada Çin'deki ebeveynlerin bilgece farkındalık düzeylerinin çocuklarının psikopatolojisi üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışma, ebeveynlerin bilgece farkındalık seviyelerinin çocuklarının ruhsal sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini öne sürmüştür.

Teper vd., (2013)'nin çalışması ise bilgece farkındalığın zihinsel süreçler üzerindeki etkilerini ele alarak, içsel farkındalığın önemini vurgulamıştır. Araştırma, bireylerin kendi duygu ve düşüncelerini daha iyi anlamalarına ve yönetmelerine olanak tanıyan içsel bir farkındalık geliştirme sürecinin, zihinsel sağlık üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur. Frewen vd., (2011) 'nin çalışması, zihinsel sağlık ve duygusal iyilik hali ile bilgece farkındalık arasındaki ilişkiyi değerlendirmiş ve bilgece farkındalık uygulamalarının, bireylerin genel duygusal ve psikolojik sağlıklarını iyileştirme potansiyeline sahip olduğunu göstermiştir. Nörobilimsel açıdan ise, Frewen vd., (2011)'nin yaptığı araştırmada, bilgece farkındalık bileşenlerinden "gözlemleme"nin dorsomedial prefrontal korteks ve sol amigdala aktivasyonunu, "farkındalıkla hareket etme"nin ise yalnızca dorsomedial prefrontal korteks

aktivasyonunu yordadığını göstermiştir. Paul vd.'nin 2013 yılındaki çalışması, "tepki vermemek" bileşeninin ruminasyon ve yaşanan stres sırasındaki negatif yanlılıklarla negatif bir ilişki içinde olduğunu ve bu özelliğin bireyleri depresyonun psikolojik risklerine karşı koruduğunu belirtmiştir.

Pirson vd.'nin 2012 yılında yaptığı değerlendirmeler, bilgece farkındalığa yönelik artan ilginin bu değişkenin kavramsallaştırılması ve ölçülmesine yönelik pek çok girişimi de beraberinde getirdiğini ortaya koymuştur. Bergomi vd.'nin 2013 yılındaki çalışmaları ise bilgece farkındalığı ölçmek için geliştirilen ölçeklerin farklı türden yapılara sahip olduğunu göstermiştir, bu da bilgece farkındalığın çeşitli boyutlarını daha iyi anlamamıza olanak tanımaktadır.

Araştırmalar, bilgece farkındalık ile genel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu; bilgece farkındalık ile duygu düzenleme güçlüğü ve diğer ruh sağlığı sorunları arasında ise negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, bilgece farkındalığın, bireylerin duygusal ve psikolojik sağlığını desteklemede etkili bir araç olabileceğini göstermektedir.

Liu vd. (2020) 'nin çalışmalarında, duyguların farkındalığı, anlaşılması ve kabul edilmesi gibi bileşenlerin yanı sıra duygusal tepkileri modüle etme becerisindeki eksikliklerin duygu düzenleme güçlüğüne katkıda bulunduğunu göstermiştir. Bu çalışmalar, bilgece farkındalığın duygu düzenleme güçlüğü ve daha fazla duygu farklılaşması ile ilişkilendirildiğini vurgulamıştır, bu da bilgece farkındalık ve duygu düzenleme arasında potansiyel bir bağlantı olduğunu göstermektedir.

Baer vd. (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada lisans öğrencilerinden oluşan iki çalışma grubu üzerinde bilgece farkındalık ve diğer psikolojik ölçütler kullanılarak bir dizi veri toplanmıştır. Bilgece farkındalık faktörlerinin diğer bazı psikolojik yapılarla beklenen şekillerde farklı korelasyonlar sergilediği ve psikolojik semptomların tahmininde artan bir geçerliliğe sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, bilgece farkındalığın, çok yönlü bir yapı olarak kavramsallaştırılmasının ve bu bileşenlerinin ile diğer değişkenlerle olan ilişkilerinin anlaşılmasının, özellikle duygu düzenleme güçlükleri gibi alanlarda psikolojik rahatlama sağlamada nasıl yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Erisman ve Roemer (2012), bilgece farkındalığın psikolojik semptomları azaltabileceği ve bireysel işlevselliği artırabileceği üzerine yoğunlaşmışlardır. Çalışmalarında, duygusal tepkileri ve düzenlemeyi geliştirme mekanizması olarak bilgece farkındalığı ele almışlardır. Bu amaçla, laboratuvar ortamında gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcılara kısa bir farkındalık müdahalesi uygulanmış ve bu müdahalenin sıkıntılı, olumlu ve duygusal olarak karışık film kliplerine verilen duygusal yanıtlar üzerindeki etkileri multimodal değerlendirme yöntemleriyle incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, sıkıntılı film klibine verilen duygusal tepkiler veya duygu düzenleme güçlüğü açısından farkındalık ve kontrol koşulları arasında belirgin bir fark gözlenmemiştir. Ancak, farkındalık koşulundaki katılımcılar, olumlu filme yanıt olarak önemli ölçüde daha fazla olumlu etki bildirmişlerdir. Ayrıca, farkındalık koşulundaki katılımcılar, duygusal olarak karışık film klibine yanıt olarak daha uyarlanabilir düzenleme stratejileri kullanmışlar ve anlamlılığa yaklaşan orta ve büyük etki büyüklüğü ile bu klipten hemen sonra önemli ölçüde daha az olumsuz etki bildirmişlerdir. İyileşme döneminden sonraki ölçümlerde ise bu etkiler sürmemiştir. Çalışma boyunca yapılan fizyolojik ölçümler (deri iletkenliği ve kalp atış hızı) ise, koşullar arasında önemli bir fark ortaya koymamıştır. Bu sonuçlar, bilgece farkındalığın, özellikle olumlu ve duygusal olarak karışık durumlara yanıtta duygusal deneyimleri ve duygu düzenleme güçlüğüne iyileştirme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir.

Garofalo vd.'nin 2019 yılındaki araştırmasında, şiddet suçlusu ve toplum örneklemi kullanılarak bilgece farkındalığın, duygu düzenleme ve saldırganlık boyutları (sözlü ve fiziksel saldırganlık, öfke ve düşmanlık) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları hem bilgece farkındalığın hem de duygu düzenleme ile saldırganlık boyutları arasında beklenen ilişkileri göstermiştir; daha yüksek düzeyde farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü, her iki örnekte de artmış saldırganlık seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, yapılan dolaylı etki analizleri, bir duygu düzensizliği faktörünün hem şiddet suçlusu hem de toplum örneklemelerinde farkındalık ve saldırganlık boyutları arasındaki ilişkileri aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Araştırmada, farkındalık ölçeklerindeki artık varyansın (duygu düzenlemesinin kontrol edildiği) saldırganlıkla ilgili değişkenler arasındaki daha önce bildirilen pozitif ilişkilerin güncel örneklerde tekrarlanmadığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, bilgece farkındalık ve duygu düzenlemenin

daha düşük saldırganlık seviyeleri ile güçlü ilişkilere sahip olduğunu göstermekte ve bu yüzden saldırgan eğilimleri azaltmayı hedefleyen önleme ve tedavi programlarında önemli hedefler olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Kiani vd.'nin 2017 yılında gerçekleştirdikleri çalışma, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) semptomları gösteren kız ergenler üzerinde bilgece farkındalık meditasyonu eğitiminin etkisini değerlendirmek üzere tasarlanmıştır. Araştırmada, tedavi grubundaki katılımcılar, yürütücü işlevler (EF) laboratuvar görevlerinde, planlama ve inhibisyon gibi alanlarda, kontrol grubuna kıyasla tedavi sonrasında önemli ölçüde iyileşme gösteren büyük etki büyüklükleri sergilemiştir. Tedavi grubu, ayrıca tedavi sonrası, kendisinin bildirdiği duygu düzenleme güçlüğü (toplam, duygusal yanıtların kabul edilmemesi ve dürtü kontrol güçlükleri) açısından, bekleme listesi kontrol grubuna kıyasla önemli ölçüde daha düşük puanlar almıştır. Grup içi yapılan ön test ve son test karşılaştırmaları ise, yalnızca tedavi grubunda yürütücü işlevlerin belirli yönlerinde ve duygu düzenleme güçlüğünde iyileşme gösterdiğini ortaya koymuştur. Çalışma sonucunda bilgece farkındalığın dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan bireylerde duygu düzenleme güçlüğü ve yürütücü işlevler üzerinde önemli etkiler gösterdiğini belirtmiştir.

Schirda vd.'nin 2015 yılında gerçekleştirdiği araştırma, multipl sklerozlu bireylerde sürekli bilgece farkındalığın duygu düzenleme güçlükleri ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu çalışmada doksan beş katılımcı, sürekli farkındalık, duygu düzenleme güçlüğü ve yaşam kalitesine dair öz bildirim ölçümlerini içeren çevrimiçi bir ölçeği tamamlamıştır. Araştırma, klinik olarak anlamlı depresyonu dışlayan bir örneklem kullanmış olmasına rağmen, katılımcılarda geniş bir yelpazede depresif semptomlar gözlemlenmiştir. Bu durum, analizlerde depresyon puanlarının bir moderatör olarak ele alınmıştır. Bulgulara göre, sürekli bilgece farkındalık ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir korelasyon saptanmış, yani daha yüksek farkındalık düzeyleri daha iyi yaşam kalitesi ile ilişkilendirilmiştir. Daha düşük duygu düzenleme güçlüğü ise bu ilişkide kısmi bir aracılık rolü oynamıştır. Özellikle, depresyon skorları gözlemlenen meditasyon ilişkisini etkilemiş; depresif belirtileri daha yüksek olan bireylerde bilgece farkındalığın yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkisi daha güçlü ortaya çıkmıştır. Sonuçlar, bilgece farkındalığın, duygu düzenleme güçlüğü

azaltarak ve depresif semptomlarla başa çıkma kapasitesini artırarak bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmede potansiyel bir araç olabileceğini göstermektedir.

Ivanova vd.'nin 2021 yılındaki çalışması, duygu düzenleme güçlüğü olan ergenler üzerinde odaklanmış ve bilgece farkındalık müdahalelerinin kaygıyı azaltma ve duygu düzenleme yeteneklerini geliştirme konusunda etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma, ergenlik dönemindeki duygusal zorlukların üstesinden gelmede bilgece farkındalık uygulamalarının rolünü vurgulamaktadır.

Hill ve Updegraff'ın 2012 tarihli araştırması, bilgece farkındalık uygulamalarının duygu düzenleme süreçlerini nasıl etkilediği konusunda derinlemesine bir inceleme yapmıştır. Bu deneyim örnekleme çalışmasında, bilgece farkındalık, duygu farklılaşması, duygu değişkenliği ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Genç yetişkinlerden oluşan katılımcılar, bir hafta boyunca günde altı kez mevcut duygusal deneyimlerini bir cihaza kaydetmişlerdir. Bu duygu raporlarından, negatif ve pozitif duygular için duygu farklılaşması ve duygu değişkenliği endeksleri oluşturulmuştur. Analizler sonucunda, bilgece farkındalığın daha yüksek düzeyde duygu farklılaşması ve daha az duygu düzenleme güçlüğü ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bilgece farkındalık ile duygu değişkenliği arasındaki ilişkide duygu farklılaşmasının aracılık rolü oynadığı görülmüştür. Daha ileri analizlerde, duygu düzenlemenin, bilgece farkındalık ile hem olumsuz duygu değişkenliği hem de olumlu duygu farklılaşması arasında bir köprü görevi gördüğü belirlenmiştir. Bu sonuçlar, bilgece farkındalık düzeylerinin, kişinin duygularını daha etkin bir şekilde ayırt etmesine ve duygu düzenleme güçlüğüne yönetmesine olanak sağladığını göstermektedir.

Afrashteh & Hasani'nin (2022) yürüttüğü araştırma, İran'ın Zanjan kentinde yaşayan ve yaklaşık sayıları 14.000 olan ilkokul, birinci ve ikinci lise seviyesindeki ergenleri kapsamıştır. Bu çalışmada, ergenlerin bilgece farkındalık, psikolojik iyi oluş, öz şefkat, duygu düzenleme güçlükleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ölçülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, bilgece farkındalığın psikolojik iyi oluşla doğrudan ve pozitif bir ilişkisi tespit edilmiştir. Ayrıca, öz şefkat aracılığıyla bilgece farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bilişsel esneklik de psikolojik iyi oluşla pozitif ve anlamlı bir ilişki içerisindedir. Bunun yanı sıra, bilgece farkındalık, duygu düzensizliği üzerinden psikolojik iyi oluşla dolaylı,

negatif ve anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Çalışmanın bulguları, model uyumunun ve hipotezlerin geçerliliğini desteklemekte olup, bilgece farkındalığın duygu düzenleme güçlüğüne azaltarak psikolojik iyi oluşu artırdığını ve bu süreçte duygu düzenleme güçlüğü için aracı bir rol oynadığını göstermiştir (Afrashteh ve Hasani, 2022).

Cloitre ve arkadaşlarının (2011) araştırması, bilgece farkındalık müdahalelerinin duygu düzenleme güçlüğü ve duygulanım düzensizliği üzerinde olumlu etkiler yaratabildiğini ve bu yöntemlerin disosiyasyon ve duygulanım düzensizliği gibi semptomlar için değerli ikinci basamak müdahaleler olabileceğini ortaya koymuştur. Mitchell ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışma ise, bilgece farkındalığın beyin aktivasyon modellerinde gözlemlenen değişiklikler aracılığıyla yürütücü işlevler ve duygu düzenleme üzerindeki olumlu etkilerini kanıtlamak için bir araç olmuştur. Gong ve arkadaşlarının (2022) çalışması ise, bilgece farkındalığın duyguların kabulünü teşvik ederek, kaçınma veya ruminasyon yerine duygusal açıdan daha sağlıklı bir yaklaşımı desteklediğini ve bu sayede daha yüksek düzeyde bilgece farkındalığa sahip bireylerin daha düşük düzeyde duygu düzensizliğine sahip olduğunu göstermiştir.

Dikmeer (2023) 'in gerçekleştirdiği araştırma, anoreksiya nervoza (AN) hastalığında duygu düzenleme güçlüğü, mükemmeliyetçilik ve ruminasyonun nasıl kalıcı etkenler olduğunu incelemiştir. Çalışma, AN'nin akut dönemindeki 20, remisyonda olan 16 ve kontrol grubunda yer alan 40 ergen kız üzerinden yürütülmüştür. Araştırmada, farkındalığın bu faktörlerle olan ilişkisini ve AN'nin yönetilmesindeki potansiyel koruyucu ve tedavi edici rolünü değerlendirmiştir. Çalışma bulgularına göre, akut AN grubunda farkındalık seviyeleri en düşük iken, bu grubun vücut memnuniyetsizliği, duygu düzenleme güçlüğü ve mükemmeliyetçilik açısından diğer gruplarla olan farkları, depresyon ve anksiyete etkileri dikkate alındığında belirginleşmiştir. Ayrıca, çalışmanın tüm katılımcıları arasında yeme bozukluğunun ana belirleyicileri vücut memnuniyetsizliği ve depresif belirtiler olarak saptanmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ve mükemmeliyetçilik hem akut AN grubunda hem de tüm çalışma popülasyonunda farkındalık seviyelerini belirleyen önemli faktörler olarak ortaya çıkmıştır. Farkındalık düzeyleri düştükçe hem akut AN hem de rumisyon gruplarında vücut şekliyle ilgili endişeler artmış, diyet kısıtlamaları ve bozuk yeme davranışları ise yalnızca remisyon grubunda yükselmiştir.

Sanchez ve Amaro'nun (2022) yılında gerçekleştirdiği araştırma, travmatik olaylara kümülatif olarak maruz kalmış bireylerin duygu düzenleme güçlüğü ve özlem arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, maruz kalınan travmatik olayların sayısının artması ile özlem duygusunun şiddetlenmesi arasında bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Özellikle, kümülatif travmatik maruziyetler, farkındalıkla hareket etme yeteneğinin azalmasına bağlı olarak dolaylı bir şekilde daha yüksek özlem duygusu ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, etkileşim analizleri, travmatik olaylara maruz kalmış kadınlar arasında farkındalık eğilimlerinin düzeyine bağlı olarak özlem duygusunun farklılaştığını ortaya koymuştur. Düşük ve orta derecede farkındalık eğilimine sahip kadınlar arasında, travmatik olaylara daha fazla maruz kalmak, daha yüksek özlem düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir; ancak yüksek farkındalık düzeyine sahip kadınlarda bu ilişki gözlemlenmemiştir.

Ostlund ve arkadaşlarının (2021) gerçekleştirdiği araştırma, hamilelik dönemi boyunca annelerin farkındalık seviyelerinin, doğum sonrası bebeklerin nörodavranışsal gelişimleri üzerindeki etkilerini incelenmiştir. Araştırmaya 162 anne katılmış olup, bu anneler hamilelik sırasında farkındalık ve duygu düzenleme durumlarını değerlendirmişlerdir. Çalışma bulgularına göre, yüksek farkındalığa sahip hamile kadınlar daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşamış ve bu durum, onların duygusal refahlarını önemli ölçüde iyileştirmiştir. Aynı zamanda, bu annelerin bebekleri daha yüksek uyarılma seviyeleri göstermiş fakat dikkat düzeyleri açısından doğumda herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Annenin hamilelik sırasındaki duygu düzenleme güçlükleri ise, özellikle farkındalık seviyesi düşük annelerde, bebeklerin dikkat eksikliği ile bağlantılı olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, bilgece farkındalığın, özellikle hamilelik gibi kritik bir dönemde, duygu düzenleme güçlüğüne yönetilmesinde ve genel refahın artırılmasında önemli bir rol oynayabileceği vurgulanmıştır.

Watford ve Stafford (2015) tarafından yapılan çalışmada, bilgece farkındalığın duygusal provokasyon altında duygu düzenleme güçlüğü ve psikofizyolojik reaktivite üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma, bilgece farkındalığın, yargılamadan uzak bir tutumla şimdiki an deneyimlerine dikkati odaklayarak öz düzenleme sürecini içerdiğini ve bu sürecin duygu düzenleme üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermiştir. Arch ve Craske (2010) tarafından yapılan çalışmalar, sürekli farkındalığın, stresli laboratuvar görevlerine yanıt olarak duygusal tepkiselliğin

azalması ve stres toleransının artması ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu bulgular, sürekli farkındalığın sağlıklı duygu düzenlemesini desteklediğini gösteren kanıtlar arasındadır.

Yapılan çalışmaların bazılarında farkındalık temelli müdahalelerin ardından sürekli farkındalıktaki artışlar, duygu düzenleme güçlüğünde iyileşmelerle ilişkilendirilmiştir (Kumar vd., 2008; Roemer vd. (2015). Bu çalışmalar, bilgece farkındalığın bireylerin duygusal deneyimlerini ve reaktivitelerini yönetme yeteneklerini nasıl geliştirebileceğini vurgulamaktadır. Ayrıca, Watson vd. (1988) tarafından tanımlanan pozitif duygusallık, sevinç, coşku ve uyanıklık gibi olumlu duygusal durumları deneyimleme eğilimi olarak tanımlanır ve bu durumun, bilgece farkındalık uygulamalarıyla desteklenerek daha fazla geliştirilebileceği düşünülmektedir. Pozitif duygusallık, bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde olumlu bir mekanizma olarak işlev görebilir ve genel ruh sağlığının iyileştirilmesine katkıda bulunabilir.

Erisman ve Roemer (2010, 2012), Quoidbac vd. (2010) ile Zeng ve Gu (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar, sürekli farkındalığın hem klinik hem de klinik olmayan yetişkin popülasyonlarında yüksek düzeyde olumlu duygulanım ile ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur. Araştırmalar, bilgece farkındalık pratiklerinin duygusal düzenleme güçlüğü üzerinde olumlu etkiler yarattığını ve bu pratiklerin ruh sağlığı üzerindeki iyileştirici etkisini vurgulamaktadır. Ayrıca, Brown ve Ryan (2003), Keng ve Tong (2016) ile Weinstein vd. (2009) tarafından yapılan ekolojik anlık değerlendirme çalışmaları, özellikle farkındalığındaki artışların, olumlu duygulanımdaki artışları öngördüğünü göstermektedir. Bu bulgular, günlük yaşamda bilgece farkındalığın artırılmasının, bireylerin duygusal deneyimlerini olumlu yönde etkileyebileceğini ve genel mutluluk düzeylerini yükseltebileceğini desteklemektedir.

Snippe ve arkadaşlarının 2015 yılında gerçekleştirdiği çalışma ise, kişinin mevcut faaliyetten zihinsel olarak sapmasının (zihinde gezinme), bir sonraki anlarda mutluluk düzeyinde bir azalmayı öngörebileceğini göstermiştir. Bu çalışma, dikkatin şu andaki faaliyetlere odaklanmasının, zihinsel gezinmenin yarattığı olumsuz etkileri minimize ederek, duygusal refahı artırabileceğini işaret etmektedir.

Bilgece farkındalığın farklı davranışsal ve psikolojik süreçler üzerindeki etkileri çeşitli çalışmalarda incelenmiştir. Fernández-González ve arkadaşlarının

(2023) yılında yürüttüğü çalışma, bilgece farkındalığın siber flört istismarına karşı koruyucu bir etki gösterdiğini ortaya koymuştur. Araştırma, yüksek bilgece farkındalığa sahip bireylerin çevrimiçi ortamlarda zararlı davranışlar sergileme olasılığının daha düşük olduğunu belirlemiştir. Bu çalışmada, bilgece farkındalığın, özellikle flört partnerlerine karşı saldırgan davranışlarda bulunma eğilimini azalttığı gözlenmiştir. Bununla birlikte, romantik ilişkiler bağlamında yürütülen mevcut araştırmaların çoğu kesitsel tasarıma sahiptir ve genellikle yüz yüze gerçekleşen saldırganlıklar üzerine odaklanmıştır. Çalışma, İspanya'nın çeşitli bölgelerinden 501 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar araştırmanın başında ve altı ay sonra siber flört istismarı ve bilgece farkındalık düzeylerini değerlendiren öz-raporlamaları tamamlamışlardır. Analiz sonuçları, bilgece farkındalıkla hareket etme boyutunun siber flört istismarındaki davranışlarda altı ay sonra anlamlı bir azalma öngördüğünü göstermiştir. Ayrıca, tepkisiz kalma boyutu, siber flört istismarının zaman içindeki devamlılığında moderatör bir rol oynamıştır. Özellikle yüksek tepkisizlik puanlarına sahip ergenlerde siber flört istismarının devamlılığı daha düşük bulunmuştur. Bu bulgular, bilgece farkındalığın, gençler arasında siber flört istismarının önlenmesi ve müdahalesinde etkili bir strateji olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, bu sonuçlar bilgece farkındalığın gençlerin duygu düzenleme stratejilerini geliştirerek olumsuz çevrimiçi davranışları azaltabileceğine dair kanıtlar sunmaktadır.

Hesse ve arkadaşlarının (2019) gerçekleştirdikleri çalışmada, farkındalığın flört şiddeti üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışma, iki üniversitedeki kadın lisans öğrencilerinden oluşan 381 katılımcıyı kapsamış ve bir dönem boyunca sürdürülmüştür. Araştırmanın bulguları, farkındalığın yargılamayan yönünün, takip eden üç ay içinde daha az psikolojik ve fiziksel saldırganlık ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, farkındalığın çeşitli yönleri, özellikle suç geçmişi olmayan bireyler ile saldırganlık gösteren bireyler arasında ayırım yapılmasını sağlamıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular, farkındalığın, flört şiddetinin önlenmesinde etkili bir araç olabileceğini ve özellikle kadınların uyguladığı flört şiddeti bağlamında koruyucu bir faktör olarak işlev görebileceğini öne sürmektedir. Ayrıca araştırma sonuçları, sürekli farkındalık ile flört şiddeti arasında bulunan negatif ilişkinin, flört şiddetine maruz kalma riskini azaltabilecek önemli bir mekanizma olduğunu vurgulamaktadır. Bu sonuçlar, farkındalık eğitiminin, genç yetişkinler arasında ilişki temelli şiddetin

önlenmesi stratejilerine dahil edilmesinin yararlarını göstermekte ve bu alandaki önceki çalışmaları desteklemektedir.

Fernández-González vd.'nin 2020 yılında yaptıkları çalışmada ergenler için internet tabanlı risk faktörleri incelenmiştir. Bu risk faktörlerinin içinde siber flört şiddeti, siber zorbalık, cinsel içerikli mesajlaşma vardır. ayrıca çalışmada bilgece farkındalık, risk algısı, medyadaki sosyal olmayan içeriğe maruz kalma, ergenlerin internetteki risk sınıfları ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi arasındaki model de incelenmiştir. Çalışmada 3076 ergen katılımcı bulunmaktadır ve katılımcılar internet tabanlı riskleri; risk yok (%60,75), yalnızca siber zorbalık (%25,5), siber zorbalık ve siber flört istismarı (%6,7), tüm riskler (%4,3) ve cinsel risk (%2,9) olarak belirtmişlerdir. Bilgece farkındalık ise bu çalışmada tüm risk sınıflarıyla ilişkilendirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre bilgece farkındalık düzeyinin düşük olması siber flört şiddetine maruz kalma ve uygulama durumlarını artırmaktadır denilebilir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde kullanılan araştırma modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde siber flört şiddetine maruz kalma ve uygulama durumlarının duygu düzenleme güçlüğü ve bilgece farkındalık ile ilişkisinin incelenmesini amaçlamıştır. Bu sebeple betimsel istatistik desenlerinden ilişkisel desen kullanılmıştır. İlişkisel araştırma modelini iki veya daha çok değişken arasındaki ilişkilerin belirlenmesini ve elde edilen sonuçların tahmin edilebilmesini, istatistiksel karşılaştırmalar yapılarak değişkenler arasındaki ilişkinin ne seviyede olduğunun tespit edilmesini, değişkenlerin birbirlerini etkileyip etkilemediğinin anlaşılması ve ilişkisel çıkarımlarda bulunulabilmeyi sağlamaktadır (Tekbıyık, 2014).

3.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu araştırmacı tarafından çevrimiçi ortama aktarılan Siber Flört İstismarı Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Katılımcı Bilgi Formunu gönüllülük esas olmak şartıyla dolduran, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli lisans ve yüksek lisans programlarında öğrenimini sürdüren 18-29 yaş arası 456 kişiden oluşmaktadır. Yaşamının hiçbir döneminde yakın partner ilişkisi olmayan 67 kişi çalışma dışı bırakılmış ve çalışma grubunun sayısı 389 olarak belirlenmiştir. Uç değer analizi yapıldıktan sonra 118 kişi daha çıkarılmış ve çalışma grubunun sayısı 271 kişi olarak belirlenmiştir. Katılımcılara ait demografik veriler Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1.*Katılımcılara Ait Demografik Veriler*

Değişken(F=271)		Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	207	76,4
	Erkek	64	23,6
Partner ile görüşme şekli	Yüz yüze	152	56,1
	Çevrimiçi ortam	119	43,9
Partner ile bir günde sanal ortamda geçirilen süre	5 saatten fazla	42	15,5
	2 ile 5 saat arası	121	44,6
	2 saatten az	108	39,9
Görüşme sıklığı	Ayda bir defadan az	29	10,7
	Ayda bir defa	34	12,5
	Her hafta	28	10,3
	Haftada birkaç kez	86	31,7
	Her gün	64	23,6
	Gün içinde birden çok	30	11,1
	Şu anda ilişkisi yok	106	39,1
İlişki süresi	1-12 ay	83	30,6
	13-24 ay	44	16,2
	25 ay ve üstü	38	14,0
Sınıf düzeyi	1. Sınıf	51	18,8
	2. Sınıf	74	27,3
	3. Sınıf	87	32,1
	4. Sınıf	59	21,8

Araştırmanın çalışma grubu olan üniversite öğrencileri, cinsiyete göre incelendiğinde %76,4 kadın, %23,6 erkek öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubu partner ile görüşme şekline göre incelendiğinde grubun %56,1'ini yüz yüze görüşenler, %43,9'unu çevrimiçi ortam aracılığıyla görüşenler oluşturmaktadır. Partner ile bir günde sanal ortamda geçirilen süreye göre incelendiğinde çalışma grubunun %15,5'ini 5 saatten fazla, %44,6'sını 2 ile 5 saat arası, %39,9'unu 2 saatten az süre geçirenler oluşturmaktadır. Görüşme sıklığına göre incelendiğinde çalışma grubunun %10,7'sini ayda bir defadan az, %12,5'ini ayda bir defa, %10,3'ünü her hafta, %31,7'sini haftada birkaç kez, %23,6'sını her gün, %11,1'ini gün içinde birden

çok kez görüşenler oluşturmaktadır. İlişki süresine göre incelendiğinde çalışma grubunun %39,1'ni şu anda ilişkisi olmayanlar, %30,6'sını 1-12 ay arasında ilişki süresi olanlar, %16,2'sini 13-24 ay arasında ilişki süresi olanlar ve %14'ünü 25 ay ve üstü ilişki süresi olanlar oluşturmaktadır. Son olarak sınıf düzeyine göre incelendiğinde çalışma grubunun %18,8'ini 1.sınıf, %27,3'ünü 2.sınıf, %32,1'ini 3.sınıf ve %21,8'ini 4.sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

3.3.Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmanın üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve bilgece farkındalık ile siber flört şiddetine maruz kalma ve uygulama arasındaki ilişki incelemek amacı doğrultusunda kullanılan ölçme araçları hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1. Katılımcı Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan katılımcı bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır ve çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin sosyodemografik bilgilerini elde etmek amacıyla kullanılmıştır. Kullanılan formda üniversite öğrencilerinin cinsiyet, partnerleriyle görüşme şekli, sanal ortamda bir günde geçirdikleri süre miktarı, partner ile görüşme sıklığı ve şu an devam eden ilişkisinin süresi sorulmuştur.

3.3.2.Siber Flört İstismarı Ölçeği (SFİÖ)

Borrajo ve ark. (2015)'nin geliştirdiği ölçek romantik yakın ilişki içerisinde olan kişilerin partnerlerine uyguladığı veya partnerleri tarafından maruz kaldığı siber şiddeti ölçmektedir. Ölçek likert tipi olup toplam 40 maddeden oluşmaktadır. 20 madde siber flört istismarına maruz kalma durumuna, diğer 20 maddesi ise siber istismar uygulama durumuna yöneliktir. Ölçek doğrudan saldırganlık ve izleme/kontrol olarak iki alt boyutu ölçmektedir. Alt boyut toplam puanlarında yükselme siber flört davranışı sergilemenin veya siber flört davranışına maruz kalmanın arttığına işaret etmektedir. Bakır ve Kalkan (2019) ölçeğin Türkçe 'ye uyarlama ve Türk örnekleme geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmıştır. Doğrudan saldırganlık alt boyutunun iç tutarlılık değeri siber istismara maruz kalan

için 0,78; istismar uygulayan için 0,79 olarak hesaplanmış, izleme/kontrol alt boyutunun iç tutarlılık değeri ise siber istismara maruz kalan için 0,85; istismar uygulayan için 0,84 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık değerleri siber istismara maruz kalan için doğrudan saldırganlık alt boyutunda 0,86, izleme/kontrol alt boyutunda 0,87; siber istismar uygulayan için ise doğrudan saldırganlık alt boyutunda 0,89, izleme/kontrol alt boyutunda 0,84' tür. Yapılan geçerlik çalışmalarında şiddete maruz kalma toplam varyansın %44,4'ünü; şiddet uygulama ise toplam varyansın %44,7'sini açıkladığı belirtilmiştir.

3.3.3.Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu(DDGÖ-16)

Bjureberg ve arkadaşları (2016)'nın geliştirdiği ölçek kişilerin duygu düzenlenmedeki güçlük seviyelerini ölçmektedir. Ölçek 5'li likert tipinde (0 = hemen hemen hiç, 4 = hemen hemen her zaman) 16 maddeden oluşmaktadır. Beş faktörlü yapı gösteren ölçekte açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutları bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Yiğit ve Guzey-Yiğit (2017) tarafından yapılmıştır. Orijinal çalışmada iç tutarlılık katsayısı 0,92 olarak bulunmuştur. Uyarlama çalışmasında da bu değer 0,92'dir. Bu çalışmada ölçeğin geneli için iç tutarlık katsayısı 0,88 Cronbach Alfa katsayısı iken açıklık alt boyutu için 0,84, amaçlar alt boyutu için 0,77, dürtü alt boyutu için 0,77, stratejiler alt boyutu için 0,81 ve kabul etmeme alt boyutu için 0,72'lik Cronbach Alfa katsayısıdır. Ayrıca, ölçek için ikiye bölünmüş yarı güvenirlik katsayısı ise .88 olarak bulunurken, ölçeğin rastgele bölünmüş bölümleri için Cronbach Alfa katsayıları .86 ve .88 olarak hesaplanmıştır. Ek olarak yordama ve yapı geçerliğini incelemek için de çalışmalar yapılmış ve sonuçların bu ölçeğin geçerli olduğunu gösterdiği belirtilmiştir.

3.3.4.Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği- Kısa Formu(BFBFÖ-K)

Bilgece farkındalık eğilimini değerlendiren Beş Boyutlu Bilgece Farkındalık Ölçeği (Five Facet Mindfulness Questionnaire), Baer vd. (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek likert tipi bir ölçek olup 39 maddeden ve 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını Ayalp ve Şahin (2018) gerçekleştirmiştir. Asıl ölçekte yer alan beş faktörlü yapının korunup korunmadığını belirlemek için yapılan faktör analizinde bu yapının korunduğu belirlenmiştir. Ölçek, dikkati düzenleyebilme, yargılamadan gözleme ve izleme, etkilenmeden gözleme ve izleme, duyumsal farkındalık ve duygularını isimlendirebilme olmak üzere 5 farklı

boyutta bilgece farkındalık özelliğini değerlendirmektedir. Beş Boyutlu Bilgece Farkındalık Ölçeği (BBFÖ-K)'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı Dikkati Düzenleyebilme alt boyutu için .85, Yargılamadan Gözleme ve İzleme için .76, Etkilenmeden Gözleme ve İzleme için .71, Duyumsal Farkındalık için .69, Duygularını İsimlendirebilme için .69 ve tüm ölçek için .71 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak BBFÖ-K Türkiye örnekleminde bir kişilik özelliği olarak bilgece farkındalık eğilimlerini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca geçerliğe dair yapılan faktör analizinde ölçek maddelerinin beklenen değer aralığında olduğu ve orijinal formdaki beş faktörlü yapının Türkçe formunda da korunduğu belirtilmiştir.

3.4.Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması çevrimiçi ortamda gerçekleşmiş ve örnekleme yöntemi olarak kolay ulaşılabilen örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Veriler toplanırken Google Forms kullanılmış ve katılımcılar sorulara çevrimiçi ortamda yanıt vermişlerdir. Formun ilk sayfasında araştırmanın adı, konusu, araştırmacı ve danışman bilgileri, araştırmanın gönüllülüğe dayalı olduğu, etik onay izninin alındığı bilgilerini içeren katılımcı onam formuna yer verilmiştir. Diğer sayfalarda katılımcılar sırayla Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği ve Siber Flört İstismarı Ölçeği maddelerini yanıtlamışlardır. Bir katılımcının formu doldurması yaklaşık olarak 6-7 dakika sürdüğü gözlemlenmiştir.

3.5.Verilerin Analizi

Üniversite öğrencilerinin maruz kalan ve uygulayan ayrı ayrı olmak üzere siber flört şiddeti davranış düzeylerinin ne olduğu, bu davranışları etkileyen bağımsız değişkenlerin neler olduğunun belirlenmeye çalışıldığı bu çalışmada öncelikle betimsel değerler incelenmiştir. Araştırmanın bir sonraki aşamasında siber flört şiddeti alt ve genel boyut puanlarının cinsiyet, partner görüşme şekli, sanal ortamda geçirilen süre, partner görüşme sıklığı, ilişki süresi değişkenlerinin alt gruplarına göre karşılaştırması incelenmiştir. Ortalama karşılaştırma testlerine geçmeden ilgili bağımsız değişkendeki puan dağılımlarının yapısı incelenmiştir. Alan yazın incelendiğinde bir puan dağılımının yapısına karar vermede birçok yöntem

kullanılmaktadır. Bu çalışmada ilk olarak bir hipotez testi olan Kolmogorov Smirnov (K-S) ve Shapiro Wilks (S-W) kullanılmıştır. Elde edilen test sonuçlarına ait ‘p’ değerlerinin 0,05’ten büyük olması durumunda söz konusu dağılım normal olarak kabul edilmiştir (Bryman ve Cramer, 2004). Dağılım yapısına karar vermede bir başka kullanılan yöntem ise dağılıma ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayılarıdır. Bu katsayıların -2 ve 2 aralığında yer alması durumunda dağılım normal olarak varsayılmıştır (George ve Mallery, 2019). Son olarak bir puan dağılımının yapısına karar vermek için basıklık ve çarpıklık Z değerleri kullanılmıştır. Elde edilen bu değerlerinde -1,96 ve 1,96 arasında yer alması durumunda dağılım normal kabul edilmiştir (Howitt ve Cramer, 1997). Sözü geçen yöntemlerden en az iki ölçütü karşılayan dağılımlar normal dağılım olarak kabul edilmiştir. İlgili puan dağılımlarından en az bir grubun dağılımının normal olmaması sebebiyle alt grup sayısı 2 olan bağımsız değişkenlerin karşılaştırmasında Mann Whitney U testi, alt grup sayısı ikiden fazla olan bağımsız değişkenlerin karşılaştırmasında ise Kruskal Wallis H analizi kullanılmıştır. Analiz sonucu anlamlı çıkan değişkenlerin çoklu karşılaştırmasında Mann Whitney U testi Bonferroni düzeltmesiyle birlikte kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ait Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayı değerleri Tablo 3.2’de gösterilmiştir.

Tablo 3.2.

Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına Ait Alfa Katsayıları

Ölçek	Alt Boyut	Alfa Katsayısı
Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği	Dikkati Düzenleyebilme	0,86
	Yargılamadan Gözleme ve İzleme	0,83
	Etkilenmeden Gözleme ve İzleme	0,74
	Duyumsal Farkındalık	0,74
	Duygularını İsimlendirme	0,79
	Ölçek Toplam	0,83
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Açıklık	0,81
	Amaçlar	0,82
	Dürtü	0,86

	Stratejiler	0,85
	Kabul Etmeme	0,84
	Ölçek Toplam	0,92
Siber Flört Şiddeti-Maruz Kalan	Doğrudan Saldırganlık	0,72
	İzleme/Kontrol	0,78
	Ölçek Toplam	0,76
Siber Flört Şiddeti-Uygulayan	Doğrudan Saldırganlık	0,70
	İzleme/Kontrol	0,73
	Ölçek Toplam	0,73

Araştırmada kullanılan ölçeklerden beş faktörlü bilgece farkındalık ölçeğine ait güvenirlik katsayıları incelendiğinde dikkati düzenleyebilme için 0,86; yargılamadan gözleme ve izleme için 0,83; etkilenmeden gözleme ve izleme için 0,74; duyumsal farkındalık için 0,74; duygularını isimlendirme için 0,79 ve ölçek toplam için 0,83 değerine sahip olduğu belirlenmiştir. Bir diğer ölçek olan duygu düzenleme güçlüğü ölçeğine ait güvenirlik katsayıları incelendiğinde açıklık için 0,81; amaçlar için 0,82; dürtü için 0,86; stratejiler için 0,85; kabul etmeme için 0,84 ve ölçek toplam için 0,92 değerine sahip olduğu belirlenmiştir. Siber flört şiddeti-maruz kalan ölçeğine ait güvenirlik katsayıları incelendiğinde doğrudan saldırganlık için 0,72; izleme/kontrol için 0,78 ve ölçek toplam için 0,76 değerine sahip olduğu belirlenmiştir. Siber flört şiddeti-uygulayan ölçeğine ait güvenirlik katsayıları incelendiğinde doğrudan saldırganlık için 0,70; izleme/kontrol için 0,73 ve ölçek toplam için 0,73 değerine sahip olduğu belirlenmiştir. Güvenirlik katsayısı 0,70 ve üzerinde olan ölçümlerin güvenilir kabul edildiği (Domino ve Domino, 2006) göz önüne alındığında, hesaplanan güvenirlik katsayılarının yeterli olduğu söylenebilir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinden toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular ortaya konulacaktır. Yapılan normallik analizlerinde değişkenlerin normal dağılım özelliği göstermediği görüldüğünden parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Siber flört şiddetine ait betimsel istatistik verileri Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1.

Siber Flört Şiddet Alt Boyutlarından Elde Edilen Betimsel İstatistikler

Grup	Ölçek	N	Min	Max	$\bar{X} \pm S.S$
Maruz Kalan	Doğrudan Saldırganlık	271	11,00	22,00	11,42 $\pm$ 1,40
	İzleme/Kontrol	271	9,00	36,00	14,35 $\pm$ 5,64
	Ölçek Toplam	271	20,00	48,00	25,77 $\pm$ 6,16
Uygulayan	Doğrudan Saldırganlık	271	11,00	22,00	11,41 $\pm$ 1,40
	İzleme/Kontrol	271	9,00	36,00	14,96 $\pm$ 5,33
	Ölçek Toplam	271	20,00	51,00	26,36 $\pm$ 5,89

Öğrencilerin siber flört şiddeti alt boyutlarından elde edilen ortalamalar ölçekten alınabilecek minimum ve maksimum puanlar kapsamında değerlendirildiğinde maruz kalanların doğrudan saldırganlık (11,42 $\pm$ 1,40), izleme/kontrol (14,35 $\pm$ 5,64) ve ölçek toplam (25,77 $\pm$ 6,16) ortalamalarının düşük, uygulayanların doğrudan saldırganlık (11,41 $\pm$ 1,40), izleme/kontrol (14,96 $\pm$ 5,33) ve ölçek toplam (26,36 $\pm$ 5,89) (20,20 $\pm$ 3,61) ortalamalarının da yine aynı şekilde düşük olduğu söylenebilir.

Araştırmanın değişkenleri olan siber flört şiddeti, duygu düzenleme güçlüğü ve bilgece farkındalığa ait normallik değerleri Tablo 4.2, 4.3 ve 4.4’te verilmiştir.

Tablo 4.2.*Siber Flört Şiddeti Alt Boyutlarına Ait Normallik Değerleri*

Grup	Ölçek	K-S	Çarpıklık	Basıklık	Çarpıklık Z Değeri	Basıklık Z Değeri
Maruz Kalan	Doğrudan	0,00	5,46	35,69	36,89	120,98
	Saldırganlık					
	İzleme/Kontrol	0,00	1,39	1,76	9,37	5,96
	Ölçek Toplam	0,00	1,39	1,56	9,41	5,28
Uygulayan	Doğrudan	0,00	5,55	36,31	37,52	123,08
	Saldırganlık					
	İzleme/Kontrol	0,00	1,13	1,31	7,62	4,42
	Ölçek Toplam	0,00	1,24	1,68	8,34	5,68

Siber flört şiddeti alt boyutlarına ait Kolmogorov Smirnov (K-S), çarpıklık ve basıklık katsayıları, çarpıklık ve basıklık Z değerleri incelendiğinde siber flört şiddeti alt boyutlarının normal dağılım göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 4.3.*Duygu Düzenleme Güçlüğü Alt Boyutlarına Ait Normallik Değerleri*

Ölçek	K-S	Çarpıklık	Basıklık	Çarpıklık Z Değeri	Basıklık Z Değeri
Açıklık	0,00	0,634	-0,088	4,28	-29,83
Amaçlar	0,00	0,112	-0,762	0,75	-2,58
Dürtü	0,00	0,978	0,484	6,60	1,64
Stratejiler	0,00	0,848	0,375	5,72	1,27
Kabul Etmeme	0,00	1,161	0,857	7,84	2,90
Ölçek Toplam	0,00	0,779	0,288	5,26	0,97

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarına ait Kolmogorov Smirnov (K-S), çarpıklık ve basıklık katsayıları, çarpıklık ve basıklık Z değerleri incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarının normal dağılım göstermediği belirlenmiştir.

Tablo 4.4.*Bilgece Farkındalık Alt Boyutlarına Ait Normallik Değerleri*

Ölçek	K-S	Çarpıklık	Basıklık	Çarpıklık Z Değeri	Basıklık Z Değeri
Dikkati Düzenleyebilme	0,00	-0,328	-0,368	-2,21	-1,24
Yargılamadan Gözleme ve İzleme	0,00	-0,021	-0,415	-0,14	-1,40
Etkilenmeden Gözleme ve İzleme	0,00	-0,245	0,250	-1,65	0,84
Duyumsal Farkındalık	0,00	-0,211	-0,271	-1,42	-0,91
Duygularını İsimlendirme	0,00	-0,022	-0,287	-0,14	-0,97
Ölçek Toplam	0,075	0,087	-0,158	-0,58	-0,53

Bilgece farkındalık alt boyutlarına ait Kolmogorov Smirnov (K-S), çarpıklık ve basıklık katsayıları, çarpıklık ve basıklık Z değerleri incelendiğinde bilgece farkındalık alt boyutlarının normal dağılım göstermediği belirlenmiştir.

Araştırmanın birinci sorusu olan “Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerinde siber flört şiddetine uğrama ve maruz kalma durumlarının duygu düzenleme güçlüğü ve bilgece farkındalık ile ilişkisi var mıdır?” sorusuna ilişkin olarak yapılan Spearman Korelasyon katsayısına ilişkin değerler Tablo 4.5 ve 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.5.*Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık ve Duygu Düzenleme Alt Boyutlarıyla Siber Flört Şiddeti-Maruz Kalan Boyutları Arasındaki İlişki Katsayıları*

Ölçek	Doğrudan Saldırganlık	İzleme ve Kontrol	Ölçek Toplam
Dikkati düzenleyebilme	-0,01	-0,04	-0,04
Yargılamadan gözleme ve izleme	-0,04	-0,09	-0,09
Etkilenmeden gözleme ve izleme	-0,11	-0,04	-0,06
Duyumsal farkındalık	-0,02	-0,02	-0,03
Duygularını isimlendirme	-0,12*	-0,01	-0,02
BFBFÖ Toplam	-0,12*	-0,08	-0,01
Açıklık	0,12*	-0,07	-0,05
Amaçlar	0,08	0,13*	0,13*

Dürtü	0,08	0,03	0,04
Stratejiler	0,11	0,05	0,06
Kabul Etmeme	0,11	0,04	0,06
DDGÖ Toplam	0,13*	0,59	0,76

*0,05 düzeyinde anlamlı değer.

Beş faktörlü bilgece farkındalık ve duygu düzenleme alt boyutlarıyla siber flört şiddeti-maruz kalan boyutları arasındaki ilişki katsayıları incelendiğinde duygularını isimlendirme alt boyutu ve beş faktörlü bilgece farkındalık ölçek toplam puanı ile doğrudan saldırganlık alt boyutu arasında düşük, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca açıklık alt boyutu ve duygu düzenleme güçlüğü ölçek toplam puanı ile doğrudan saldırganlık alt boyutu arasında; amaçlar alt boyutu ile izleme ve kontrol alt boyutu ve maruz kalma ölçek toplam puanı arasında düşük, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Tabloda da görüldüğü üzere diğer ölçek alt boyut ve toplam puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 4.6.

Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık ve Duygu Düzenleme Alt Boyutlarıyla Siber Flört Şiddeti-Uygulayan Boyutları Arasındaki İlişki Katsayıları

Ölçek	Doğrudan Saldırganlık	İzleme ve Kontrol	Ölçek Toplam
Dikkati düzenleyebilme	0,03	-0,06	-0,05
Yargılamadan gözleme ve izleme	-0,03	-0,08	-0,08
Etkilenmeden gözleme ve izleme	-0,10	-0,42	-0,52
Duyumsal farkındalık	-0,05	-0,01	-0,01
Duygularını isimlendirme	-0,06	0,02	0,01
BFBFÖ Toplam	-0,07	-0,06	-0,06
Açıklık	0,08	-0,04	-0,02
Amaçlar	0,05	0,15*	0,15*
Dürtü	0,01	0,06	0,07
Stratejiler	0,03	0,08	0,09
Kabul Etmeme	0,11	-0,01	0,01
DDGÖ Toplam	0,07	0,08	0,08

*0,05 düzeyinde anlamlı değer.

Beş faktörlü bilgece farkındalık ve duygu düzenleme alt boyutlarıyla siber flört şiddeti-uygulayan boyutları arasındaki ilişki katsayıları incelendiğinde izleme ve kontrol alt boyutu ve siber flört şiddeti ölçek toplam puanları ile amaçlar alt boyutu

arasında düşük, pozitif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Tabloda da görüldüğü üzere diğer ölçek alt boyut ve toplam puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırmanın ikinci sorusu olan “Kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında siber flört şiddeti uygulama ve siber flört şiddetine maruz kalma puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna ilişkin olarak yapılan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7.

Siber Flört Şiddeti Alt Boyut Sıra Ortalamalarının Cinsiyete Göre U-Testi Sonuçları

Grup	Ölçek	Düzy	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	P
Maruz Kalan	Doğrudan	Kadın	207	133,33	27599,00	6071,0	1,54	0,123
	Saldırganlık	Erkek	64	144,64	9257,00			
	İzleme/Kontrol	Kadın	207	134,44	27829,50	6301,5	0,59	0,554
		Erkek	64	141,04	9026,50			
	Ölçek Toplam	Kadın	207	134,19	27778,00	6250,0	0,69	0,492
		Erkek	64	141,84	9078,00			
Uygulayan	Doğrudan	Kadın	207	134,54	27850,00	6322,0	0,87	0,386
	Saldırganlık	Erkek	64	140,72	9006,00			
	İzleme/Kontrol	Kadın	207	138,92	28756,00	6020,0	1,11	0,269
		Erkek	64	126,56	8100,00			
	Ölçek Toplam	Kadın	207	138,20	28607,50	6168,5	0,83	0,404
		Erkek	64	128,88	8248,50			

Tabloda yer alan analiz sonuçları incelendiğinde siber flört şiddetine maruz kalan öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının cinsiyet alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $Z=1,54$, $p>0,05$. Buna göre kadın öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının (133,33), erkeklerin sıra ortalamasıyla (144,64) benzer olduğu belirlenmiştir. Ayrıca siber flört şiddetine maruz kalan öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının cinsiyet alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $Z=0,59$, $p>0,05$. Buna göre kadın öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının (134,44), erkeklerin sıra ortalamasıyla (141,04) benzer olduğu belirlenmiştir. Ek olarak siber flört şiddetine maruz kalan öğrencilerin ölçek toplam sıra ortalamalarının cinsiyet alt gruplarında istatistiksel

olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $Z=0,69$, $p>0,05$. Buna göre kadın öğrencilerin ölçek toplam sıra ortalamalarının (134,19), erkeklerin sıra ortalamasıyla (141,84) benzer olduğu belirlenmiştir.

Tabloda yer alan analiz sonuçları incelendiğinde siber flört şiddeti uygulayan öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının cinsiyet alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $Z=0,87$, $p>0,05$. Buna göre kadın öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının (134,54), erkeklerin sıra ortalamasıyla (140,72) benzer olduğu belirlenmiştir. Ayrıca siber flört şiddeti uygulayan öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının cinsiyet alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $Z=1,11$, $p>0,05$. Buna göre kadın öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının (138,92), erkeklerin sıra ortalamasıyla (126,56) benzer olduğu belirlenmiştir. Ek olarak siber flört şiddeti uygulayan öğrencilerin ölçek toplam sıra ortalamalarının cinsiyet alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $Z=0,83$, $p>0,05$. Buna göre kadın öğrencilerin ölçek toplam sıra ortalamalarının (138,20), erkeklerin sıra ortalamasıyla (128,88) benzer olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın üçüncü sorusu olan “Siber flört şiddeti uygulama ve şiddete maruz kalma puanları ile partner ile görüşme şekli arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna ilişkin olarak yapılan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8.

Siber Flört Şiddeti Alt Boyut Sıra Ortalamalarının Partner ile Görüşme Şekline Göre U-Testi Sonuçları

Grup	Ölçek	Düzye	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Maruz Kalan	Doğrudan Saldırganlık	Çevrimiçi var	119	136,89	16290,00	8938,0	,253	0,80
		Çevrimiçi yok	152	135,30	20566,00			
	İzleme/Kontrol	Çevrimiçi var	119	143,09	17027,50	8200,5	1,326	0,185
		Çevrimiçi yok	152	130,45	19828,50			
	Ölçek Toplam	Çevrimiçi var	119	142,39	16944,00	8284,0	1,194	0,233
		Çevrimiçi yok	152	131,00	19912,00			

Uygulayan	Doğrudan Saldırganlık	Çevrimiçi var	119	138,37	16465,50	8762,5	,692	0,489
		Çevrimiçi yok	152	134,15	20390,50			
	İzleme/Kontrol	Çevrimiçi var	119	144,17	17156,50	8071,5	1,524	0,128
		Çevrimiçi yok	152	129,60	19699,50			
	Ölçek Toplam	Çevrimiçi var	119	144,35	17177,50			
		Çevrimiçi yok	152	129,46	19678,50	8050,5	1,557	0,120

Tabloda yer alan analiz sonuçları incelendiğinde siber flört şiddetine maruz kalan öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının partner ile görüşme şekli alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $Z=0,253$, $p>0,05$. Buna göre partnerleri ile çevrimiçi ortamda görüşen öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının (136,89), partnerleri ile çevrimiçi ortamda görüşmeyen öğrencilerin sıra ortalamasıyla (135,9) benzer olduğu belirlenmiştir. Ayrıca siber flört şiddetine maruz kalan öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının partner ile görüşme şekli alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $Z=1,326$, $p>0,05$. Buna göre partnerleri ile çevrimiçi ortamda görüşen öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının (143,09), partnerleri ile çevrimiçi ortamda görüşmeyen öğrencilerin sıra ortalamasıyla (130,45) benzer olduğu belirlenmiştir. Ek olarak siber flört şiddetine maruz kalan öğrencilerin ölçek toplam sıra ortalamalarının partner ile görüşme şekli alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $Z=1,194$, $p>0,05$. Buna göre partnerleri ile çevrimiçi ortamda görüşen öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının (142,39), partnerleri ile çevrimiçi ortamda görüşmeyen öğrencilerin sıra ortalamasıyla (131,0) benzer olduğu belirlenmiştir.

Tabloda yer alan analiz sonuçları incelendiğinde siber flört şiddeti uygulayan öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının partner ile görüşme şekli alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $Z=0,692$, $p>0,05$. Buna göre partnerleri ile çevrimiçi ortamda görüşen öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının (138,37), partnerleri ile çevrimiçi ortamda görüşmeyen öğrencilerin sıra ortalamasıyla (134,15) benzer olduğu

belirlenmiştir. Ayrıca siber flört şiddeti uygulayan öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının partner ile görüşme şekli alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $Z=1,524$, $p>0,05$. Buna göre partnerleri ile çevrimiçi ortamda görüşen öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının (144,17), partnerleri ile çevrimiçi ortamda görüşmeyen öğrencilerin sıra ortalamasıyla (129,60) benzer olduğu belirlenmiştir. Ek olarak siber flört şiddeti uygulayan öğrencilerin ölçek toplam sıra ortalamalarının partner ile görüşme şekli alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $Z=1,557$, $p>0,05$. Buna göre partnerleri ile çevrimiçi ortamda görüşen öğrencilerin ölçek toplam alt boyut sıra ortalamalarının (144,35), partnerleri ile çevrimiçi ortamda görüşmeyen öğrencilerin sıra ortalamasıyla (129,46) benzer olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın dördüncü sorusu olan “Siber flört şiddeti uygulama ve şiddete maruz kalma puanları ile partner ile sanal ortamda geçirilen süre arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna ilişkin olarak yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9.

Siber Flört Şiddeti Alt Boyut Sıra Ortalamalarının Sanal Ortamda Geçirilen Süreye Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Grup	Ölçek	Düzy	N	Sıra Ortalam ası	S D	χ^2	p	Farklılık
Maruz Kalan	Doğrudan Saldırganlık	5 saatten fazla	42	144,45	2	3,19	0,203	-
		2-5 saat arası	121	138,79				
		2 saatten az	108	129,59				
	İzleme/Kontrol	5 saatten fazla ⁽¹⁾	42	174,27	2	15,23	<0,001	1-2
		2-5 saat arası ⁽²⁾	121	137,71				1-3
		2 saatten az ⁽³⁾	108	119,19				
	Ölçek Toplam	5 saatten fazla ⁽¹⁾	42	173,40	2	14,84	0,001	1-2
		2-5 saat arası ⁽²⁾	121	138,10				1-3
		2 saatten az ⁽³⁾	108	119,11				
Uygulayan	Doğrudan Saldırganlık	5 saatten fazla	42	140,90	2	4,16	0,125	-
		2-5 saat arası	121	141,06				
		2 saatten az	108	128,42				
	İzleme/Kontrol	5 saatten fazla ⁽¹⁾	42	171,00	2	10,82	0,004	1-2
		2-5 saat arası ⁽²⁾	121	134,04				1-3
		2 saatten az ⁽³⁾	108	124,59				

	5 saatten fazla ⁽¹⁾	42	170,48					
Ölçek Toplam	2-5 saat arası ⁽²⁾	121	134,90	2	10,83	0,004		1-2
	2 saatten az ⁽³⁾	108	123,82					1-3

Tabloda yer alan analiz sonuçları incelendiğinde siber flört şiddetine maruz kalan öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının sanal ortamda geçirilen süre alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $\chi^2=3,19$, $p=0,203$. Buna göre farklı sanal ortamda geçirilen süre gruplarında yer alan öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının benzer olduğu belirlenmiştir. Bir diğer alt boyut olan izleme/kontrol alt boyuta ait sonuçlar incelendiğinde öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının sanal ortamda geçirilen süre alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği belirlenmiştir, $\chi^2=15,23$, $p<0,001$. Anlamlı farkın hangi alt gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere gerçekleştirilen U testi sonucunda 5 saatten fazla sanal ortamda zaman geçiren öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının (174,27), sanal ortamda 2-5 saat (137,71) ve 2 saatten az (119,19) zaman geçiren öğrencilerin sıra ortalamalarından fazla olduğu belirlenmiştir. Siber flört şiddetine maruz kalma ölçek toplam sıra ortalamalarına ait sonuçlar incelendiğinde öğrencilerin ölçek toplam sıra ortalamalarının sanal ortamda geçirilen süre alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği belirlenmiştir, $\chi^2=14,84$, $p<0,001$. Anlamlı farkın hangi alt gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere gerçekleştirilen U testi sonucunda 5 saatten fazla sanal ortamda zaman geçiren öğrencilerin siber flört şiddetine maruz kalma alt boyut sıra ortalamalarının (173,40), sanal ortamda 2-5 saat (138,10) ve 2 saatten az (119,11) zaman geçiren öğrencilerin sıra ortalamalarından fazla olduğu belirlenmiştir.

Tabloda yer alan analiz sonuçları incelendiğinde siber flört şiddeti uygulayan öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının sanal ortamda geçirilen süre alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $\chi^2=4,16$, $p=0,125$. Buna göre farklı sanal ortamda geçirilen süre gruplarında yer alan öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının benzer olduğu belirlenmiştir. Bir diğer alt boyut olan izleme/kontrol alt boyuta ait sonuçlar incelendiğinde öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının sanal ortamda geçirilen süre alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği

belirlenmiştir, $\chi^2=10,82$, $p<0,01$. Anlamlı farkın hangi alt gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere gerçekleştirilen U testi sonucunda 5 saatten fazla sanal ortamda zaman geçiren öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının (171,00), sanal ortamda 2-5 saat (134,04) ve 2 saatten az (124,59) zaman geçiren öğrencilerin sıra ortalamalarından fazla olduğu belirlenmiştir. Siber flört şiddeti uygulama ölçek toplam sıra ortalamalarına ait sonuçlar incelendiğinde öğrencilerin ölçek toplam sıra ortalamalarının sanal ortamda geçirilen süre alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği belirlenmiştir, $\chi^2=10,83$, $p<0,01$. Anlamlı farkın hangi alt gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere gerçekleştirilen U testi sonucunda 5 saatten fazla sanal ortamda zaman geçiren öğrencilerin siber flört şiddeti uygulama alt boyut sıra ortalamalarının (170,48), sanal ortamda 2-5 saat (134,90) ve 2 saatten az (123,82) zaman geçiren öğrencilerin sıra ortalamalarından fazla olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın beşinci sorusu olan “Siber flört şiddeti uygulama ve şiddete maruz kalma puanları ile partner ile görüşme sıklığı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna ilişkin olarak yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 4.10’ da verilmiştir.

Tablo 4.10.

Siber Flört Şiddeti Alt Boyut Sıra Ortalamalarının Partner İle Görüşme Sıklığına Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Grup	Ölçek	Düzye	N	Sıra Ortalama Sı	SD	χ^2	p	Farklılık
Maruz Kalan	Doğrudan Saldırganlık	Ayda bir defadan az	29	130,62	5	4,802	0,44	-
		Ayda bir defa	34	147,12				
		Her hafta	28	127,32				
		Haftada birkaç kez	86	132,17				
		Her gün	64	143,52				
		Gün içinde birden çok	30	131,63				
	İzleme/Kontrol	Ayda bir defadan az	29	149,71	5	9,375	0,095	-
		Ayda bir defa	34	134,43				
		Her hafta	28	149,64				
		Haftada birkaç kez	86	115,83				
		Her gün	64	145,54				
		Gün içinde birden çok	30	149,28				
	Ölçek Toplam	Ayda bir defadan az	29	148,38	5	8,396	0,136	-
		Ayda bir defa	34	135				
		Her hafta	28	147,29				
		Haftada birkaç kez	86	116,74				
		Her gün	64	146,23				

Uygulayan	Doğrudan Saldırganlık	Gün içinde birden çok	30	148,02	5	5,117	0,402	-
		Ayda bir defadan az	29	128,79				
		Ayda bir defa	34	146,15				
		Her hafta	28	133,96				
		Haftada birkaç kez	86	128,8				
		Her gün	64	141,88				
		Gün içinde birden çok	30	141,47				
	İzleme/Kontrol	Ayda bir defadan az ⁽¹⁾	29	159,07	5	12,15	0,033	4-1
		Ayda bir defa ⁽²⁾	34	125,85				4-2
		Her hafta ⁽³⁾	28	156,84				4-3
		Haftada birkaç kez ⁽⁴⁾	86	116,01				4-5
		Her gün ⁽⁵⁾	64	141,75				4-6
		Gün içinde birden çok ⁽⁶⁾	30	150,78				
	Ölçek Toplam	Ayda bir defadan az	29	156,14	5	10,994	0,052	-
		Ayda bir defa	34	126,62				
		Her hafta	28	155,18				
		Haftada birkaç kez	86	116,6				
		Her gün	64	142,28				
		Gün içinde birden çok	30	151,47				

Tabloda yer alan analiz sonuçları incelendiğinde siber flört şiddetine maruz kalan öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının partner ile görüşme sıklığı alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $\chi^2=4,802$, $p=0,44$. Buna göre farklı görüşme sıklığı gruplarında yer alan öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının benzer olduğu belirlenmiştir. Ayrıca siber flört şiddetine maruz kalan öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının partner ile görüşme sıklığı alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $\chi^2=9,375$, $p=0,095$. Buna göre farklı görüşme sıklığı gruplarında yer alan öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının benzer olduğu belirlenmiştir. Ek olarak siber flört şiddetine maruz kalan öğrencilerin ölçek toplam sıra ortalamalarının partner ile görüşme sıklığı alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $\chi^2=8,396$, $p=0,136$. Buna göre farklı görüşme sıklığı gruplarında yer alan öğrencilerin ölçek toplam sıra ortalamalarının benzer olduğu belirlenmiştir.

Tabloda yer alan analiz sonuçları incelendiğinde siber flört şiddeti uygulayan öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının partner ile görüşme sıklığı alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $\chi^2=5,117$, $p=0,402$. Buna göre farklı görüşme sıklığı gruplarında yer alan öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının benzer olduğu belirlenmiştir. Bir diğer alt boyut olan izleme/kontrol alt boyuta ait sonuçlar incelendiğinde öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının partner ile görüşme sıklığı alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği belirlenmiştir, $\chi^2=12,15$ $p<0,05$. Anlamlı farkın hangi alt gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere gerçekleştirilen U testi sonucunda tabloda da görüldüğü üzere haftada birkaç kez görüşen öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının (116,01), diğer tüm görüşme sıklığı alt grup sıra ortalamalarından daha az olduğu belirlenmiştir. Ek olarak siber flört şiddeti uygulayan öğrencilerin ölçek toplam sıra ortalamalarının partner ile görüşme sıklığı alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $\chi^2=10,994$, $p=0,052$. Buna göre farklı görüşme sıklığı gruplarında yer alan öğrencilerin ölçek toplam sıra ortalamalarının benzer olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın son sorusu olan “Siber flört şiddeti uygulama ve şiddete maruz kalma puanları ile ilişki süresi arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna ilişkin olarak yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu Tablo 4.11’ de verilmiştir.

Tablo 4.11.

Siber Flört Şiddeti Alt Boyut Sıra Ortalamalarının İlişki Süresine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Grup	Ölçek	Düzy	N	Sıra Ortalaması	SD	χ^2	p	Farklılık
Maruz Kalan	Doğrudan Saldırganlık	1-12 ay ⁽¹⁾	83	89,5	2	8,560	0,014	1-2 1-3
		13-24 ay ⁽²⁾	44	76,9				
		25 ay ve üstü ⁽³⁾	38	75,87				
	İzleme/Kontrol	1-12 ay	83	87,01	2	1,817	0,403	-
		13-24 ay	44	82,82				
		25 ay ve üstü	38	74,46				
	Ölçek Toplam	1-12 ay	83	87,99	2	2,611	0,271	-
		13-24 ay	44	82,24				
		25 ay ve üstü	38	72,99				
Uygulayan	Doğrudan Saldırganlık	1-12 ay	83	86,29	2	2,800	0,247	-
		13-24 ay	44	82,5				

	25 ay ve üstü	38	76,39				
	1-12 ay	83	83,98				
İzleme/Kontrol	13-24 ay	44	89,73	2	2,567	0,277	-
	25 ay ve üstü	38	73,07				
	1-12 ay	83	84,65				
Ölçek Toplam	13-24 ay	44	89,31	2	2,864	0,239	-
	25 ay ve üstü	38	72,09				

Tabloda yer alan analiz sonuçları incelendiğinde siber flört şiddetine maruz kalan öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının ilişki süresi alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark gösterdiği belirlenmiştir, $\chi^2=48,560$, $p=0,014$. Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan U testi sonuçlarına göre ilişki süresi 1-12 ay arasında olan öğrencilerin doğrudan saldırganlığa maruz kalma sıra ortalamasının (89,5), ilişki süresi 13-24 ay (76,9) ve ilişki süresi 25 ay ve üstü (75,87) olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca siber flört şiddetine maruz kalan öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının ilişki süresi alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $\chi^2=1,817$, $p=0,403$. Buna göre ilişki süresinin farklı gruplarında yer alan öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının benzer olduğu belirlenmiştir. Ek olarak siber flört şiddetine maruz kalan öğrencilerin ölçek toplam sıra ortalamalarının ilişki süresi alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $\chi^2=2,611$, $p=0,271$. Buna göre ilişki süresinin farklı gruplarında yer alan öğrencilerin ölçek toplam sıra ortalamalarının benzer olduğu belirlenmiştir.

Tabloda yer alan analiz sonuçları incelendiğinde siber flört şiddeti uygulayan öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının ilişki süresi alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $\chi^2=2,800$, $p=0,247$. Buna göre ilişki süresinin farklı gruplarında yer alan öğrencilerin doğrudan saldırganlık alt boyut sıra ortalamalarının benzer olduğu belirlenmiştir. Ayrıca siber flört şiddeti uygulayan öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının ilişki süresi alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $\chi^2=2,567$, $p=0,277$. Buna göre ilişki süresinin farklı gruplarında yer alan öğrencilerin izleme/kontrol alt boyut sıra ortalamalarının benzer olduğu belirlenmiştir. Ek olarak siber flört şiddeti uygulayan öğrencilerin ölçek toplam sıra ortalamalarının ilişki süresi

alt gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir, $\chi^2=2,864$, $p=0,239$. Buna göre ilişki süresinin farklı gruplarında yer alan öğrencilerin ölçek toplam sıra ortalamalarının benzer olduğu belirlenmiştir.



BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde çalışma için toplanan veriler analiz edildiğinde ortaya çıkan bulgular, alan yazında bulunan ilişkili çalışmalar odağında tartışılmış ve araştırmanın sonuçlarına göre öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve bilgece farkındalık ile siber flört şiddetine maruz kalma ve uygulama durumları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Ek olarak siber flört şiddetine maruz kalma ve siber flört şiddeti uygulama durumlarını etkilediği düşünülen cinsiyet, partner ile görüşme şekli, partner ile sanal ortamda geçirilen süre ve partner ile görüşme sıklığı demografik değişkenler araştırılmıştır. Bulgular bu bölümde alan yazın ışığında tartışılmıştır.

5.1.1. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve bilgece farkındalık ile siber flört şiddetine maruz kalma ve uygulama durumları arasındaki ilişkiye dair sonuç ve tartışma

Beş faktörlü bilgece farkındalık ve duygu düzenleme alt boyutlarıyla siber flört şiddeti-maruz kalan boyutları arasında yapılan Spearman Korelasyon Analizi'nde bilgece farkındalığın duygularını isimlendirme alt boyutu ve bilgece farkındalık ölçek toplam puanı ile doğrudan saldırganlık alt boyutu arasında düşük, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle bilgece farkındalık puanları arttıkça siber flört şiddeti doğrudan saldırganlığa maruz kalma puanları azalmaktadır. Bu konularda yapılan sınırlı çalışmalara bakıldığında Türkçe literatürde siber flört şiddeti ve bilgece farkındalık arasında bir yapılan bir araştırma bulunmamakla birlikte yurt dışında da çalışma sayısı çok azdır. Yapılan analiz sonucu yabancı literatürde Fernández-González vd.'nin 2020 ve 2023 yıllarında yürüttükleri çalışmanın bilgece farkındalık ve farkındalık düzeyi arttıkça siber flört şiddeti azalmaktadır bulgusu ile örtüşmekte olduğu söylenebilir. Bu bulguları yorumlayacak olursak, bilgece

farkındalık düzeyinin artması bireylerin duygu, düşünce ve duygularının farkında olma, isimlendirebilme, geleceğe yönelik umutsuzluğa kapılmamalarına neden olduğundan birey siber flört şiddeti gibi olumsuz bir durum karşısında kendinin farkında olduğu için kendisini koruyabilir, duygularını yönetebilir diyebiliriz. Aynı zamanda bilgece farkındalık kişilerin duygularını daha iyi yönetmelerine ve empati yeteneklerini artırmalarına yardımcı olabilir. Bu da saldırganlık davranışlarını azalmasına yol açabilir. Bulgulara bakıldığında tüm alt boyutlar arasında ilişki olmadığı görülür. Bu durum da çalışma grubundan kaynaklanmış olabilir.

Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü açıklık alt boyutu ve duygu düzenleme güçlüğü ölçek toplam puanı ile siber flört şiddeti doğrudan saldırganlık alt boyutu arasında; duygu düzenleme güçlüğü amaçlar alt boyutu ile siber flört şiddeti maruz kalma durumu izleme/kontrol alt boyutu ve siber flört şiddeti maruz kalma ölçek toplam puanı arasında düşük, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ve siber flört şiddeti arasında yapılan çalışmalar incelendiğinde Mahoney ve arkadaşları (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada siber psikolojik şiddet mağduriyeti ve devamlılığının duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgusunun bu araştırmanın bulgusunu desteklediği görülebilir. Harper ve arkadaşlarının (2005) yürüttüğü çalışmada ise mevcut flört ilişkisi içerisinde olan erkeklerde artan duygu düzenleme güçlüğü artan psikolojik saldırganlık ile ilişkili olduğu bulgusu da araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. İnce (2022) tarafından yürütülen çalışmanın bulgularında ise siber flört şiddeti ile olumlu ve olumsuz duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü artması bireylerin duygusal tepkilerini kontrol etme yeteneklerini sınırlayabileceğinden saldırganlık göstermelerine neden olabilir. Ayrıca bireyler hedefe yönelik davranış gerçekleştirme konusunda sorun yaşadıklarında maruz kaldıkları duruma ilişkin tepki vermekte zorlanabilirler. Bu da demek oluyor ki birey siber flört şiddetine maruz kaldığının farkında dahi olsa buna karşı koymak için hissettiği duygular sebebiyle uygun davranışlar sergileyemiyor olabilir.

5.1.2. Öğrencilerin siber flört şiddeti alt boyutlarının cinsiyetle ilişkisine dair sonuç ve tartışma

Öğrencilerin siber flört şiddeti alt boyut sıra ortalamalarının cinsiyete göre karşılaştırması Mann Whitney U testi ile yapılmıştır ve bulgular incelendiğinde siber

flört şiddeti alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Hem yabancı hem Türkçe literatür incelendiğinde cinsiyet ve siber flört şiddeti arasında yapılan çalışmaların anlamlı ve anlamlı olmama yönünde çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Öyle ki Ladikli & Tarı-Cömert(2023), Çakır (2022), Smith vd.(2018), Reed vd.(2016b) ve Wolford-Clevenger vd., 2016 araştırmalarında siber flört şiddetine maruz kalma ve uygulama durumlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtirken İnce(2022), Brown vd., (2021) ve Jaen-Cortés vd., (2017) çalışmalarında, erkeklerin kadınlara göre siber flört şiddetine daha fazla maruz kaldığını, Burke vd.(2011), Bladanlı(2018) ve Zweig vd.(2014), Dick vd., 2014 ve Zweig vd., (2013) kadınların erkeklere göre siber flört şiddetine daha fazla maruz kaldıklarını belirtmiştir. Erdem vd. (2022) ise kadınların şiddet uygulama puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Bunun tam tersi yönde bir bulguyu ise Çelebi (2023) ve Martinez-Pecino & Durán(2019) paylaşarak erkeklerin kadınlara oranla daha fazla siber flört şiddeti uyguladığını ve maruz kaldığını belirtmiştir.

Çalışmaların analizlerinde alt boyutlar arasında da cinsiyet açısından anlamlı farklılık görülen ve görülmeyen araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin; Yushan ve Cihan'ın 2021 yılında gerçekleştirdikleri çalışmada erkekler kadınlara göre daha fazla doğrudan saldırıya maruz kalmıştır ve bununla birlikte izleme/kontrol boyutunda cinsiyet açısından bir farklılık görülmemiştir. Bu araştırmaların bulguları ile karşılaştırıldığında mevcut araştırmamızın bulgularının hem desteklenmekte hem desteklenmemektedir. Tüm bu farklılıklar çalışma grubundan kaynaklanabileceği gibi kültür farklılıklarından da kaynaklanıyor olabilir. Kültürel olarak bakıldığında erkek egemen toplumlar ve daha eşitlikçi toplumlar arasında şiddet uygulama ve maruz kalma durumlarında cinsiyet açısından farklılık olabilir. Aile içi kurallar, bireysel veya toplum odaklı kültürler, yetiştirme tarzları gibi faktörler de bireylerin yaşadıkları romantik ilişkilerinde siber flört şiddeti uygulama veya maruz kalma durumlarına vereceği tepkileri etkileyebilir. Ayrıca saldırgan davranışların ölçeklerde belirtilen farklı operasyonel tanımlarının olması da cinsiyete dair anlamlı fark bulunamamasının nedenlerinden olabilir.

5.1.3. Öğrencilerin siber flört şiddeti alt boyutlarının görüşme şekli ile ilişkisine dair sonuç ve tartışma

Öğrencilerin siber flört şiddeti alt boyut sıra ortalamalarının partner ile görüşme şekline göre karşılaştırılması için Mann Whitney U testi yapılmıştır. Bulgular incelendiğinde siber flört şiddeti doğrudan saldırganlığa maruz kalma ve uygulama, siber flört şiddeti izleme/kontrole maruz kalma ve uygulama alt boyutları ile görüşme şekli arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. İlgili alan yazına bakıldığında flört şiddeti ile ilgili olarak Çıplak (2022), yüzyüze iletişimi tercih eden partnerlerdin çevrimiçi görüşmeyi tercih eden partnerlere göre psikolojik saldırganlığa uğrama ve başvurma durumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Siber flört şiddeti ile ilgili olarak ise Donat Bacioğlu (2022), iletişim tercihinin çevrimiçi olmasının siber flört şiddetini artıran bir faktör olarak belirtmiştir. Er vd. (2022)'nin çalışmasında ise mobil flört uygulaması kullanımının siber flört şiddetini artırdığı bulgusu paylaşılmıştır. Kaplan vd. (2023) internet bağımlılığı ile siber flört şiddeti arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Burke vd.'nin 2011 yılında gerçekleştirdikleri araştırmada katılımcıların yarıdan fazlasının partnerlerini kontrol etmek için iletişim teknolojilerini kullandıkları belirtilmiştir. Bu bilgiler ışığında araştırmamızın bulgularının literatür tarafından desteklenmediğini görebiliriz. Bulguların literatürden farklı olması çalışma grubundan kaynaklanıyor olabilir. Çevrimiçi görüşme yöntemini kullanan öğrenciler bu konuda daha bilinçlenmiş ve bu sebeple daha bilinçli davranıyor olabilir. Ayrıca yakın veya uzak mesafe ilişkisi yaşayan partnerler arasında da çevrimiçi iletişimi kullanma yönünden farklılıklar olabilir. Uzak mesafe ilişkisi içinde olan partnerler çevrimiçi ortam kullanırken yakın mesafe ilişki içerisinde olan partnerlerde ise buna ihtiyaç olmayabilir. Ek olarak yakın mesafe ilişkisi yaşayan fakat yalnızca çevrimiçi ortamda görüşen partnerler de olabilir ve bu durumlar araştırmanın sonuçlarını etkilemiş olabilir. Farklı ve daha geniş çalışma gruplarında veya çevrimiçi görüşen öğrencilerin kullandıkları uygulamaların daha detaylı incelendiği yeni araştırmalarda bu durum daha net incelenebilir.

5.1.4. Öğrencilerin siber flört şiddeti alt boyut puanlarının partner ile sanal ortamda geçirilen süre arasındaki ilişkiye dair sonuç ve tartışma

Öğrencilerin siber flört şiddeti alt boyut sıra ortalamalarının sanal ortamda geçirilen süre değişkenine göre karşılaştırmasına için Kruskal Wallis H testi

uygulanmıştır. Bulgulara göre 5 saatten fazla sanal ortamda zaman geçiren öğrencilerin siber flört şiddeti izleme/kontrole maruz kalma puanları; 2-5 saat ve 2 saatten az zaman geçiren öğrencilerin puanlarından fazladır. Ayrıca yine 5 saatten fazla sanal ortamda zaman geçiren öğrencilerin siber flört şiddetine maruz kalma puanları; 2-5 saat ve 2 saatten az zaman geçiren öğrencilerin puanlarından fazladır. Diğer bir deyişle partner ile günde 5 saatten fazla sanal ortamda vakit geçirmek siber flört şiddetine maruz kalma riskini artırmaktadır. Yani partner ile sanal ortamda görüşme süresi arttıkça siber flört şiddetine maruz kalma durumu artmaktadır. Siber flört şiddeti uygulama boyutuna bakıldığında ise 5 saatten fazla sanal ortamda zaman geçiren öğrencilerin siber flört şiddeti izleme/kontrol uygulama puanları; 2-5 saat ve 2 saatten az zaman geçiren öğrencilerin puanlarından fazladır. Ek olarak yine 5 saatten fazla sanal ortamda zaman geçiren öğrencilerin siber flört şiddeti uygulama alt boyut puanları; 2-5 saat ve 2 saatten az zaman geçiren öğrencilerin puanlarından fazladır. Diğer bir deyişle partner ile günde 5 saatten fazla sanal ortamda vakit geçirmek siber flört şiddeti uygulama riskini artırmaktadır. Yani partner ile sanal ortamda geçirilen süre arttıkça siber flört şiddeti uygulama durumu artmaktadır. Donat Bacioğlu'nun 2022 yılındaki araştırması bu bulguları destekler niteliktedir. Araştırmasında sms sıklığının, sosyal medya aracılığıyla mesajlaşma sıklığının siber flört şiddetini artıran faktörler olarak belirtmiştir. Çelebi (2023) gün içinde 5 saatten fazla bilgisayar ve telefon ile vakit geçiren kişilerin siber flört şiddetine maruz kalmayı artırdığı bulgusunu paylaşmıştır. Bakır ve Kalkan (2019) 5 saatten fazla sanal ortamda vakit geçiren kişilerin siber flört şiddeti doğrudan saldırganlık uygulama puanlarının anlamlı derecede farklılaştığını, 5 saatten fazla vakit geçirmenin doğrudan saldırganlık uygulama durumunu artırdığını aktarmıştır. Martinez-Pecino & Durán (2019) internet aracılığı ile partnerlerine karşı zararlı davranışlarda bulunma oranını %37.5 olarak belirtmiştir. Reed vd. (2016) de sosyal medyanın flört ilişkisi içerisinde olan kişiler için zararlı davranışlara ortam yaratabileceğinden bahsetmiştir. Toplu-Demirtaş vd. (2022) ile Borrajo vd.'nin (2015) çalışmasında kıskançlık ortamının şiddeti artırdığı, Bladanlı'nın 2018 yılındaki çalışmasında sosyal medya kullanımı konusunda partnerlerin kıskanç ve kısıtlayıcı tutum sergilediklerini ve şiddet oranının üçte bir olduğunu da düşünecek olursak bulguların literatür ile uyumlu olduğunu söyleyebiliriz.

Sanal ortamda fazla zaman geçirmek demek partner ile daha fazla iletişime geçmeyi gerektirebilir. Bu iletişimde yüz yüze iletişimde olan jest, mimikler ve ses tonu kullanımı gibi iletişimi kolaylaştıran faktörler bulunmamaktadır. Bu sebeple partner ile iletişim kurarken duygu ve düşünceler doğal hali ile aktarılamaz ve iletişimde sorunlar görülebilir. Bu da yanlış anlaşılmalara ve siber flört şiddeti uygulama ve maruz kalmaya neden olabilir. Ayrıca kişiler çevrimiçi etkileşimlerde daha fazla güvensizlik duygusu yaşayabilir ve kontrol etme ihtiyacı hissedebilir. Çevrimiçi etkileşimler yüz yüze iletişime göre daha az sosyal geri bildirim içerdiğinden duygusal mesafe yaratabilir bu da siber flört şiddeti uygulama ve maruz kalma durumlarını artırabilir.

5.1.5. Öğrencilerin siber flört şiddeti alt boyut puanlarının partnerle görüşme sıklığı arasındaki ilişkiye dair sonuç ve tartışma

Öğrencilerin siber flört şiddeti alt boyut sıra ortalamalarının partner ile görüşme sıklığı değişkenine göre karşılaştırması için Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Sonuç olarak partner ile görüşme sıklığı ile siber flört şiddeti izleme/kontrol ve doğrudan saldırganlığa maruz kalma ve partner ile görüşme sıklığı ile siber flört şiddeti doğrudan saldırganlığa maruz kalma arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde görüşme sıklığı ile siber flört şiddeti arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların yetersiz olduğu görülmekle birlikte Öztürk ve Kaplan (2023), Donat Bacıoğlu (2022), çalışmalarında siber flört şiddeti maruz kalma ve uygulama durumlarının görüşme sıklığı ile anlamlı bir ilişkisi olmadığını belirtmiştir. Bunlara göre araştırmanın bulguları literatür tarafından desteklenmektedir. Yalnızca siber flört şiddeti izleme/kontrol uygulama boyutu ile partner ile görüşme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu anlamlı ilişkiye dair haftada birkaç kez görüşme sıklığı puanlarının diğer görüşme sıklığına nazaran siber flört şiddeti izleme/kontrol uygulamada daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlişkilerde genel olarak çok sık görüşme ve nadiren görüşme durumunda kontrol etme isteğinin arttığı düşünüldüğünde partner ile görüşme sıklığının dengede olması gerektiği söylenebilir. Ek olarak ilişkilerde iletişim sıklığı duygusal dengenin sağlanmasında rol oynayabilir. Çok sık görüşme ve nadiren görüşme durumları kıskançlık, kontrol etme ve izleme davranışlarını teşvik edebilir.

5.1.6. Öğrencilerin siber flört şiddeti alt boyutlarının ilişki süresi arasındaki ilişkiye dair sonuç ve tartışma

Öğrencilerin siber flört şiddeti alt boyut sıra ortalamalarının ilişki süresi değişkenine göre karşılaştırması için Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Sonuç olarak yalnızca siber flört şiddeti doğrudan saldırganlığa maruz kalma ile ilişki süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre ilişki süresi 1-12 ay arasında olan öğrencilerin siber flört şiddeti doğrudan saldırganlığa maruz kalma sıra ortalamasının, ilişki süresi 13-24 ay ve ilişki süresi 25 ay ve üstü olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kısa süreli ilişkilerde belirsizlik veya güven eksikliği nedeniyle saldırgan davranışlar artıyor olabilir. Ayrıca uzun süreli olan ilişkilerde ilişkinin uzunluğu genel olarak daha stabil ve güvenli bir ortam sağlıyor olabilir. Bu sebeple şiddet davranışları uzun ilişkilerde daha az yaşanıyor olabilir. Ek olarak Sarı (2008)'nin belirttiği şekilde kişilerin yaş aldıkça ilişkiye dair beklentileri azalmış, beklentiler azaldıkça daha sakin ve rahat bir ilişki iletişimi içinde olduklarından şiddet durumları da azalıyor olabilir. Nitekim yapılan çalışmaya göre ilişkiye dair aşırı beklentilerin ve farklı düşünmenin ilişki doyumu üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu ortaya konmuştur (Sarı, 2016). Tüm bu olasılıklara ek olarak 1-12 ay arasında romantik ilişki içerisinde olan partnerler şiddete maruz kalma durumundan dolayı ilişkilerini sonlandırmış bu sebeple nispeten uzun ilişki yaşamamış da olabilirler.

Diğer alt boyutlar ile ilişki süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde ilişki süresi ve siber flört şiddeti arasındaki çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Çakır (2022), 0-6 ay süre ile ilişki içerisinde olanların 1-2 ve 3-4 yıllık ilişki içerisinde olanlara göre daha az siber flört şiddeti yaşadıklarını belirtmiştir. Başka bir deyişle ilişki süresi arttıkça siber flört şiddeti artmaktadır. Her ne kadar ilişki süreleri birbirinin aynısı olmasa da bu bulgu araştırmamızın bulguları ile örtüşmemektedir. Kaplan vd. (2023) ve Borrajo vd. (2015)'nin çalışmasında ise siber flört şiddeti ile ilişki süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulguların da araştırmamızın bulgularını nispeten desteklediği söylenebilir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırmacılara yönelik öneriler

1. Öncelikli olarak araştırmanın temel değişkenleri olan siber flört şiddetine maruz kalma ve uygulama, duygu düzenleme güçlüğü ve beş faktörlü bilgece farkındalığın tüm alt boyutları arasında değil birkaç alt boyut arasında ilişki bulunmasından dolayı araştırmanın farklı ve daha geniş çalışma grubu ile tekrarlanarak korelasyonel değerin regresyon analizi yapılabilecek değerde olması durumunda sadece ilişkisel değil yordama/aracılık ilişkisinin de incelenmesi faydalı olabilir.
2. Türkiye’de yapılan çalışmalarda siber flört şiddeti/ siber flört şiddetini etkileyen faktörler üzerinde kısıtlı sayıda araştırma olmasından kaynaklı bu faktörleri araştırmak ve nedensel ilişkileri karşılaştırmak alan yazına katkı sağlayabilir.
3. Araştırma aynı değişkenlerle kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile tek fakültenin üniversite öğrencileri üzerine değil daha geniş bir alanda farklı fakültelerin farklı bölümlerinde eğitim gören öğrenciler ile seçkisiz atama yöntemi ile de yapılarak yaşanılan yer, bölüm vb. diğer demografik özelliklerin de incelenmesi faydalı olabilir. Ayrıca bu çalışmanın genellenebilirlik seviyesini olumlu yönde etkileyebilir.
4. Siber flört şiddeti ve cinsiyet, görüşme sıklığı ve ilişki süresi arasında yapılan çalışmalarda sonuçların birbirinden farklı veya kısıtlı sayıda olması sebebi ile bu değişkenler tekrar yeni ve geniş bir katılımcı grubu ile incelenebilir.
5. Mevcut çalışmada en az bir flört ilişkisi yaşamış kişiler katılımcı olarak alınmıştır. Kişilerin beğenilme arzusu ile hata yapma ihtimalinin yüksek olasılığı ve partner ilişkilerinin tek taraflı olmadığı göz önüne alındığında gelecek araştırmalarda çiftler ile çalışılması yararlı olabilir.
6. Flört döneminin en çok genç yetişkinlik döneminde yaşanması sebebiyle bu çalışmada üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Günümüz dünyasında küçük yaştan itibaren gelişen teknoloji ve bilgilerle iç içe olan ergenler göz önüne alındığında aynı araştırma lise seviyesinde eğitim gören ergen gruplar ile tekrarlanabilir. Ulusal literatürde bu çalışma grubunda olan çalışmaya rastlanmamış olması

sebebi ile de böyle bir çalışmanın alan yazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

5.2.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler

1. Siber flört şiddetine maruz kalma ve uygulama boyutlarının birbirleri ile ilişkisi ve gelecekte yaşanabilecek siber flört şiddeti, partner şiddeti vb. şiddet türleri için bir risk faktörü olduğu, araştırmanın ilgili bölümlerinde belirtilmişti. Bu durum bizlere bu konu ile ilgili yapılacak önleme çalışmalarının önemini vurgulamaktadır. Bu sebeple siber flört şiddeti önleme programlarının yapılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.
2. Bilgece farkındalık siber flört şiddeti maruz kalma ve uygulama durumlarına koruyucu, duygu düzenleme güçlüğü ise risk barındıran bir faktör olabilir. Flört şiddeti önleme programlarında bu durum da dikkate alınarak programın geliştirilmesinin sağlanmasının program etkililiğini artırabileceği düşünülmektedir.
3. Siber flört şiddeti ile sanal ortamda geçirilen süre ile olan pozitif yönlü ilişkisi dikkate alındığında siber flört şiddeti önlemeye yönelik programlarda bu bilgilerden de yararlanılmasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bilgilendirmeye yönelik olarak alanda çalışanlar ve öğrenciler için seminerler verilmesi de faydalı olabilir.
4. Siber flört şiddeti ile ilgili çalışmalar Türkçe literatürde kısıtlı sayıdadır. Alanda çalışan psikolojik danışmanlara bu araştırmanın konunun anlaşılması ile ilgili fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abdi, R., Pak, R. (2019). The mediating role of emotion dysregulation as a transdiagnostic factor in the relationship between pathological personality dimensions and emotional disorders symptoms severity. *Personality and Individual Differences*, 142, 282-287.
- Abravanel, B. T., Sinha, R. (2015). Emotion dysregulation mediates the relationship between lifetime cumulative adversity and depressive symptomatology. *Journal of psychiatric research*, 61, 89-96.
- Adrian, M., Zeman, J., Veits, G. (2011). Methodological implications of the affect revolution: A 35-year review of emotion regulation assessment in children. *Journal of experimental child psychology*, 110(2), 171-197.
- Afrashteh, M. Hasani, F. (2022). Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 9(1).
- Ainsworth, M. D. S. (1978). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences*, 1(3), 436-438.
- Akhun, M. (2012). *Emotional aspects of psychological symptoms: The roles of parenting attitudes and emotion dysregulation* (Doktora Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veritabanından elde edildi. (Tez no:546785)
- Akpınar, B., & Gümüş Demir, Ü. Z. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları, Aleksitimi ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Social Science*, 6(26).
- Aktaş, A., & Şahin, M. (2018). Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Aldao, A., Gee, D. G., Reyes, A. D. L., & Dyk, I. S. v. (2016). Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: current and future directions. *Development and Psychopathology*, 28(4pt1), 927-946.

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Altun, İ. K., & Atagün, M. İ. (2019). Sınır kişilik bozukluğunda benlik saygısı, duygu düzenleme güçlüğü ve duygulanım ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(5), 506-514.
- Aracı-İyiyaydın, A., Toplu-Demirtaş, E., Akçabozan-Kayabol, N. B., & Fincham, F. D. (2022). I ruminate therefore I violate: The tainted love of anxiously attached and jealous partners. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(9-10), NP7129–NP7155.
- Arch, J. J., Craske, M. G. (2010). Laboratory stressors in clinically anxious and non-anxious individuals: The moderating role of mindfulness. *Behaviour research and therapy*, 48(6), 495-505.
- Aslan, D., Vefikuluçay Yılmaz, D., Zeyneloğlu, S., Erdost, T., & Temel, F. (2008). Ankara’da iki Hemşirelik Yüksekokulu’nun birinci ve dördüncü sınıflarında okuyan öğrencilerin flört şiddetine maruz kalma, flört ilişkilerinde şiddet uygulama durumlarının ve bu konudaki görüşlerinin saptanması araştırması. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi.
- Atalar, D. S., Atalay, A. A. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh Sağlığı: ana-babanın ve mizacın rolü. *Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar. Türkiye Klinikleri*, 19 (1), 84-90.
- Ay, R., & Kılınçel, O. (2021). Depresyon tanısı alan hastalarda çocukluk çağı travması varlığı ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 67-75.
- Ayalp, H. D., & Şahin, N. H. (2018). Beş Faktörlü bilgece farkındalık ölçeği-kısa formu’nun (BFBFÖ-K) Türkçe Uyarlaması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(3), 117-127.
- Aydın, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi. (Tez no: 515396)

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R., Crane, C., Miller, E., & Kuyken, W. (2019). Doing no harm in mindfulnessbased programs: conceptual issues and empirical findings. *Clinical psychology review*, 71, 101-114.
- Bakır, A., & Kalkan, M. (2019). Siber Flört İstismarı, Beden İmgesi ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 52–72.
- Bakar Kahraman, B., & Kızılay Çankaya, P. (2020). Kendine zarar verme davranışı olan erişkinlerde çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve başa çıkma tutumları. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4).
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Orcutt, H. K. (2015). Attentional control as a prospective predictor of posttraumatic stress symptomatology. *Personality and Individual Differences*, 81, 124-128.
- Barlow, M. R., Turow, R. E. G., & Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child abuse & neglect*, 65, 37-47.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.
- Basting, E. J., Romero, G. J., Garner, A. R., Medenblik, A. M., Cornelius, T. L., & Stuart, G. L. (2023). Applying attachment theory to link family of origin violence history to cyber dating abuse among college students. *Journal of family violence*, 38(5), 953-963.
- Bryman, A., & Cramer, D. (2004). Constructing variables. *Handbook of data analysis*, 17-34.
- Bennett, D. C., Guran, E. L., Ramos, M. C., & Margolin, G. (2011). College students' electronic victimization in friendships and dating relationships: Anticipated

- distress and associations with risky behaviors. *Violence and Victims*, 26(4), 410–429.
- Bergomi, C., Tschacher, W., Kupper, Z. (2013). The assessment of mindfulness with self-report measures: Existing scales and open issues. *Mindfulness*, 4, 191-202.
- Berking, M., Wirtz, C. M., Svaldi, J., & Hofmann, S. G. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behaviour research and therapy*, 57, 13-20.
- Bigot, M., Alonso, M., Houenou, J., Sarrazin, S., Darg  l, A. A., Lledo, P. M., & Henry, C. (2020). An emotional-response model of bipolar disorders integrating recent findings on amygdala circuits. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 358-366.
- Birlik, T. (2019). Üniversite   ğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme, öz şefkat ve flört şiddeti arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi. (Tez no: 626938).
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bjureberg, J., Lj  tsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 38, 284-296.
- Bladanlı, B. (2018). *Dating violence and digital dating abuse among university students: Case of EMU (Issue August)*. Eastern Mediterranean University.
- Bliton, C. F., Wolford-Clevenger, C., Zapor, H., Elmquist, J., Brem, M. J., Shorey, R. C., & Stuart, G. L. (2016). Emotion dysregulation, gender, and intimate partner violence perpetration: An exploratory study in college students. *Journal of Family Violence*, 31, 371-377.
- Bonn-Miller, M. O., Vujanovic, A. A., & Zvolensky, M. J. (2008). Emotional dysregulation: Association with coping-oriented marijuana use motives among current marijuana users. *Substance Use & Misuse*, 43(11), 1653-1665.

- Bradley, B., DeFife, J. A., Guarnaccia, C., Phifer, J., Fani, N., Ressler, K. J., & Westen, D. (2011). Emotion dysregulation and negative affect: Association with psychiatric symptoms. *Journal of Clinical Psychiatry*, 72(5), 685-691.
- Brown, C., & Hegarty, K. (2018). Digital dating abuse measures: A critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 40, 44-59.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Brosch, T., & Steg, L. (2021). Leveraging emotion for sustainable action. *One Earth*, 4(12), 1693-1703.
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18 (4), 211-237.
- Bryman, A., & Cramer, D. (2004). *Quantitative data analysis with SPSS 12 and 13: A guide for social scientists*. Routledge.
- Borrajo, E., Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2015a). Cyber dating abuse: Prevalence, context, and relationship with offline dating aggression. *Psychological Reports*, 116(2), 565–585. <https://doi.org/10.2466/21.16.PR0.116k22w4>
- Borrajo, E., Gámez-Guadix, M., Calvete, E., & Almendros, C. (2015b). Relationship between problematic Internet use and aggression in adolescents: The role of anger and impulsivity. *Computers in Human Behavior*, 48, 358-366. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.041>
- Borrajo, E., Gámez-Guadix, M., Pereda, N., & Calvete, E. (2015c). The Development and Validation of the Cyber Dating Abuse Questionnaire among Young Couples. *Computers in Human Behavior*, 48, 358-365.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (No. 79). Random House.
- Burke, S. C., Wallen, M., Vail-Smith, K., & Knox, D. (2011). Using technology to control intimate partners: An exploratory study of college undergraduates. *Computers in Human Behavior*, 27(3), 1162–1167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.12.010>

- Butler, E. A., & Gross, J. J. (2009). Emotion and emotion regulation: Integrating individual and social levels of analysis. *Emotion Review*, 1(1), 86-87.
- Cacioppo, J. T., Berntson, G. G., & Klein, D. J. (1992). What is an emotion? The role of somatovisceral afference, with special emphasis on somatovisceral “illusions”. *Review of Personality and Social Psychology*, 14, 6398.
- Caldwell, J. E., Swan, S. C. & Woodbrown, V. D. (2012). Gender differences in intimate partner violence outcomes. *Psychology of Violence*, 2(1), 42–57. doi: 10.1037/a0026296
- Calkins, S. D. (2010). Commentary: Conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 92-95.
- Caridade, S., Sousa, H. F. P., & Dinis, M. A. P. (2020). Cyber and offline dating abuse in a Portuguese sample: Prevalence and context of abuse. *Behavioral Sciences*, 10(10), Article 152.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulnessbased relationship enhancement. *Behavior therapy*, 35(3), 471-494.
- Carstensen, L. L., Fung, H., & Charles, S. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27, 103-123.
- Cava MJ Buelga S Carrascosa L ve Ortega-Barón J (2020). Relations among romantic myths, offline dating violence victimization and cyber dating violence victimization in adolescents. *International Journal Environmental Research Public Health*, 17, 1551, s. 1-3.
- Cavalcanti, J. G., & Coutinho, M. da P. de L. (2019). Abuso digital en las relaciones amorosas: Una revisión sobre prevalencia, instrumentos de evaluación factores

- de riesgo [Cyber dating abuse: A review of prevalence, evaluation instruments and risk factors]. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(2), 235-254.
- Celsi, L., Paleari, F. G., Fincham, F. D. (2021). Adverse childhood experiences and early maladaptive schemas as predictors of cyber dating abuse: An actor-partner interdependence mediation model approach. *Frontiers in psychology*, 12, 623646.
- Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 303–322.
- Chang, C., Kaczurkin, A. N., McLean, C. P., Foa, E. B. (2018). Emotion regulation is associated with PTSD and depression among female adolescent survivors of childhood sexual abuse. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(3), 319.
- Cheung, R. Y., Ke, Z., & Ng, M. C. (2020). Dispositional mindfulness and mental health in Chinese emerging adults: A multilevel model with emotion dysregulation as a mediator. *PloS one*, 15(11), e0239575.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and psychopathology*, 7(1), 1-10.
- Cloitre, M., Courtois, C., Charuvastra, A., Carapezza, R., Stolbach, B., Green, B. (2011). Treatment of complex ptsd: results of the istss expert clinician survey on best practices. *Journal of Traumatic Stress*, 24(6), 615-627.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75(2), 317-333.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 73-100.

- Cornelius, T. L., Resseguie, N. (2007). Primary and secondary prevention programs for dating violence: A review of the literature. *Aggression and violent behavior*, 12(3), 364-375.
- Crittenden, P. M., & Ainsworth, M. D. (1989). 14 child maltreatment and attachment theory. *Child maltreatment: Theory and research on the causes and consequences of child abuse and neglect*, 432-463.
- Çakır, Ç., & Kaygısız, E. G. (2020). Çalışma yaşamında siber mağduriyet ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılığın özsaygıya etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(30), 2504-2527.
- Çakır, C. (2022). Genç Yetişkinlerde Siber Flört İstismarının Yetişkin Bağlanması, Duygu Düzenleme ve Büyük Beşli Kişilik Özellikleri Üzerinden İncelenmesi Üzerinden İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Yaşar Üniversitesi.
- Çelebi, Z. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Siber Flört İstismarı, İlişki Özyeterlik İnancı ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Gedik Üniversitesi.
- Çelik, H., Yaman, N., Duman, S., & Ekşi, H. (2004) Romantik ilişki deneyimlerinde baba-çocuk ilişkisinin yansımaları (Reflections of father-child relationship in romantic relationship experiences).
- Çıplak, Özge. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Psikolojik Saldırganlığa Uğrama ve Başvurmalarının Öz Şefkat, Suçluluk ve Utanç ile İlişkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., & Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk Çağı Travmalarının, Kimlik Gelişimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4).
- Dikmeer, N. (2023). The role of mindfulness on the psychological aspects of anorexia nervosa. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 29(1), 15-29.
- Dick, R. N., McCauley, H. L., Jones, K. A., Tancredi, D. J., Goldstein, S., Blackburn, S., Monasterio, E., James, L., Silverman, J. G., & Miller, E. (2014). Cyberdating

- abuse among teens using school-based health centers. *Pediatrics*, 134(6), 1560-1567.
- Dobash, R. E., & Dobash, R. (1979). *Violence against wives: A case against the patriarchy*. The Free Press.
- Domino, G. D. M. L., & Domino, M. L. (2006). *Psychological testing*. New York: Cambridge University Press.
- Donat Bacioğlu, S. (2022). Examination of risk factors predicting cyber dating violence categories in youths. Turkish [Genç yetişkinlerde siber flört şiddeti kategorilerini yordayan risk faktörlerinin incelenmesi]. *Pamukkale University Journal of Education*, 57, 151–176. <https://dergipark.org.tr/tr/doi/10.9779/pauefd.1090649>
- Doucette, H., Collibee, C., Hood, E., Gittins Stone, D. I., DeJesus, B., & Rizzo, C. J. (2021). Perpetration of electronic intrusiveness among adolescent females: Associations with in-person dating violence. *Journal of interpersonal violence*, 36(11-12), NP6581-NP6601.
- Drouin, M., Ross, J., & Tobin, E. (2015). Sexting: A new, digital vehicle for intimate partner aggression? *Computers in Human Behavior*, 50, 197–204. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.001>
- Duy, B., & Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması [Adaptation of the Emotion Regulation Scale for Adolescents into Turkish]. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41).
- Ecirli, H., & Ogelman, H. G. (2015). Beş-altı yaş çocukları için duygu düzenleme stratejileri ölçeği'nin geçerlik güvenirlik çalışması [Validity and reliability study of the emotion regulation strategies scale for five-six-year-old children]. *Uluslararası Hakemli Akademik ve Beşeri Bilimler Dergisi*.
- Ehring, T., & Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior therapy*, 41(4), 587-598.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Guthrie, I. K. (1997). *Coping with stress: The roles of regulation and development*. New York: Plenum Press.

- Ekinci, İ., & Ekinci, E. (2021). Covid-19 Pandemi Döneminde Sağlık Çalışanlarında Anksiyete, Depresyon, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Uyku Kalitesinin İncelenmesi. *Medical Journal of Istanbul Kanuni Sultan Süleyman/Istanbul Kanuni Sultan Süleyman Tıp Dergisi*, 13(2).
- Ekşi, H. (2021). Lise öğrencilerinde ebeveyn ilişkileri, duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik kontrol ve saldırganlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi. (Tez no: 665529)
- Er, S., Murat, M., Yılmaz, S., & Buzlu, S. (2022a). Associations between knowledge level and attitudes towards cyber-dating abuse and dating violence in nursing students. *Nurse Education Today*, 119(September), 105551. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105551>
- Er, S., Demiray, T., & Ok, E.(2022). Üniversite Öğrencilerinde Mobil Flört Uygulaması Kullanımı, Siber Flört Şiddeti Ve Siber Obsesif Takip Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Pilot Çalışma. *IV.Uluslararası Şiddeti Anlamak Kongresi*.
- Erdem, A., Tunç, E., & Erdem, Ş. (2022). Investigation of the Relationship Between Cyber Dating Violence and Attachment Styles in University Students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), 171–188. <https://doi.org/10.17066/TPDRD.1096231>
- Erisman, S. M., Roemer, L. (2012). A preliminary investigation of the process of mindfulness. *Mindfulness*, 3, 30-43.
- Faraji, H., Parlak, D., & Tezcan, A. (2023). Obsesif Kompulsif Bozukluk ile Duygu Düzenleme Güçlüğü İlişkisi Hakkında Bir Değerlendirme. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 892-909.
- Fernández-González, Calvete, E., L., González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., & Orue, I. (2020). Internet-risk classes of adolescents, dispositional mindfulness and health-related quality of life: A mediational model. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 533-540.
- Fernández-González, L., Orue, I., González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., Calvete, E. (2023). The protective role of dispositional mindfulness on cyber

- dating abuse: a 6-month longitudinal study. *Journal of interpersonal violence*, 38(15-16), 9086-9104.
- Fernet, M., Lapierre, A., Hebert, M., & Cousineau, M. M. (2019). A systematic review of literature on cyber intimate partner victimization in adolescent girls and women. *Computers in Human Behavior*, 100, 11-25.
- Fidan, F., & Yeşil, Y. (2018). Nedenleri ve sonuçları itibariyle flört şiddeti. *Balkan Ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 16-24.
- Flach RMD ve Deslandes SF (2017). Cyber dating abuse in affective and sexual relationships. *Public Health Notebooks*; 33(7): E00138516.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182-195
- Foshee, V. A., Linder, G. F., Bauman, K. E., Langwick, S. A., Arriaga, X. B., Heath, J. L., ... Bangdiwala, S. (1996). The Safe Dates Project: Theoretical basis, evaluation design, and selected baseline findings. *American Journal of Preventive Medicine*, 12(5), 39-47.
- Fox, H. C., Axelrod, S. R., Paliwal, P., Sleeper, J., & Sinha, R. (2007). Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug and alcohol dependence*, 89(2-3), 298-301.
- Fox, H. C., Hong, K. A., & Sinha, R. (2008). Difficulties in emotion regulation and impulse control in recently abstinent alcoholics compared with social drinkers. *Addictive behaviors*, 33(2), 388-394.
- Frewen, P., Lundberg, E., MacKinley, J., & Wrath, A. (2011). Assessment of response to mindfulness meditation: meditation breath attention scores in association with subjective measures of state and trait mindfulness and difficulty letting go of depressive cognition. *Mindfulness*, 2(4), 254-269.
- Frijda, N. H., & Sundararajan, L. (2007). Emotion refinement: A theory inspired by Chinese poetics. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 227-241.

- Galende, N., Ozamiz-Etxebarria, N., Jaureguizar, J., Redondo, I. (2020). Cyber dating violence prevention programs in universal populations: a systematic review. *Psychology Research and Behavior Management, Volume 13*, 1089-1099.
- Garner, P. W., & Spears, F. M. (2000). Emotion regulation in low-income preschoolers. *Social development*, 9(2), 246-264.
- Garofalo, C., Gillespie, S. M., Velotti, P. (2019). Emotion regulation mediates relationships between mindfulness facets and aggression dimensions. *Aggressive Behavior*, 46(1), 60-71.
- George, D., & Mallery, P. (2019). IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference. Routledge.
- Germer, C., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (Eds.). (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. Englewood: Guilford Publications.
- Giraldi, T., & Giraldi, T. (2019). What is mindfulness?. *Psychotherapy, Mindfulness and Buddhist Meditation*, 13-35
- Gong, Y., Tan, Y., Huang, R. (2022). Exploring the relationship between dispositional mindfulness and hoarding behavior: a moderated multi-mediation model. *Frontiers in Psychology*, 13. 15(4), 289-303.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). *Mindfulness at work. In Research in personnel and human resources management*. Emerald Group Publishing Limited.
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., ... & Lazar, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of management*, 42(1), 114-142.
- Gratz, K. L., Paulson, A., Jakupcak, M., & Tull, M. T. (2009). Exploring the relationship between childhood maltreatment and intimate partner abuse: gender differences in the mediating role of emotion dysregulation. *Violence & Victims*, 24(1).
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial

- validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54.
- Greenberg, L.S., 2004, "Emotion-Focused Therapy" *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11:pp.3-16.
- Gropel, P. Kuhl, J. & Kaze'n, M. (2004). *Toward an integrated self: Age differences and the role of action orientation*. Conference proceedings of the Third International SELF Research Conference [CD-Rom]. Sydney, Australia: SELF Research Centre.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
<https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. Thompson, RA (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*, 3-24.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical psychological science*, 2(4), 387-401.
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in psychology*, 8, 208068.
- Gülmez, B. (2019). *Duygu düzenleme güçlüğü, ruh sağlığı ve bedensel belirti bozuklukları ilişkisinde öz-şefkatin aracı etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi. (Tez no: 577808)
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi. (Tez no: 438409)
- Gündüz, Ö. (2019). *İlişkisel kültürel kurama dayalı programın üniversite öğrencisi kadınların flört şiddeti tutumlarına, çatışma çözmelerine, ilişkilerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi. (Tez no: 602795)
- Gür, T. B., & Çapri, B. (2024). Öz-şefkat ve affetme arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolü. *Uluslararası İnovatif Eğitim Araştırmacısı*, 3(3), 345-372.

- Han, Z., Ahemaitijiang, N., Yan, J., Hu, X., Parent, J., Dale, C., & Singh, N. (2019). Parent mindfulness, parenting, and child psychopathology in china. *Mindfulness*, 12(2), 334-343.
- Hariri, A. R., Bookheimer, S. Y., & Mazziotta, J. C. (2000). Modulating emotional responses: effects of a neocortical network on the limbic system. *Neuroreport*, 11(1), 43-48.
- Harper, F. W., Austin, A. G., Cercone, J. J., & Arias, I. (2005). The role of shame, anger, and affect regulation in men's perpetration of psychological abuse in dating relationships. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(12), 1648-1662.
- Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 105.
- Hesse, C., Shorey, R., Brem, M., Stuart, G., & Cornelius, T. (2019). A short-term longitudinal investigation of the relationship between trait mindfulness and female-perpetrated dating violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(19-20), NP10958-NP10978.
- Hill, C. Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2021). Digital dating abuse among a national sample of US youth. *Journal of interpersonal violence*, 36(23-24), 11088-11108.
- Hölzel, B., Lazar, S., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D., Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.
- Horton, A., Hebson, G., & Holman, D. (2022). A qualitative study on patients' use of emotion regulation strategies during therapeutic relationships. *British Journal of Occupational Therapy*, 86(1), 53-61.
- Howitt, D., & Cramer, D. (1997). A guide to computing statistics with SPSS for Windows. Simon & Schuster, Inc.

- Hülshager, U., Alberts, H., Feinholdt, A., & Lang, J. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98, 310-325.
- Ivanova, V., Celen, Z., Piguet, C. (2021). Stage-specific interventions for emotion dysregulation disorders in adolescents. *Swiss Archives of Neurology, Psychiatry and Psychotherapy*, 172(4).
- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. Springer Science & Business Media.
- İnce, E. H. (2022). *Erken dönem uyum bozucu şemalar ve dijital flört şiddeti arasındaki ilişkide olumlu duygu düzenleme güçlüğü ve olumsuz duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 724974)
- İpek, S. (2020). *Dijital flört şiddetinin suskunluk sarmalı bağlamında incelenmesi: Türkiye-İspanya karşılaştırmalı tren testi uygulaması*. İstanbul Medipol.
- Jaen-Cortés, C. I., Rivera-Aragón, S., Reidl-Martínez, L. M., & García-Méndez, M. (2017). Violencia de pareja a través de medios electrónicos en adolescentes mexicanos [Intimate partner violence through electronic media in Mexican adolescents]. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(1), 2593-2605.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, G. E. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of behavioral medicine*, 33(1), 11-21.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette Books.

- Kaplan, B. (2020). Şiddetin toplumsal taşıyıcısı olarak flört şiddeti: Ankara örneği. *Kent Akademisi*, 13(3), 526-538.
- Kaplan, Ö., Kaplan, A., & Mucuk, S. (2023). *Gençlerde siber flört istismarının yalnızlıkla ilişkisi*. 2, 150–160.
- Kauffman, J. M. ve Landrum, T. J. (2015). *Duygusal ve davranışsal bozukluğu olan çocukların ve gençlerin özellikleri* (Çev. Ed. S. Kaner). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Keng, S., Smoski, M., & Robins, C. (2011). *Effects of mindfulness on psychological* Kersley, B., Alpin, C., Forth, J., Bryson, A., Bewley, H., Dix, G. and Oxenbridge, S. (2006), *Inside the Workplace: Findings from the 2004 Workplace Employment Relations Survey*, Routledge, Taylor & Francis Group, London
- Keng, S. L., Tong, E. M. (2016). Riding the tide of emotions with mindfulness: Mindfulness, affect dynamics, and the mediating role of coping. *Emotion*, 16(5), 706.
- Kiani, B., Hadianfard, H., Mitchell, J. T. (2017). The impact of mindfulness meditation training on executive functions and emotion dysregulation in an Iranian sample of female adolescents with elevated attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms. *Australian Journal of Psychology*, 69(4), 273-282.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., Mojaverian, T., Sasaki, J. Y., Park, J., Suh, E. M., & Taylor, S. E. (2011). Gene–culture interaction: Oxytocin receptor polymorphism (OXTR) and emotion regulation. *Social Psychological and Personality Science*, 2(6), 665-672.
- Koole, S.L., 2009, “The Psychology Of Emotion Regulation: An Integrative Review” *Cognition and Emotion*, 23(1):pp.4-41.
- Kowalski E Gámez-Guadix M Pereda N ve Calvete E (2015). The development and validation of the cyber dating abuse questionnaire among young couples. *Computers in Human Behavior*, 48,358-65.
- Kring, A. M., Werner, K. H., Philippot, P., & Feldman, R. S. (2004). The regulation of emotion. *Laurence Erlbaum*, 359-385.

- Kumar, S., Feldman, G., & Hayes, A. (2008). Changes in mindfulness and emotion regulation in an exposure-based cognitive therapy for depression. *Cognitive therapy and research*, 32, 734-744.
- Kumar, R., Prabha, V., Kumar, V., & Saxena, S. (2024). Mindfulness in marketing & consumption: a review & research agenda. *Management Review Quarterly*, 74(2), 977-1001.
- Ladikli, N., & Tarı Cömert, I. (2023). Siber Flört Şiddeti Mağdurları ve Faillerinde Şiddete Yönelik Tutum ve Sorumluluk Algısı. *HUMANITAS - Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(21), 186–211. <https://doi.org/10.20304/humanitas.1178541>
- Lailatul Widha, W., Hayatul Khairul Rahmat, R., & A Said Hasan Basri, B. (2021). A review of mindfulness therapy to improve psychological well-being during the COVID-19 pandemic. *A Review of Mindfulness Therapy to Improve Psychological Well-being During the Covid-19 Pandemic*, 4(1), 383-390.
- Lancaster, M. L. (2020). *Influential factors on young adult cyber dating abuse*. (Doctoral dissertation). ProQuest Dissertations and Theses Global veri tabanından elde edildi. (Document No. 27740224).
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.
- Liu, J., Chua, J. J., Chong, S. A., Subramaniam, M., Mahendran, R. (2020). The impact of emotion dysregulation on positive and negative symptoms in schizophrenia spectrum disorders: a systematic review. *Journal of Clinical Psychology*, 76(4), 612-624.
- Madlock, P. E., & Westerman, D. (2011). Hurtful cyber-teasing and violence: Who's laughing out loud?. *Journal of interpersonal violence*, 26(17), 3542-3560.
- Mahoney, J. C., Farrell, D. M., Murphy, C. M. (2022). prevalence and predictors of cyber psychological abuse among adults. *Journal of Family Violence*, 37, 151–163.

- Marganska, A., Gallagher, M., & Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American journal of orthopsychiatry*, 83(1), 131.
- Marganski, A., & Melander, L. (2018). Intimate Partner Violence Victimization in the Cyber and Real World: Examining the Extent of Cyber Aggression Experiences and Its Association With In-Person Dating Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(7), 1071–1095. <https://doi.org/10.1177/0886260515614283>
- Martinez-Pecino, R., & Durán, M. (2019). I Love You but I Cyberbully You: The Role of Hostile Sexism. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(4), 812–825. <https://doi.org/10.1177/0886260516645817>
- Mauss, I. B., Evers, C., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(5), 589-602.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 146-167.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds? *Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. Emotion*, 5, 175-190.
- Maynard, B. R., Solís, M., Miller, V. L., & Brendel, K. E. (2017). Mindfulness-based interventions for improving cognition, academic achievement, behavior, and socioemotional functioning of primary and secondary school students. *Campbell Systematic Reviews*, 13(1), 1-144.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 43(10), 1281-1310.
- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A., & Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of anxiety disorders*, 23(7), 866-871.

- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77-102
- Mitchell, J., McIntyre, E., English, J., Dennis, M., Beckham, J., Kollins, S. (2013). A pilot trial of mindfulness meditation training for adhd in adulthood: impact on core symptoms, executive functioning, and emotion dysregulation. *Journal of Attention Disorders*, 21(13), 1105-1120.
- Munoz-Fernandez, N., & Sanchez-Jimenez, V. (2020). Cyber-aggression and psychological aggression in adolescent couples: A short-term longitudinal study on prevalence and common and differential predictors. *Computers in Human Behavior*, 104, 106191.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/ depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and individual differences*, 51(6), 704-708.
- Nwokenna, E. N., Sewagegn, A. A., & Falade, T. A. (2022). Effect of educational music intervention on emotion regulation skills of first-year university music education students. *Medicine*, 101(47), e32041.
- Orgeta, V. (2011). Emotion dysregulation and anxiety in late adulthood. *Journal of anxiety disorders*, 25(8), 1019-1023.
- Ostlund, B., Olavson, K., Brown, M., Shakiba, N., Saenz, C., Crowell, S., ... & Conradt, E. (2021). Maternal mindfulness during pregnancy predicts newborn neurobehavior. *Developmental Psychobiology*, 63(6), 243–267.
- Özcebe, H., Aslan, D., Karabiber, A. H., Küçüköztaş, M. F., Oransoy, K., & Ölmez, İ. (2002). Bir grup üniversite öğrencisinin “flört şiddeti” konusundaki görüşleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 13(1), 20-28.
- Öztürk, M. S., & Kaplan, G. (2023). Gençlerde dijital flört şiddetinin toplumsal cinsiyet algısı ve internet bağımlılığı ile ilişkisi. *Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi*, 6(1), 67-91.

- Paul, N. A., Stanton, S. J., Greeson, J. M., Smoski, M. J., Wang, L. (2013). Psychological and neural mechanisms of trait mindfulness in reducing depression vulnerability. *Social cognitive and affective neuroscience*, 8(1), 56-64.
- Pirson, M., Langer, E. J., Bodner, T., Zilcha-Mano, S. (2012). *The development and validation of the Langer mindfulness scale-enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts*. New York: Fordham University Schools of Business Research Paper.
- Prakash, R. S. (2021). Mindfulness meditation: impact on attentional control and emotion dysregulation. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 36(7), 1283-1290.
- Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., & McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive therapy and research*, 28(4), 433-455
- Reed, L. A., Tolman, R. M., & Ward, L. M. (2016). Snooping and Sexting: Digital Media as a Context for Dating Aggression and Abuse among College Students. *Violence Against Women*, 22(13), 1556-1576.
- Reed, L. A., Tolman, R. M., & Ward, L. M. (2016). Gender matters: Experiences and consequences of digital dating abuse victimization in adolescent dating relationships. *Journal of Adolescence*, 49, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.02.002>
- Reina, C. S., & Kudesia, R. S. (2020). Wherever you go, there you become: How mindfulness arises in everyday situations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 159, 78-96.
- Rodríguez-Domínguez, C., Pérez-Moreno, P. J., & Durán, M. (2020). Cyber dating violence: A review of its research methodology. *Anales de Psicología*, 36(2), 200-209.
- Roemer, L., Williston, S. K., Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52-57.

- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., & Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787.
- Safrancı, B. (2015). *Emotional aspects of psychological symptoms: The roles of parenting attitudes and emotion dysregulation* (Doktora tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi. (Tez no: 12618866)
- Sala, M., Rochefort, C., Lui, P., & Baldwin, A. (2019). Trait mindfulness and health behaviours: a meta-analysis. *Health Psychology Review*, 14(3), 345-393.
- Salter-Pedneault, K., Roemer, L., Tull, M. T., Rucker, L., & Mennin, D. S. (2006). Evidence of broad deficits in emotion regulation associated with chronic worry and generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 469-480.
- Samimy, S., Manglani, H., Fountain-Zaragoza, S., Andridge, R., Prakash, R. (2021). Impact of mindfulness training on in-the-moment attentional control and emotion dysregulation in older adults: secondary analysis of a pilot, placebo-controlled randomized controlled trial. *Aging & Mental Health*, 26(12), 2372-2380.
- Sanchez, M. and Amaro, H. (2022). Cumulative exposure to traumatic events and craving among women in residential treatment for substance use disorder: the role of emotion dysregulation and mindfulness disposition. *Frontiers in Psychology*, 13. 1048798.
- Santrock, J. W. (2017). *Yaşam boyu gelişim* (Çev. Ed. Galip Yüksel). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Sarı, T., & Owen, F. K. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 204-216.

- Sarıbal, İ. (2017). *Kişilerarası ilişkilerin, duygu düzenleme güçlüğüne ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi. (Tez no: 486367).
- Schirda, B., Nicholas, J. A., & Prakash, R. S. (2015). Examining trait mindfulness, emotion dysregulation, and quality of life in multiple sclerosis. *Health Psychology, 34*(11), 1107.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford publications.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine, 21*(6), 581-599.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science, 22*(11), 1391-1396.
- Shorey, R. C., Cornelius, T. L., Bell, K. M. (2008). A critical review of theoretical frameworks for dating violence: Comparing the dating and marital fields. *Aggression and violent behavior, 13*(3), 185-194.
- Shorey, R., Brasfield, H., Febres, J., Stuart, G. (2011). An examination of the association between difficulties with emotion regulation and dating violence perpetration. *Journal of Aggression Maltreatment & Trauma, 20*(8), 870-885.
- Smith-Darden, J. P., Kernsmith, P. D., Victor, B. G., & Lathrop, R. A. (2017). Electronic displays of aggression in teen dating relationships: Does the social ecology matter? *Computers in Human Behavior, 67*, 33-40.
- Smith, K., Cénat, J. M., Lapierre, A., Dion, J., Hébert, M., & Côté, K. (2018). Cyberdating violence: Prevalence and correlates among high school students from small urban areas in Quebec. *Journal of Affective Disorders, 234*, 220-223.
- Snippe, E., Nykliček, I., Schroevers, M. J., Bos, E. H. (2015). The temporal order of change in daily mindfulness and affect during mindfulness-based stress reduction. *Journal of counseling psychology, 62*(2), 106.

- Southam-Gerow, M. A., & Kendall, P. C. (2002). Emotion regulation and understanding: Implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review*, 22, 189- 222.
- Soykan, A. (2019). *Sınır kişilik özelliği deneyimleyen bireylerin bağlanma stilleri ile duygu farkındalığı ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Stappenbeck, C. A., Davis, K. C., Cherf, N., Gulati, N. K., Kajumulo, K. F. (2016). Emotion regulation difficulties moderate the association between heavy episodic drinking and dating violence perpetration among college men. *Journal of aggression, maltreatment & trauma*, 25(9), 921-935.
- Stephenson, V. L., Wickham, B. M., & Capezza, N. M. (2018). Psychological abuse in the context of social media. *Violence and Gender*, 5(3), 129–134.
- Straus, M. A. (2004). Prevalence of violence against dating partners by male and female university students worldwide. *Violence Against Women*, 10(7), 790-811.
- Strawhun, J., Adams, N., & Huss, M. T. (2015). The assessment of cyberstalking: An expanded examination including social networking, attachment, jealousy, and anger in relation to violence and abuse. Teoksessa Perspectives on stalking: Victims, perpetrators, and cyberstalking. Ed. Roland D. Maiuro. *New York: Springer Publishing Company*, 141-156.
- Stonard, K. E. (2020). “Technology was designed for this”: Adolescents’ perceptions of the role and impact of the use of technology in cyber dating violence. *Computers in human behavior*, 105, 106211.
- Şahin, N. H., & Yeniçeri, Z. (2015). “Farkındalık” Üzerine Üç Araç: Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.
- Tekbıyık, A. (2014). İlişkisel tarama. Metin, M. (Der.) *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri içinde* (99-114). Ankara: Pegem A.
- Temple, J. R., Choi, H. J., Brem, M., Wolford-Clevenger, C., Stuart, G. L., Peskin, M. F., & Elmquist, J. A. (2016). The Temporal Association Between Traditional

- and Cyber Dating Abuse Among Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(2), 340–349. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0380-3>
- Teper, R., Segal, Z., Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 449-454.
- Thibert, Michelle. (2016). Examining Emotion Regulation Levels in Perpetrators of In-Person and Cyber Dating Abuse (Undergraduate Honors Theses No. 33).
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.
- Thomson, K. L., Van Niekerk, J. and Reid, R. (2013). Cyber safety for school children: A case study in the Nelson Mandela Metropolis, *Revised Selected Papers 8* (pp. 103-112). Springer Berlin Heidelberg.
- Tokunaga, R. S., & Aune, K. S. (2017). Cyber-defense: A taxonomy of tactics for managing cyberstalking. *Journal of interpersonal violence*, 32(10), 1451-1475.
- Toplu-Demirtaş, E. (2020). Toplumsal cinsiyet perspektifinden flört şiddeti. Ö. Haskan Avcı (Ed.), Toplumsal cinsiyet: Psikolojik danışma ve rehberlikte güncel konular (s. 394-427), Nobel Akademik Yayıncılık.
- Toplu-Demirtaş, E., Akcabozan-Kayabol, N. B., Araci-Iyiyaydin, A., & Fincham, F. D. (2022). Unraveling the Roles of Distrust, Suspicion of Infidelity, and Jealousy in Cyber Dating Abuse Perpetration: An Attachment Theory Perspective. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(3–4), NP1432–NP1462. <https://doi.org/10.1177/0886260520927505>
- Tüccaroğlu, N. B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük, Türk Dil Kurumu. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/>

- Uluer, G. (2021). *Çocukluk çağı travma yaşantısı, duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkatin duygusal yeme davranışı ile ilişkisi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Urry, H. L., Nitschke, J. B., Dolski, I., Jackson, D. C., Dalton, K. M., Mueller, C. J., Rosenkranz, M. A., Ryff, C. D., Singer, B. H., & Davidson, R. J. (2004). Making a life worth living neural correlates of well-being. *Psychological Science*, 15(6), 367-372.
- Utz, S., & Beukeboom, C. J. (2011). The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness. *Journal of ComputerMediated Communication*, 16(4), 511–527.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, 49(5), 368-373.
- Van Der Wilk, A. (2018). *Cyber violence and hate speech online against women. Study for the FEMM Committee*, European Parliament.
- Vujanovic, A., Bonn-Miller, M., Bernstein, A., McKee, L., & Zvolensky, M. (2010). Incremental validity of mindfulness skills in relation to emotional dysregulation among a young adult community sample. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(3), 203-213.
- Wagner, A. W., & Linehan, M. M. (1999). Facial expression recognition ability among women with borderline personality disorder: implications for emotion regulation?. *Journal of personality disorders*, 13(4), 329-344.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.
- Watford, T. S., & Stafford, J. (2015). The impact of mindfulness on emotion dysregulation and psychophysiological reactivity under emotional provocation. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 2(1), 90.

- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of research in personality*, 43(3), 374-385.
- Weiss, N., Nelson, R., Contractor, A., & Sullivan, T. (2019). Emotion dysregulation and posttraumatic stress disorder: a test of the incremental role of difficulties regulating positive emotions. *Anxiety Stress & Coping*, 32(4), 443-456.
- Wenzel, M., Rowland, Z., & Kubiak, T. (2020). How mindfulness shapes the situational use of emotion regulation strategies in daily life. *Cognition and Emotion*, 34(7), 1408-1422.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework.
- Williams, C., Richardson, D. S., Hammock, G. S., & Janit, A. S. (2012). Perceptions of physical and psychological aggression in close relationships: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 17(6), 489-494.
- Wolford-Clevenger, C., Zapor, H., Brasfield, H., Febres, J., Elmquist, J., Brem, M., Shorey, R. C., & Stuart, G. L. (2016). An examination of the partner cyber abuse questionnaire in a college student sample. *Psychology of Violence*, 6(1), 156-162.
- Wu, S., & Ward, J. (2020). Looking for “interesting people”: Chinese gay men’s exploration of relationship development on dating apps. *Mobile Media & Communication*, 8(3), 342-359.
- Yahner, J., Dank, M., Zweig, J. M., & Lachman, P. (2015). The co-occurrence of physical and cyber dating violence and bullying among teens. *Journal of interpersonal violence*, 30(7), 1079-1089.
- Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü’nün aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yıldız, F., & Özarslan, Z. (2022). Kadınların Deneyimlerinden Dijital Flört Şiddetine Bakmak. *Etkileşim*, 5(9), 72-101.

- Yıldız, M. E. (2022). Yargıtay Kararları Işığında Dijital Fört Şiddeti Teşkil Eden Yöntemlerden Doğan Ceza Sorumluluğu. *Çukurova Üniversitesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 2, 93–143.
- Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511.
- Yılmaz HS (2020). *Üniversite öğrencileri arasındaki partner siber şiddetinin değerlendirilmesi*, Uzmanlık Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi. (Tez no: 564893)
- Yushan, Z., & Cihan, H. (2021). The effect of attachment styles on cyber dating abuse in emerging adulthood. *Turkish Studies-Social Sciences*, 16(6), 2143–2156.
- Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child development*, 67(3), 957-973.
- Zeng, W., & Gu, M. (2017). Relationship between mindfulness and positive affect of Chinese older adults: Optimism as mediator. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 45(1), 155-162.
- Zorlu, Y. (2016). Medyadaki şiddet ve etkileri. *Humanities Sciences*, 11(1), 13-32.
- Zweig, J. M., Dank, M., Yahner, J., & Lachman, P. (2013). The rate of cyber dating abuse among teens and how it relates to other forms of teen dating violence. *Journal of youth and adolescence*, 42(7), 1063-1077.
- Zweig, J. M., Lachman, P., Yahner, J., & Dank, M. (2014). Correlates of cyber dating abuse among teens. *Journal of youth and adolescence*, 43, 1306-1321.

EKLER

EK-1

Siber Flört İstismarı Ölçeği

Aşağıda siz, partneriniz veya eski partneriniz tarafından, **yeni teknoloji kullanımına ilişkin (İnternet, sosyal ağlar, e-posta, Whatsapp, kısa mesaj, arama gibi mobil uygulamalar)** sergilenebilecek davranışların bir listesi sunulmuştur. Lütfen sizin, partnerinizin ya da eski partnerinizin son 1 yılda bunlardan herhangi birini kaç kez yaptığını işaretleyiniz.

1 = **Hiç**: Bu bizim ilişkimizde hiç olmadı.

2 = **Geçen yıl değil**, ama daha önce bir kere oldu.

3 = **Nadiren**: Bir ya da iki kere oldu.

4 = **Bazen**: 3 ile 10 kere arasında oldu.

5 = **Sık sık**: 11 ile 20 kere arasında oldu.

6 = **Genellikle**: 20 kereden fazla oldu.

1. Birlikte olduğum kişi, sosyal medya durum güncellemelerimi kontrol etti.	1	2	3	4	5	6
Birlikte olduğum kişinin sosyal medya durum güncellemelerini kontrol ettim.	1	2	3	4	5	6
2. Birlikte olduğum kişi, bana fiziksel olarak zarar vereceğine dair beni tehdit etmek için yeni teknolojileri kullandı.	1	2	3	4	5	6
Birlikte olduğum kişiyi, ona fiziksel olarak zarar vereceğime dair tehdit etmek için yeni teknolojileri kullandım.	1	2	3	4	5	6
3. Birlikte olduğum kişi, bana sorun yaratmak için sosyal medyada benim sahte bir profilimi oluşturdu.	1	2	3	4	5	6
Birlikte olduğum kişiye sorun yaratmak için, sosyal medyada onun sahte profilini oluşturdum.	1	2	3	4	5	6

EK-2

Duygu Düzenleme Güçlüğü      -Kısa Form (DDGÖ-16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli    ek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı    ekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç (% 0-% 10	Bazen (% 11% 35)	Yaklaşık Yarı yariya (% 36% 65)	�o�u zaman (% 66% 90)	Hemen hemen her zaman (% 91% 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde i�lerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden �ıkarım.					

EK-3

BFBFÖ-K

Lütfen aşağıdaki sorulara, size uygunlukları açısından, 1-5 aralığındaki puanlardan yalnızca bir tanesini işaretleyerek cevap veriniz. Önemli olan, soruları cevaplandırırken, size en uygun cevabı içtenlikle işaretlemenizdir. 1-5 aralığındaki her bir puanın ifade ettiği anlamlar, aşağıdaki çizelgede verilmiştir.

	1	2	3	4	5
1.Saçımda esen rüzgarı, yüzüme vuran güneşi ya da buna benzer duyumları fark eder ve dikkatimi bir süreliğine onlara veririm.					
2. Doğadaki ya da bir tablodaki ışıkları, gölgeleri, dokuları, desenleri, renkleri, vb. fark edebilirim.					
3.Çevremdeki kokuları, aromaları fark ederim.					
4.Dikkatimi kuş cıvıltılarına, geçip giden araba seslerine ya da saatin tik-taklarına veririm.					
1 (Hiçbir zaman)	2 (Nadiren)	3 (Bazan)	4 (Sıklıkla)	5 (Hemen Her Zaman)	

EK-4

Katılımcı Bilgi Formu

Bu kısımda sizinle ilgili genel bilgiler sorulmaktadır. Lütfen her bir maddeyi okuyup durumunuzu en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz ya da boşlukları doldurunuz.

1.Cinsiyetiniz?

Kadın

Erkek

2.Yaşınız?

....

3.Sınıfınız?

1.Sınıf

2.Sınıf

3.Sınıf

4.Sınıf

Yüksek Lisans

4. Şu anki flört ilişkiniz ne kadar zamandır devam ediyor? (Yıl olarak belirtiniz, ilişkiniz bir yıldan azsa ay olarak belirtiniz. İlişkiniz yok ise '0' yazınız.)

.....

5.Partnerinizle görüşme şekliniz nasıldır?

Yüzyüze/ Telefon Görüşmesi

Çevrimiçi Görüşme

6.Görüşme sıklığınız nasıldır?

Ayda bir defadan az

Ayda bir defa

Her hafta

Haftada birkaç kez

Her gün

Gün içinde birden çok

9. Partnerinizle bir günde sanal ortamda geçirdiğiniz süre ne kadardır?

2 saatten az

2 ile 5 saat arası

5 saatten fazla



EK-5
ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Ad / Soyad: Dilan GENÇASLAN

Doğum Tarihi:

Eğitim Durumu:

Lise: Çorum Öğretmen Mukadder Akaydın Anadolu Lisesi

Üniversite: Ankara Üniversitesi/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yüksek Lisans: Akdeniz Üniversitesi/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yabancı Dil : İngilizce

İletişim:

EK-6

ETİK KURUL KARARI

Evrak Tarih ve Sayısı: 01.02.2024-843913



T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KURUL KARARI



TOPLANTI TARİHİ : 01.02.2024

TOPLANTI SAYISI : 02

KARAR SAYISI : 43

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. Tuğba SARI**'nın danışmanlığını, **Dilan GENÇASLAN**'ın araştırmacılığını üstlendiği, *"Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilgece Farkındalık ile Siber Flört Şiddetine Maruz Kalma ve Uygulama Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"* konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucaya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Sibel PAŞAOĞLU YÖNDEM
(görevli)

Üye
Prof. Dr.
Ebru İÇİGEN

Üye
Prof. Dr.
Nurşen ADAK

Üye
Prof. Dr.
Taner KORKUT

Üye
Prof. Dr.
Gökhan AKYÜZ

Üye
Prof.
Ceren HEPYÜCEL

İNTİHAL RAPORU

2.09.2024 11:28

Turnitin - Orijinallik Raporu - ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SİBER FLÖRT ŞİDDETİNE MARUZ KALMA VE UYGULAMA D...

Turnitin Orijinallik Raporu

İşleme kondu: 02-Eyl-2024 11:22 +03
 NUMARA: 2423143673
 Kelime Sayısı: 32665
 Gönderildi: 15

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SİBER FLÖRT
 ŞİDDETİNE MARUZ KALMA VE UYGULAMA
 DURUMLARININ DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ
 VE BİLGECE FARKINDALIK İLE İLİŞKİSİNİN
 İNCELENMESİ Tuğba Sarı tarafından

Benzerlik Endeksi
 %17

Kaynağa göre Benzerlik
 İnternet Sources: %15
 Yayınlar: %11
 Öğrenci Ödevleri: %6

1% match (05-May-2024 tarihli internet)
<https://dergipark.org.tr/en/download/issue-full-file/76185>

1% match (20-May-2022 tarihli internet)
https://acikerisim.isikun.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11729/4279/Elif_Hazal_%c4%b0nce.pdf?isAllowed=y&sequence=3

1% match (08-Kas-2021 tarihli internet)
<http://acikerisim.dicle.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11468/6700/Yeti%C5%9Fkin%20bireylerde%20erken%20d%C3%B6nem%20uyumu.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

1% match (30-Eyl-2022 tarihli internet)
http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/26300/Dijital_Fl%C3%B6rt_%C5%9Fiddeti_Yil_Tez11.06.22.pdf?sequence=1

1% match (09-Oca-2020 tarihli internet)
<http://burkonturizm.com/duyuru/burkon/82/SBK2019.pdf>

< 1% match (04-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/673676/yokAcikBilim_10259410.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (26-Oca-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/377468/yokAcikBilim_10208546.pdf?sequence=-1

< 1% match (26-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/518712/yokAcikBilim_10241552.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (25-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/474128/yokAcikBilim_10207088.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (23-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/343446/yokAcikBilim_10048726.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (17-Ağu-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/663716/yokAcikBilim_10152184.pdf?sequence=-1

< 1% match (18-Ağu-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/662919/yokAcikBilim_10303299.pdf?sequence=-1

< 1% match (17-Şub-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/582483/yokAcikBilim_10082996.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (13-Oca-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/672055/yokAcikBilim_10122211.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (25-Şub-2023 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/56270/yokAcikBilim_10258798.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (24-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/235907/yokAcikBilim_410826.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (23-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/107725/yokAcikBilim_10329456.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (31-May-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/375627/yokAcikBilim_10319898.pdf?sequence=-1

< 1% match (04-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/596158/yokAcikBilim_10265924.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

< 1% match (07-Mar-2023 tarihli internet)
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2321280>

< 1% match (09-Nis-2021 tarihli internet)
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1058193>

< 1% match (20-Şub-2024 tarihli internet)

https://www.turnitin.com/newreport_printview.asp?eq=1&eb=1&esm=0&oid=2423143673&sid=0&n=0&m=2&svr=6&r=38.68996579120365&lang=tr 1/32

EK-8. BİLDİRİM SAYFASI

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

- ☐ Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

26.09.2024

Dilan GENÇASLAN