

T.C.
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SANAL
BAĞLANMANIN YORDANMASI**

Hatice ŞABANOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KIRŞEHİR-2021



©2021- Hatice ŞABANOĞLU

T.C.
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SANAL
BAĞLANMANIN YORDANMASI
PREDICTING VIRTUAL ATTACHMENT IN UNIVERSITY
STUDENTS

Hazırlayan
Hatice ŞABANOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Doç. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT

KIRŞEHİR-2021

KABUL VE ONAY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi, Hatice ŞABANOĞLU tarafından hazırlanan “*Üniversite Öğrencilerinde Sanal Bağlanmanın Yordanması*” adlı tez çalışması 10/08/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından oybirliği ile **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Danışman(İmza)

Doç. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT

Üye.....(İmza)

Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ

Üye.....(İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Önder BALTACI

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2021

(İmza)

Prof. Dr. Hüseyin ŞİMŞEK

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.



10/08/2021

Hatice ŞABANOĞLU

İmza

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SANAL BAĞLANMANIN YORDANMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan: Hatice ŞABANOĞLU

Danışman: Doç. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT

2021 – XII+143

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Jüri

Doç. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT

Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ

Dr. Öğr. Üyesi Önder BALTACI

Her geçen gün teknolojinin yaygınlaşmasına ve sanal ortamların kullanımının artmasına paralel olarak yeni bir ilişki biçimi olarak sanal bağlanmanın ortaya çıktığı görülmektedir. Özellikle genç yetişkinler kendini daha rahat ifade edebilme, yakın ilişkiler kurma adına sanal ortam üzerinden ilişkiler yaşamaya ve bu ilişkileri yaşamının merkezine almaya başlamıştır. Öyle ki bireyler sanal ortam üzerinden ilişki kurdukları kişi veya kişilerle iletişime geçmeyi sabırsızlıkla beklemektedir. Etkileşime geçmediklerinde ise huzursuzluk, kaygı, merak gibi duygular hissetmektedirler ve bu durum genç yetişkinlerin giderek günlük yaşamlarından uzaklaşıp sanal ortamda kurdukları etkileşimlere bağlı hale gelmelerine sebep olmaktadır. Sanal bağlanma ortaya koyduğu kişisel ve toplumsal sonuçlar açısından araştırılması ve anlaşılması önemli bir durumdur.

Betimsel bir nitelik taşıyan bu çalışmada sanal bağlanmanın genç yetişkinlerde cinsiyet, bağlanma stilleri, yalnızlık, utangaçlık, psikolojik doğum sırası ve ebeveyn ilişkileri açısından ne derece yordandığı sorusuna yanıt aranmıştır. Bu amaç doğrultusunda değişkenler arası ilişkileri belirlemek amacıyla regresyon analizi yapmak için 451 öğrenciden veriler toplanmıştır. Veri toplama sürecinde öncelikle etik kurul izni alınmış ve ardından Kırşehir Ahi Evran Üniversitesinde öğrenim gören ve uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen öğrencilerden veriler Google Anketler aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın temel amacı neticesinde elde edilen sonuçlara göre bağlanma stili, yalnızlık, utangaçlık, psikolojik doğum sırası ve ebeveyn ilişkileri üniversite öğrencilerinde sanal bağlanmayı anlamlı bir şekilde yordarken cinsiyetin modele anlamlı bir katkı sağlamadığı görülmüştür. Sanal bağlanma ile yalnızlık, utangaçlık, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki; sanal bağlanma ile ebeveyn ilişkileri ve güvenli bağlanma arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen Sanal Bağlanma Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu, İlişki Ölçekleri Anketi, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Utangaçlık Ölçeği ve Ebeveyn İlişkileri hakkında yorum yapabilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan likert tipli beş soruluk bir araç kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS Statistics v25.0 paket programı kullanılmış olup Adımsal Regresyon Analizi yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular alan yazın ışığında daha önce bu konu ile ilgili olarak yapılmış araştırmaların bulguları ile birlikte tartışılıp yorumlanmıştır. Bu bulgular doğrultusunda geleceğe yönelik olarak sanal bağlanma kavramının anlaşılması ve tartışılması doğrultusunda psikolojik danışmanlara ve ruh sağlığı alanında çalışanlara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, Cinsiyet, Sanal Bağlanma, Utangaçlık, Yalnızlık



ABSTRACT

PREDICTING VIRTUAL ATTACHMENT IN UNIVERSITY STUDENTS

M.SC. THESIS

Preparer: Hatice ŞABANOĞLU

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT

2021 – XII+143

Kırşehir Ahi Evran University, Graduate School Of Social Sciences

Educational Sciences Department

Guidance and Psychological Counseling Science

Jury

Assoc. Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT

Assoc. Prof. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ

Asst. Prof. Dr. Önder BALTACI

In parallel with the widespread use of technology and the increase in the use of virtual environments, it is seen that virtual attachment has emerged as a new form of relationship. Especially young adults have started to have relationships through the virtual environment in order to express themselves more easily and establish close relationships, and to put these relationships at the center of their lives. So much so that individuals look forward to communicating with the person or people they have a relationship with over the virtual environment. When they do not interact, they feel uneasiness, anxiety, and curiosity, and this causes young adults to become increasingly distant from their daily lives and become dependent on their interactions in the virtual environment. Virtual attachment is an important condition to be researched and understood in terms of its personal and social consequences.

In this descriptive study, an answer was sought to the question of how virtual attachment was predicted in young adults in terms of gender, attachment styles, loneliness, shyness, psychological birth order and parental relationships. For this purpose, data were collected from 451 students to perform regression analysis in order to determine the relationships between variables. During the data collection process, the ethics committee permission was obtained first, and then data were collected from students studying at Kırşehir Ahi Evran University and determined by convenient sampling method, through Google Questionnaires. According to the results obtained as a result of the main purpose of the research, it was seen that while attachment style, loneliness, shyness, psychological birth order and parental relations predicted virtual attachment in university students, gender did not make a significant contribution to the model. A positive and significant relationship between virtual attachment and loneliness, shyness, fearful attachment, preoccupied attachment and dismissive attachment; A negative and significant relationship was found between virtual attachment and parental relationships and secure attachment.

As a data collection tool in the research, a Likert-type five-question tool prepared by the researcher was used in order to comment on the Virtual Attachment Scale, Personal Information Form, Relationship Scales Questionnaire, UCLA Loneliness Scale Short Form, Shyness Scale and Parent Relationships developed by the researcher. In the statistical analysis of the data, IBM SPSS Statistics v25.0 package program was used and Stepwise Regression Analysis was performed.

The findings obtained from the research were discussed and interpreted together with the findings of previous studies on this subject in the light of the literature. In line with these findings, suggestions were presented to psychological counselors and mental health professionals in line with the understanding and discussion of the concept of virtual attachment for the future.

Keywords: Attachment Styles, Gender, Loneliness, Shyness, Virtual Attachment



ÖN SÖZ

Sosyal bir canlı olan insan için önemli ihtiyaçlardan biri yakın ilişkilerdir. İnsanlar yaşam boyu diğerleriyle fiziksel ya da duygusal bağ kurma eğilimindedir. Yaşamın ilk yıllarından itibaren bu özellik ön plana çıkar ve her gelişim döneminde değişiklik gösterse de önemini yitirmeden devam eder. Yani bireyler yakınlık kurabileceği, aidiyetlik ve sevgiyi hissedebileceği bağlar kurmak için diğerleriyle etkileşim halindedir. Günlük yaşamında bu ihtiyaçlarını karşılayamayan birey bu noktada günümüzde teknoloji ile birlikte yaşamımızda yer alan ağ bağlantılı bir dünya sayesinde sanal ortamlar aracılığıyla birbirlerini hiç görmeden ilişkiler yaşamakta ve duygusal bağlar kurmaktadır. Bu durumun sosyal hayata özellikle de psikososyal yaşama etkileri ruh sağlığı alanları için dikkat çekicidir. Bu bağlamda sanal bağlanma kavramının açıklanmasına yönelik önemli bir ihtiyaç özellikle ruh sağlığı alanları için önemli görülmektedir.

Sanal bağlanmayı yordayan değişkenleri belirlemeyi ve bu kapsamda sanal bağlanmayı ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmeyi amaçlayan bu çalışma, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlanmıştır.

Zorlu, yorucu ve bir o kadar kendime yönelik farkındalıklar geliştirdiğim bu süreçte öğrencisi olmaktan büyük gurur duyduğum; bilgi, deneyimi ve bilgeliği ile her zaman bana yol gösteren, yardım ve desteklerini esirgemeyen, cesaret verici sözleri ile beni motive eden, yapabileceğime inandıran, karşılaştığım her zorlukta yanımda olan tez danışmanım ve sevgili hocam Doç. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT'a çalışmama, akademik ve kişisel gelişimime olan katkısı, bana olan güveni ve bu yolda ilerlemem için desteği, yol göstericiliği ve samimiyeti için sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	v
ÖN SÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
BÖLÜM I	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	5
1.1.1. Araştırmanın Hipotezleri.....	6
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	6
1.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	17
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	18
1.5. TANIMLAR	18
BÖLÜM II.....	20
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	20
2.1. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ	20
2.1.1. Bağlanma Kuramı	20
2.1.2. Adler'in Bireysel Psikolojisi.....	27
2.1.3. Nesne İlişkileri Kuramı.....	33
2.1.4. Bilgisayar Aracılı İletişim Teorileri.....	41
2.2. SANAL BAĞLANMAYI AÇIKLAMAYA YÖNELİK DEĞİŞKENLER VE YURT İÇİ VE YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR	56

BÖLÜM III	77
3. YÖNTEM	77
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	77
3.2. ÇALIŞMA GRUBU	77
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	79
3.3.1. Sanal Bağlanma Ölçeği (SBÖ)	80
3.3.2. Utangaçlık Ölçeği	85
3.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği	85
3.3.4. İlişki Ölçekleri Anketi.....	86
3.3.5. Kişisel Bilgi Formu.....	86
3.4. İŞLEM YOLU	87
3.5. VERİLERİN ANALİZİ	88
BÖLÜM IV.....	90
4. BULGULAR.....	90
4.1. SANAL BAĞLANMA, YALNIZLIK, UTANGAÇLIK, EBEVEYN İLİŞKİLERİ VE BAĞLANMA STİLLERİNE İLİŞKİN BULGULAR	90
4.2. CİNSİYET, PSİKOLOJİK DOĞUM SIRASI, YALNIZLIK, UTANGAÇLIK, EBEVEYN İLİŞKİLERİ VE BAĞLANMA STİLLERİNİN SANAL BAĞLANMA ÜZERİNDEKİ ETKİSİNE AİT ÇOKLU REGRESYON ANALİZİ BULGULARI.....	91
BÖLÜM V	93
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	93
5.1. TARTIŞMA	93
5.2. SONUÇ.....	109
5.3. ÖNERİLER.....	111
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	111
5.3.2. Ruh Sağlığı Alanında Çalışan Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	112

KAYNAKÇA.....	113
EKLER	133
EK 1. ÖZDEĞERLERİN DAĞILIMI GRAFİĞİ (SCREE PLOT).....	134
EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	135
EK 3. SANAL BAĞLANMA ÖLÇEĞİ.....	136
EK 4. İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ	138
EK 5. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ KISA FORMU	140
EK 6. UTANGAÇLIK ÖLÇEĞİ	141
EK 7. ETİK KURUL DEĞERLENDİRME VE KARAR FORMU.....	142
ÖZGEÇMİŞ.....	143

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Yetişkin Dörtlü Bağlanma Stili (Bartholomew ve Horowitz, 1991).....	25
Tablo 3.1. Birinci Çalışma Grubunda Yer Alan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Sanal Ortamda Yaşanılan İlişki Türü ve Sanal Ortamda Kullanılan Sosyal Medya Kanalına Göre Dağılımları.....	78
Tablo 3.2. Üçüncü Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Cinsiyet ve Doğum Sırasına Göre Dağılımları.....	79
Tablo 3.3. SBÖ'ye İlişkin Madde Faktör Yükleri	82
Tablo 3.4. SBÖ'nün 1. Çalışma Grubundan Elde Edilen İçtutarlık Katsayıları	83
Tablo 3.5. SBÖ'nün 3. Çalışma Grubundan Elde Edilen İç Tutarlılık Katsayıları	84
Tablo 3.6. SBÖ'nün Test Tekrar Test Güvenirlik Katsayıları.....	84
Tablo 3.7. Ebeveyn İlişkileri Faktör Analizi	86
Tablo 3.8. Ebeveyn İlişkileri İç Tutarlılık Katsayısı	87
Tablo 3.9. Sanal Bağlanma Ölçeği Normallik Testi.....	89
Tablo 4.1. Yalnızlık, Utangaçlık, Sanal Bağlanma, Ebeveyn İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki.....	90
Tablo 4.2. Cinsiyet, Psikolojik Doğum Sırası, Yalnızlık, Utangaçlık, Ebeveyn İlişkileri ve Bağlanma Stillерinin Sanal Bağlanma Üzerindeki Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	91

SİMGELER VE KISALTMALAR

“Üniversite Öğrencilerinin Sanal Bağlanma Düzeylerinin İncelenmesi” isimli yüksek lisans tez çalışmasında kullanılmış kısaltmalar açıklamaları ile birlikte verilmiştir.

Kısaltmalar	Açıklamalar
ABD	Amerika Birleşik Devletleri
CMC	Bilgisayar Aracılı İletişim
DD	Duygusal Destek
KA	Kendini Açma
KMO	Kaiser–Meyer–Olkin
KÖ	Kanal Özellikleri
SBÖ	Sanal Bağlanma Ölçeği
SIDE	Sosyal Kimlik Teorisi
SIP	Sosyal Bilgi İşleme Teorisi
SÖS	Seçici Öz Sunum

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

İnsan doğası ve biyolojik alt yapısı gereğince diğer bireylerle ilişki kurma ve etkileşim içerisinde olma konusunda doğal bir eğilim taşımaktadır. Sosyal bir varlık olan insan sürekli olarak çevresi ve diğer insanlar ile iletişim halindedir. Ait olduğu toplumdaki ya da gruptaki varlığını devam ettirebilmesi ve gereksinimlerini temin edebilmesi için çevresindeki diğer kişiler ile iletişim halinde olmak zorundadır. Bu noktada insan bebeği doğduğu andan itibaren yaşamında yer alan diğerleriyle etkileşim halindedir ve diğer insanlarla iletişim kurma, kendini ifade etme ve anlaşılma gereksinimi duymaktadır. İnsan sosyal bir varlıktır ifadesinin temeli de buradan gelmektedir (Gençtanırım ve Yıldız, 2018). Diğer bir ifadeyle insan türü daima iletişim ve kişilerarası ilişkiler içerisinde varlığını sürdürmektedir. İnsan hayatında önemli bir yere sahip olan kişilerarası iletişim insanların günlük yaşantılarında kurdukları ilişki örüntülerinden etkilenmekte ve diğerleri ile kurulan bu ilişki örüntüleri bireylerin kendilik algılarını ve yaşam kalitelerini etkilemektedir.

Doğumuyla birlikte aidiyetlik hissi geliştirmek, başkalarıyla birlikte olmak ve diğerleriyle bağ kurma gibi psikolojik ihtiyaçlar eğilimi taşıyan insan, bu noktada duygularını paylaşmak, anlaşılmak, duygusal destek hissetmek için diğerleriyle bir şekilde etkileşim kurma çabası içerisinde. Aristoteles hiç kimse arkadaşlık olmaksızın yaşamdaki tüm diğer şeylere sahip olsa da yaşamayı seçmeyeceği için, yaşamdaki en gerekli şey sevgi bağıyla kurulmuş “arkadaşlıktır” ifadesini kullanır (Aristoteles, 2009). Bağlanma kuramı da insanların yakın duygusal bağlar kurma eğilimini insan doğasının temel bir bileşeni olarak kabul etmekte ve bu eğilimin hayat boyunca devam ettiğini ileri sürmektedir. İnsanların kendileri için önemli olan diğerleriyle (anne-baba, kardeş, arkadaş, sevgili vb.) güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminin nedenlerini açıklayan bağlanma kuramına göre; ebeveynler ile bebeklik ve çocukluk dönemlerinde kurulan duygusal bağlar gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde de varlıklarını yeni bağlar tarafından tamamlanarak devam ettirmektedirler. Bu yeni bağlar ise genellikle akranlar, arkadaşlar ve karşı cinsle ilişkiler kurularak oluşturulmaktadır (Bowlby, 1969, 1988; Bowlby ve Parkes, 1970).

İnsan türünün var oluşundan itibaren yakın ilişkiler, bağ kurma ve ait olma ihtiyacının bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olduğu bu noktada birey, yaşamında Maslow'un (1970) insan gereksinimleri hiyerarşisinde yer alan sevgi ve ait olma gereksinimini karşılayacağı yerler aramaktadırlar. Yaşamının her döneminde bu eğilimleri

taşıyan insan yüz yüze ilişkiler ve bağlar geliştirmeye çalışsa da, sosyal becerilerdeki zayıflıklar, toplumsal ve çevresel faktörler, düşük benlik saygısı, gerçek olmayan kişisel değerlendirmeler, özgüven eksikliği, utangaçlık, bağlanma problemleri ve güvensizlik gibi bazı psikolojik faktörler insanlarda kişiler arası ilişkiler geliştirmede zorluklara ve bağ kurma problemlerine sebebiyet vererek kişilerin bu gereksinimlerinin karşılanmamasına neden olmaktadır.

Birey sosyal, davranışsal ve duygusal olarak bazı problemler ile karşı karşıya kalıp yaşadığı dünyada kendini tek başına hissetme, kendisinin yararsız bir birey olduğunu düşünme, reddedilme ve terk edilme duyguları nedeniyle yakın ilişki ve bağ kurmaktan kaçınma davranışı sergileyebilir. Dahası sosyal çevresinde iletişim kurmak isteyeceği, kendine yakın hissedebileceği biri ile tanışmamış olabilir ve bu durum da yüz yüze bağlar geliştirmesini engelleyebilmektedir. Fakat sevgi ve yakınlık istenci temel gereksinimlerden olduğu için günlük yaşamında bu duyguları deneyimleyemeyen ya da kendini bir kişiye ya da gruba ait hissedemeyen, kişilerarası ilişkilerde sağlıklı rol örüntüleri sergileyen ve samimi ve yakın arkadaşlıklar ya da romantik bir ilişki kurmak isteyen bireyler günümüzde iletişim kurmak, problemlerini çözmek, üzüntü ve endişelerini paylaşmak, ilişki kurmak, ait olma ihtiyacını karşılamak, yalnızlıktan kurtulmak ve duygusal bir bağa dayalı ilişkiler geliştirmek için diğer insanlarla yüz yüze iletişime geçmek yerine günümüzde hepimizin yaşamının içerisinde yer alan sanal ortamlar üzerinden iletişime geçmeyi tercih eder hale gelmişlerdir (Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi, 2000; Özdemir ve arkadaşları, 2014).

Daha net bir ifadeyle yüz yüze etkileşimlerde yeterli doyumunu hissedemeyen ya da iletişim kurmak konusunda kaygı duyan bireyler sanal ortamlar üzerinden etkileşimler kurarak yakınlık ve arkadaşlıklar aramaktadır. Bu noktada sanal ortamlar çeşitli arama olanakları ile bireylerin arkadaşlık kurmak ve sürdürmek amacıyla başkalarını aramaları ve başkalarıyla iletişim kurmaları için bir yol sağlamaktadır çünkü bireylerin etkileşim kurabildiği her ortam kendilerini ve duygularını ifade edebilmek ve ilişkiler kurabilmek için fırsat sağlamaktadır. Sanal ortamlarda kurulan bu arkadaşlık etkileşimi ise bireylerin ilişkiler ve duygusal bağlar geliştirmelerine olanak vermektedir.

Sanal ortamlar aracılığıyla kurulmuş iletişim yoluyla gerçekleştirilen, fiziksel yakınlık ve bedensel temasın bulunmadığı, yüz yüze olmayan ilişki şeklinde tanımlanan sanal ilişki, kısaca sanal ortamlar aracılığıyla gerçekleştirilen ilişki olarak ifade edilmektedir (Karaca, 2007). Sanal ilişki duygusal bir ilişkinin sanal ortamlar üzerinden yaşanmasıdır. Bu ilişkide bireyler zamanlarının büyük kısmını birbirlerini düşünerek ve yazışarak geçirirler.

İlişkilerini biraz daha ilerleterek telefonla konuşmaya başlayabilir, birbirlerine coğrafi olarak yakınlarsa bir araya gelmeye bile karar verebilirler. İlişki böylelikle zaman içerisinde gelişir. Duygusal açıdan yoğun olabilir, cinsel ilişkiyi içerebilir ya da içermeyebilir. Bireyler yaşadıkları bu sanal ilişkiye zamanla aidiyet duygusu geliştirir ve bir sosyal destek hissederler. Sosyal destek zamanla derin ve içten ilişkilerin oluşmasını sağlar. Yakın ilişki kurma ve aidiyetlik ihtiyacının sonucu olarak sanal ortamlarda yaşanan bu ilişkilerde bireyler yüz yüze birbirlerini görmeden, seslerini duymadan ilişkilerine ve birbirlerine yönelik bir bağlanma hissi geliştirmekte ve birbirleri ile iletişim kurmadıklarında bir endişe ve merak duygusu yaşamaktadırlar. Yani aidiyet hissi beraberinde bütünleşmeyi ve bağlanmayı getirmektedir (Whitty ve McLaughlin, 2007).

Dahası bireyler sanal ortamlar aracılığıyla kurdukları bu ilişkilere bağlanma örüntüsü geliştirerek bir duygusal gereksinim olan bağlanma ihtiyacını karşılamaya çalışmaktadır. Bu bireyler sanal ortam üzerinden ilişki kurdukları kişilerle iletişim kurmadıkları zaman huzursuzluk, kaygı, çökkünlük veya kızgınlık gibi duygular yaşayabilmektedirler (Gençtanırım ve Şabanoglu, 2019). Bu anlamda yaşanan duygular bağlanmayı etkilemekte ve kişinin yaşamının en önemli duygusu haline gelebilmektedir. Burada önemli odak noktası ise insanların hiç tanımadığı, aynı sosyal ortamı paylaşmadığı kişilerle sanal ortam üzerinden derin duygusal bağlar geliştiriyor olmalarıdır.

Gwinnell (1998) sanal ortam üzerinde gerçekleşen ilişki bağları ile ilgili olarak; bu alan üzerinden birbirini seven bazı bireylerin birbirlerini hiç tanımasalar ya da iletişim kurdukları esnada hiç görüşmeksizin birbirlerine karşı sevgi bağı geliştirdiklerini ifade etmiştir. Sanal ortamda kurulan bu bağları Thoits (2011) kısaca, sosyal ağlar aracılığıyla diğer insanlarla temas ve bağ geliştirmek olarak açıklar. Bu bağın gücü; bağın ayırt edici özelliği olan zamana, duygusal yoğunluğa, yakınlığa ve karşılıklı etkileşime bağlıdır (Granovetter, 1973). Bu noktada bir arkadaşlık kurmak hem duygusal destek arama hem de biriyle birliktelik içinde olmanın değeri ile ilgilidir (Lea ve Spears, 1995).

Buradan hareketle sanal bağlanma kavramı ile; sanal ortamlar üzerinde yaşanan, bireylerin zamanının büyük bir kısmını birbirini düşünerek ve yazıyarak geçirdikleri, aidiyet duygusu geliştirdikleri, sosyal destek sağladıkları, birbirleri ile en derin yönlerini paylaşarak içten ilişkiler yaşamaları kastedilmektedir (Walther, 2018). Dolayısıyla bireyin, sanal ortamda ilişki kurduğu kişi ve ilişkisi yaşamının en kıymetli duygusu konumuna gelmektedir. Bu durum öylesine derin bir bağı içerebilir ki bireyin tüm kişiliğini ve yaşamını etkileyip değiştirebilir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında ise sanal ortamda bireylerin gerçek ilişkiler ve duygusal bağlar kurdukları görülmektedir. Hatta Bruckman'ın (1992) çalışmasında yer alan bir katılımcı “sanal ortamda kurulan ilişkilerin gerçek yaşama göre çok daha derin ve kaliteli” olduğu yorumunu yapmıştır. Wilkins ve arkadaşları (1991) çalışmalarında yer alan bir kişi ise “sanal ortamda arkadaşlık kurduğum kişilerden bazılarını en eski ve en iyi arkadaşlarımdan bile daha iyi tanıyorum” ifadesini kullanmıştır. Bazı durumlarda ise sanal ortamda başlayan ilişkiler yüz yüze ortama taşınmış yakın bir dostluğa ya da evliliğe dönüşmüştür (Bruckman, 1993).

Yukarıda da ifade edildiği gibi sanal ortam üzerinden ilişkiler yaşama yoluyla güçlü, yoğun ve gerçek ilişkiler yaşayan ve bağlar kuran bireylerin sayısı her geçen gün artmaktadır (Katz ve Aspden, 1997). Literatüre bakıldığında sanal ilişkilerle ilgili sınırlı sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. Söz konusu çalışmaların sanal ilişkilerle ilgili literatüre önemli katkıları olduğunu söyleyebiliriz. Fakat sanal bağlanma ile ilgili Türkçe literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bununla birlikte günümüzde sanal ortamların çeşitlenmesi ve bilgisayar aracılı iletişimin hızla gelişmesi ve git gide yaygınlaşması yaşamın her alanını etkilediği gibi psikososyal yaşama etkileri ruh sağlığı alanları için özellikle dikkat çekici bir durum haline gelmiştir ve böylelikle sanal bağlanma önemli bir araştırma konusu haline gelmektedir. Özellikle koruyucu ruh sağlığı hizmeti sunan psikolojik danışma ve rehberlik alanı için de bu konu dikkat çekicidir. Bilimsel araştırmalara yansımamakla birlikte her geçen gün sanal ilişkilerde yaşadığı problemlerle psikolojik danışmanlara başvuran danışanların sayısı arttığı gözlemlenmektedir. Dolayısıyla sanal bağlanma konusunun psikolojik danışma alanında derinlemesine araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Aidiyet, sevgi ve yakın ilişki kurma gibi ihtiyaçların sonucu olarak sanal ortamlarda yaşanan bu ilişkilerde bireyler birbirlerini hiç görmeden, seslerini duymadan, sanal ortam üzerinden birbirleriyle etkileşim kurmaya başlaması ve zaman içerisinde kurulan iletişimin yoğunlaşması ile bir süre sonra bireyler sanal ortamlar aracılığıyla kurdukları ilişkilere ve ilişki içerisinde oldukları bireylere yönelik bir bağlanma örüntüsü geliştirmektedir. Bu ortamlar üzerinden kurulan ilişkilerde bireyler hiç yüz yüze gelmeden, aynı sosyal ortam içerisinde ortak yaşantılar geçirmeden güven duygusu geliştirebilmekte ve kendilerinin en derin ve gizli yönlerini açabilmektedirler. Dahası bireyler ilişki kurdukları kişilerle iletişim kurmadıkları zaman merak, huzursuzluk, kaygı, çökkünlük, kızgınlık veya onu kaybetme endişesi gibi duygular yaşamaktadır. Bu anlamda yaşanan duygular bağlanmayı

etkilemektedir ve gerçek toplumsal bağlardan kopan bireylerin zamanla sanal ortamda kurdukları ilişkileri ve kişilere olan bağlılığı artmakta ve zamanla bireyin yaşamında en önemli yeri sanal ilişkisine olan bağlılık duygusu almaktadır. Bu noktada sanal bağlanma konusunun derinlemesine araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Sanal ortamlarda kişiler arası ilişkilerin ve bağların gelişmeye başlaması ile birlikte ile şu sorulara yanıt aranması gerekmektedir: Sanal ortamlarda kişisel ilişkiler ne sıklıkla oluşur, bu ilişkilere kimler sahip olur, bu ilişkiler ne kadar gelişir ve bireyler ne kadar yakın olur? Sanal ortamda kurdukları bu ilişkilere nasıl bağlanma örüntüleri geliştirmekteler ve bu bağlar yaşamlarını nasıl etkilemektedir? Bireyler yüz yüze gelmeden, aynı sosyal ortamı paylaşmadan nasıl oluyor da birbirlerine yönelik yakınlık, güven, sevgi gibi derin duygular besleyebiliyorlar ve bir ilişkiyel bağ geliştireyorlar? Üniversite öğrencilerinde sanal bağlanmanın birçok nedeni olabilir. Bu yüzden bu kavrama detaylı bir şekilde yaklaşılmalı ve olumlu ya da olumsuz olmak üzere ne gibi durumları meydana getirebileceği tüm yönleri ile değerlendirilmelidir. Bu sorunun cevabını karşılayabilmek amacıyla öncelikle sanal bağlanmaya neden olan faktörlerin belirlenmesi ve anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Bu noktada çalışmanın temel amacı sanal bağlanmayı yordayan değişkenleri ortaya koymaktır. Bunun için ilgili alan yazın dayanağında cinsiyet, bağlanma stili, utangaçlık, yalnızlık, psikolojik doğum sırası ve ebeveyn ilişkileri ile sanal bağlanma arasındaki ilişkinin ortaya konması amaçlanmaktadır. Böylelikle üniversite öğrencilerinde sanal bağlanma olgusunun kapsamlı olarak açıklanması ve ruh sağlığı ve özellikle psikolojik danışma ve rehberlik alanında sanal bağlanma kavramına yönelik olarak yapılacak olan çalışmalara, uygulamalara ve uygulayıcılara yol göstermesi hedeflenmektedir. Ayrıca sanal bağlanmayı yordayan değişkenlerin belirlenmesi temel amacı doğrultusunda bir ölçme aracı geliştirmek planlanmıştır. Böyle bir araç genç yetişkinlerin neden sanal ortamlarda ilişkiler kurdukları ve bu ilişkilere bağlanma örüntüleri geliştirdiklerini anlamak için yararlı olabilir. Ayrıca geliştirilen ölçme aracı ile sanal bağlanma konusunda daha ayrıntılı ve detaylı çalışmalar yapılabilir.

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Bu araştırmada cinsiyet, bağlanma stili, yalnızlık, utangaçlık, psikolojik doğum sırası ve ebeveyn ilişkileri değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin sanal bağlanma düzeylerini ne derece yordadığı incelenmiştir. Araştırmada yordanan değişken olarak sanal bağlanma,

yordayıcı değişkenler cinsiyet, bağlanma stili, yalnızlık, utangaçlık, psikolojik doğum sırası ve ebeveyn ilişkileri ele alınmıştır.

Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin cinsiyet, bağlanma stili, yalnızlık, utangaçlık, psikolojik doğum sırasının ve ebeveyn ilişkileri değişkenlerin sanal bağlanma durumlarını yordama gücü incelenmiştir. Bu çerçevede aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır.

1.1.1. Araştırmanın Hipotezleri

- Üniversite öğrencilerinin sanal bağlanma düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı yordanmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin sanal bağlanma düzeyleri bağlanma stilleri tarafından nasıl ve ne derece yordanmaktadır?
- Üniversite öğrencilerinin sanal bağlanma düzeyleri yalnızlık duygusu tarafından anlamlı yordanmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin sanal bağlanma düzeyleri utangaçlık duygusu tarafından anlamlı yordanmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin sanal bağlanma düzeyleri psikolojik doğum sırası tarafından anlamlı yordanmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin sanal bağlanma düzeyleri ebeveyn ilişkileri bakımından anlamlı yordanmakta mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Soyutlaşan toplumsal yaşam dinamikleri içerisinde insan yaşamının her bir alanına etki eden ağ dünyası dahilinde meydana gelmiş farklı sanal ortamların, sosyal ağların kullanımının hızlı gelişmesi ve git gide yaygınlaşması yaşamın her alanını etkilemektedir (Castells, 2007). Özellikle psikososyal yaşama etkileri ruh sağlığı alanları için dikkat çekicidir. Bu etkilerin sonucu olarak kişiler arası ilişki kurmanın da birçok yönü gelişmiştir. İnsanlar artık yakın bir dostluk ya da romantik ilişki gibi duygusal bağları yüz yüze değil de sanal ortamlar aracılığıyla gerçekleştirmeyi tercih etmektedir.

Günümüzde ağ bağlantılı iletişimlerin gelişmesi ile birlikte neredeyse tüm ilişkisel bağlamlar arasındaki iletişim örüntüleri bu alanda şekillenmekte ve bu ortamlar kişiler arası ilişkiler geliştirmek ve karşılıklı bağlar kurmak için popüler bir noktadadır. Gelişen teknoloji

ile birlikte sanal ortamlar insanlara yüz yüze ortamda yer alan arkadaşlar veya aile ile iletişim kurmaktan ziyade yeni insanlar ile tanışmak ve bu insanlarla kişisel duygular paylaşmak dolayısıyla bir bağ oluşturmaya olanak vermektedir ve günümüzde arkadaşlık ve diğer ilişkiler dijital medya çağının merkezi yönlerinden biri haline gelmiştir.

Öncelikle sanal ifadesine bakıldığında bu kelimesinin kendisi, birincil etkileşimin elektronik ya da teknoloji tarafından etkinleştirilmesidir. Bilim kurgu yazarı William Gibson “cyberspace” yani sanal ortam ya da siber uzay kavramını ortaya atması ile tanınmaktadır. Sanal ortam kavramı ise Stratton (1997) gibi teorisyenler tarafından insanoğlunun iletişimi ile var olan, vücudun olmadığı bir alan olarak tanımlanmaktadır. Sanal ortam sosyal ve psikolojik bir alandır ve fiziksel parametrelerle ölçülemeyecek mekân, uzaklık gibi birçok yönü vardır ve somut değildir. Sanaldır. Bu ortamlar aracılığıyla kurulan iletişime ise literatürde “Bilgisayar aracılı iletişim” (Computer Mediated Communication-CMC) adı verilmektedir. Bilgisayar aracılı iletişimin spesifik formları belirtmeyen, pratik olarak ve iletişim teknolojilerinin hızla değişen doğasının ışığında kullanılan bir tanımı; " mesajların kodlanmasını, iletilmesini ve kodunun çözülmesini kolaylaştıran ağ bağlantılı telekomünikasyon sistemlerini kullanarak insanların bilgi ve duygu oluşturduğu, paylaştığı, algıladığı ve ilişkiler kurduğu bir süreçtir” (Spitzberg, 2006). Bilgisayar aracılı iletişimin ortaya çıkışının en ilginç yönü, insanlar bir araya geldikçe ve birincil ifade mekanizması olarak yazılı mesajlara dayanan ilişkiler geliştirdikçe ortaya çıkan temel süreçleri odağa getirmesi ve kişilerarası iletişimin temel unsurlarını ortaya çıkarmasıdır. Bu ilişkiler profesyonelce bir arkadaşlıktan oldukça samimi ilişkiler haline dönüşebilmektedir (Reid, 1991). Bilgisayar aracılı iletişim (CMC), aracılı iletişim kanalları aracılığıyla taraflar arasındaki etkileşimin rolüne odaklanır ve karmaşık bir etkileşim süreci sağlar. Hem yazılı iletişimin kalıcı doğasını hem de sözlü iletişimin hızı ve doğasını birleştirir.

Bilgisayar aracılı iletişim ve ilişkiler günlük hayatımızda çok yaygın bir hale geldiği için bu durum sanal ortamda kurulan ilişki ve iletişimlerin günlük yaşamdaki etkileşimlerden ne gibi farklılık ve benzerlik taşıdığı ya da insanların hiç tanımadığı, yüz yüze aynı sosyal ortam içerisinde bulunmadığı diğerleriyle sanal ortamlar üzerinden nasıl böylesine derin ilişkiler kurabildikleri ve duygusal bağlar geliştirdikleri gibi soruları da gündeme getirmektedir. Bireyler yüz yüze etkileşimlerde olduğu gibi bilgisayar aracılı iletişimlerde de aynı şekilde sohbet ediyor mu? Etkileşimlerin yoğunluğu ve derinliği ne düzeyde? Sanal ortamda etkileşimler daha kısa ya da daha mı samimi? Bireyler sanal ortamda çok daha çeşitli konuları paylaşabilmekte midir? Ya da bireyler sanal ortamda kurduğu bu ilişki ve

etkileşimlere nasıl bağlanma stili gerçekleştirmekte ve bu kurulan bağa ne boyutta anlamlar yüklemektedirler? Literatüre bakıldığında bu sorular yeni değildir ve geçmişte bazı yazarlar bilgisayar aracılı iletişimin duyguları ifade etmenin çok zor olduğu soğuk ve kişisel olmayan bir ortam olduğu yorumunu yapmıştır (Culnan ve Markus, 1987; Rice ve Love, 1987; Sproull ve Kiesler, 1986). Fakat daha sonraları bu görüşe karşı olarak bilgisayar aracılı iletişim ile yüz yüze iletişim arasında çok büyük farklar olmadığını hatta bilgisayar aracılı iletişimde daha etkili ve derin bir ilişkinin gelişebileceği yönünde yorumlar yapılmıştır (Walther, 1992; Walther ve Burgoon, 1992; Walther, Anderson ve Park, 1994).

Bilgisayar aracılı iletişimin arkadaşlık kurmak ve duygusal bağlar geliştirme gibi sosyal amaçlar için kullanımı giderek arttığını gösteren son kanıtlar ve çalışmalar da önemli ve kalıcı ilişkilerin sanal ortamda ortaya çıkabileceğini ve kullanıcılara zihinsel anlamda fayda sağlayan bir sosyal destek sağladığını göstermektedir (Haythornthwaite, Wellman ve Garton, 1998; McKenna, Green ve Gleason, 2002; Liu ve Yu, 2013; Olson, Liu, ve Shultz, 2012). Bu durumun sonucu olarak kullanıcıların birbirlerini kabul, kendini açma ve bağlanma gibi duygusal anlamda birbirlerine sosyal destek sağladığı gözlemlenmiştir (Kim, Shah, Namkoong, McTavish, ve Gustafson, 2013; Ye, 2006; Stefanone ve Lackaff, 2009; Rhee ve Kim, 2004).

Birtakım çalışmalar bireylerin neden sanal ortamda bir ilişki geliştirdiklerini açıklamaya çalışmıştır. Örneğin; Peter ve arkadaşları (2006) bireyleri sanal ortamda iletişim ve ilişki kurmaya teşvik eden beş sebep sunmuşlardır: eğlence, sosyal dahil olma, ilişkileri sürdürme, yeni insanlarla tanışma ve sosyal ödünleme. Peris ve arkadaşları (2002), bireylerin iş, hobi ve ilgilendikleri konuları tartışmak, yeni iletişim kanalları denemek, sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamak, arkadaşlık aramak, sanal seks yapmak ve romantik bir ilişki yaşayacağı birini bulmak amacıyla sanal ortamda iletişim kurduklarını belirtmiştir.

Yapılan çalışmalar her geçen gün insanların sanal ortamlara daha bağlı hale geldiğini ve neredeyse bütün ihtiyaçlarını bu alanlar üzerinden karşıladıklarını göstermektedir. Birçok insan artık sanal ortamlarda çevrimiçi bir şekilde arkadaşlıklar kurmakta ve bu arkadaşlıklar derin bir dostluk ilişkisine ya da büyük bir romantik aşka dönüşebilmektedir. Günümüzde giderek yaygınlaşan bu tür ilişkiler artık hayatın önemli bir parçası haline gelmiştir. Bu konuda yapılan bir çalışmada sanal ortamda duygusal bir ilişki deneyimi olan katılımcının ifadeleri dikkat çekicidir (Baker, 2005):

“Mr. North benden çok uzakta yaşamaktaydı. Sanal bir ortam aracılığıyla tanışmıştık. Onu şahsen tanıımıyordum yani hiç yüz yüze gelmemiştik fakat artık onu sık sık düşünür hale gelmiştim. Onunla konuşacağımız zamanı sabırsızlıkla bekliyordum ve konuşmaya başladıktan sonra bazı zamanlar yemek yemeyi bile unuttuğum saatlerce yoğun bir iletişim halindeydik. Ona âşık olduğumu hissediyordum ve yüz yüze tanışmak için bir araya geldik bu tanışmamızda aşkıma doğruladı. Birbirimizle çok iyi bir uyum yakalamıştık ve bunu evlilikle ile devam ettirme kararı aldık.”

Whitty ve Gavin (2001) yaptığı çalışmalarda bireylerin sanal ortamlar üzerinden çokça arkadaşlık bağı ya da romantik ilişki geliştirdiklerini gözlemlemiştir. Sosyal varlık teorisyenlerinin aksine sanal ortamın sağladığı geleneksel ipuçlarının yoksunluğu özellikle genç erkekleri bu alanda bir ilişki geliştirmeye teşvik ettiğini gözlemlemiştir. Bu çalışmada yer alan 18 yaşındaki bir kadının ifadesi şu şekildedir:

“İlişkimiz bir sohbet odası aracılığıyla ve yaklaşık olarak 500 e-mail ile gelişmeye başladı. Onun ilgi çekici kısmı benimle ilgilenmesi ve beni dinlemesiydi. Bana karşı çok hassas ve şefkatliydi aynı zamanda fotoğrafları da çok hoştu. Zamanla adres alışverişinde bulduk ve birbirimize sevgililer gününde ve Paskalya’da hediyeler gönderdik. Her gün birbirimize iki sayfalık mailler ya da ses kayıtları gönderiyorduk ve 6 ay sonunda telefon ile konuşmaya başlamıştık. Telefon görüşmemiz çok zayıf kaldı ve biz yeniden e-mail üzerinden iletişim kurmaya karar verdik. Harika bir adamdı ve beni mutlu ediyordu fakat sadece e-mail üzerinden bir bağ kurduğumuzu hissediyordum. Yine de benim için iyi bir deneyimdi.”
(Whitty ve Gavin, 2001).

Sanal ortamlar aracılığıyla gerçekleştirilen ilişkiler ve bağlara yönelik tartışmalar devam etmektedir ve farklı hipotezler söz konusudur. Bu hipotezler şu şekildedir:

Yer Değiştirme Hipotezi: Sanal ortam gençlerin sosyal gelişimine zarar verebilir çünkü sanal alanda geçirdikleri zaman aileleri ve arkadaşları ile yüz yüze geçirecekleri zamanın yerini alabilmekte ve yüz yüze kurulan bağların yerini sanal bağlar alabilmektedir. Kraut ve arkadaşları (1998) sanal etkileşimlerin artmasıyla bireylerde yalnızlık ve depresyonda artış, aynı zamanda aile içi etkileşimlerde düşüş gözlemlemiştir. Sanal etkileşimlerin nitelikleri üzerine yapılan bazı çalışmalar ise (Cummings, Butler ve Kraut, 2002; Gross, Juvonen ve Gable, 2002; Parks ve Floyd, 1996) bireylerin sanal ortam üzerinde aidiyetlik geliştirebilecekleri etkileşimler kurabileceklerini öne sürmektedir. Bu duruma neden ise sanal ortamda sosyal ipuçlarının eksikliği, fiziksel yakınlığının olmaması ve bu

sayede bireylerin kendilerini daha az aşağılanmış hissetmeleri olarak görülmüştür. Özetle bu hipotez yüz yüze iletişimden daha az yararlı ve daha az değerli değildir.

Geliştirilmiş Hipotez: Bu hipoteze göre sanal ortam diğerleriyle etkileşim, yakınlık ve bağ geliştirmek için faydalı bir alandır. Bu ortamlar zaman ve mekân engellerini aşarak insanları birbirine bağlama etkileşimi sunmaktadır. Ayrıca anonimlik ve sosyal ipuçlarının eksikliği bireylerin sanal ortamda iyi bir etkileşim bağı kurmasına yardımcı olmaktadır. İnsanlar sanal alanı ihtiyaçlarına ve güdülerine göre kullanır. Bu hipoteze göre sanal ortam üzerinde aidiyet hissini yaşama, yalnızlık duygusundan sıyrılma çabaları, kendini değerli görme isteği gibi ihtiyaçlarını karşılayan bireylerin yüz yüze etkileşimlerinde ve ailevi ilişkilerinde de olumlu yönde bir artış görülmüştür (Wellman, Haase, Witte ve Hampton, 2001).

Sosyal Fayda Hipotezi: Bu hipoteze göre sanal ortam sosyal kaygısı olan ve izole bireyler için avantajlıdır (Cummings, Butler ve Kraut, 2002). Bu ortam böyle bireylere yakın ilişkiler ve bağ kurmak için fayda sağlayabilir. Damgalanmış kimlik, kısıtlanmış kimlik, sosyal kaygı ve yalnızlık, sanal ortamda bir etkileşim için motivasyon sağlar. Özellikle görsel ve işitsel ipuçlarının eksikliği ve anonimlik bireyin gerçek ya da idealize ettiği bir benliği açığa çıkarmasına fayda sağlar. Bu sayede birey kendini açmaya başlar ve bu sayede yeni ilişki ve bağların temelleri atılmaktadır. Bunun sonucu olarak bireylerin yalnızlık hissi ve depresyon durumlarında azalmalar meydana gelmeye başlar (McKenna ve Bargh, 1999). İçeride bireyler sanal alanda kendilerini daha iyi açabilmekte ve bu sayede sanal alanda daha ilişki geliştirebilmektedir. Utangaç bireylerin reddedilme duyarlılığı daha fazla olduğu için yüz yüze ilişkilerden ziyade sanal alanda kurdukları ilişkilerde kendilerini daha rahat ifade edebilmektedirler (McKenna, Green ve Gleason, 2002). Bir bağın gücü harcanılan zamana, duygusal yoğunluğa, yakınlığa ve bağ kurmak ile karakterize edilen karşılıklı etkileşime, karşılıklı faydaya bağlıdır (Granovetter, 1973). Sanal alanda kurulan bu güçlü bağlar duygusal yardım, küçük hizmetler ve arkadaşlık desteği formunda sosyal destek sağlar (Wellman ve Wortley, 1990). Yani sosyal bağlar ve sosyal destek arasında güçlü bir ilişki vardır. Yüz yüze ortamda bu sosyal desteği elde edemediğini, karşılayamadığını düşünen bireyler günümüzde yaşamımızın her anında yer alan ve kolayca erişim sağlayabildiğimiz sanal alanlara yönelmektedir. Dolayısıyla bir birey sanal alanda kurduğu ilişkilerde ne kadar çok sosyal destek hissederse bu ilişkilere bağlanma düzeyi de artacaktır.

Özgecilik: Özgecilik, birbiri ile yakından ilişkili olmayan bireylerin birbirine fayda sağlaması olarak tanımlanır. Bireyleri özgeciliğe iten davranışlar ise şu şekilde sınıflandırılmıştır:

- Karşılıklılık arzusu: Yani birey birine yardım ederek gelecekte de kendisi için yardım bekleyebilmektedir.
- İtibar: Birey diğerlerine yardım ederek diğerlerinin gözünden yardımsever itibarına erişmek ister.
- Etkinlik duygusu: Birey diğerlerine yardım ederek grup içerisinde aktif ve etkin olduğuna inanır.

Tüm bu duygular sanal ortamda bireyleri karşılıklı etkileşim ve itibar sağlamak için özgeciliğe ittiği gözlemlenmiştir (Sun, Lin ve Ho, 2006; Wang ve Lai, 2006). Yani bir birey sanal ortamda özgecil davranışlar sergileyerek diğerleri tarafından iyi biri olarak algılanır. Bu algı da bireyin daha rahat ilişki geliştirebilmesine fayda sağlamaktadır.

Sanal ortamda kurulan bu bağları açıklamak için literatürde “Relational communication” yani ilişkisel iletişim kavramı yer almaktadır. Bu kavram, insanların ilişkileri tanımlamak veya yeniden tanımlamak için kullandıkları mesaj ve mesaj boyutlarından (Millar ve Rogers 1976, Parks 1977), ilişkilerine nasıl baktıklarından ve ilişkilerinde kendilerini ve bağ kurdukları diğer kişiyi nasıl gördüklerinden oluşur (Burgoon ve Saine, 1978). Burgoon ve arkadaşları (1984) tarafından ilişkisel iletişim için kapsamlı bir tema seti geliştirilmiştir. Bu tema bazı boyutlardan oluşmaktadır. Bu boyutlar; yakınlık/duygusal yakınlık(sevgi), benzerlik/derinlik, Sakinlik/gevşeme, Baskınlık/eşitlik ve Kabul/güven gibi alt boyutlardan oluşan bir yakınlık ilişkisi içerir (Burgoon ve Hale, 1987). Bu alt boyutlara bakacak olursak:

Yakınlık/sevgi; bu boyut yakınlık, sevgi, dahil olma ve bağlanma ile ilişkilendirilen birleştirilmiş öğeleri barındıran ilk boyuttur. Yakınlık sözlü olduğu kadar sözsüz bir biçimde de kurulabilir ve araştırmalar sanal ortamda fiziksel yakınlığın olmamasının bu durumu telafi edici yeni yönlerin ortaya çıktığını ve bu sayede daha samimi bir yakınlık kurulmasının mümkün olduğunu göstermektedir (Argyle ve Cook, 1976). Sanal ortamlarda kişilerin birbirleriyle ilgili birçok mesaj alışverişinde bulunmaları aralarında yakınlığı artırarak bir bağ oluşumuna sebebiyet vermektedir.

Benzerlik/Derinlik; iletişimde tutum benzerliğinin ilişkinin alışıldık ve yüzeysel olmadığı daha derin bir ilişki kurulmasına yönelik bir ilgiyi içerir. Sosyal penetrasyon

teorisinde derinlik bireylerin birbirleri ile ilgili ne kadar çok bilgiye sahip olduklarına dayanır (Altman ve Taylor, 1973). Burgoon ve Hale'e (1987) göre derinlik ve yakınlık kendini açma ile artabilir. Bu nedenle de sanal ortamda bireyler konuşmaya devam ettikçe aralarındaki derinlik artmaktadır ve bu durum da kişileri bu ilişkilere yönelik bağlanma davranışına itmektedir. Bu noktada Walther ve Burgoon (1992) ilişkisel bir bağın oluşması için fiziksel olarak aynı mekânda bulunmaktan ziyade zamana ve etkileşime vurgu yapmışlardır.

Sakinlik/Gevşeme; Sakinlik/Gevşeme, iletişimcilerin gerginlik ve uyarılmaya karşı sakinlik ifade etme derecesini yansıtır (Burgoon ve Hale 1987, Burgoon ve arkadaşları, 1984). İlişkiler geliştikçe iletişim daha rahat bir hal alır ve kişiler birbirlerinin yakınlığına alıştıkça diğerlerine yönelik istenç azalır ve bu yakınlığın sağlamış olduğu huzur, ilişkiye ve ilişki kurulan kişiye yönelik bağlanma örüntüsünü kuvvetlendirir (Knapp, 1984; Le Poire, 1991). Başlarda iletişim kurulan kişi bir yabancı olsa da ve bu bir çeşit endişe yaratsa da zaman içerisinde endişenin ve güvensizliğin yerini güven ve rahatlama alacaktır.

Baskınlık/Eşitlik; baskınlık kavramı başkalarını kontrol etme, yönetme ve diğerleri üzerinde güç kurma ile ilgilidir. Eşitlik ise iş birliği ve karşılıklı saygı anlamına gelir ve sanal ortamlarda yüz yüze etkileşime göre kişiler arasında daha fazla eşitlik dengesi görülmektedir. Dolayısıyla sosyal normlardan arınık bir sanal ortam günlük yaşamda hissedilen hiyerarşiden ve eşitsizlikten daha arınık bir alandır. Bu sayede ilk etkileşimlerde genellikle mesajlar tehdit edici olmayan, kısa ve daha dengelidir (Berger ve Calabrese 1975).

Kabul/Güven; Bu boyut, uyum, açıklık ve güvenilme arzusunun ifadesi ile ilgilidir (Newton, 1991). Sanal ortamda kişiler arası ilişkiler geliştikçe güven duygusu artar. Bireyler birbirleriyle özgürce iletişim kuracakları bir alan bulduklarında daha fazla karşılıklı güven oluşturma fırsatı da bulmuş olurlar (Marwell ve Ames 1979).

Dahası Artır (2006)'a göre ise bireyin ailesi, en yakınları ve arkadaşlarından ziyade duygu ve düşüncelerini hiç tanımadığı, aynı fiziksel ortamda bulunmadığı kişilerle paylaşma ihtiyacı duymasının temel nedenleri şunlardır: Yalnızlık duygusu; yanında kendisiyle ilgilenecek, ona zaman ayıracak yakınlarının olmaması veya öyle hissetmesi. Bireyin boş vakitleri olmasına rağmen bu vakitleri değerlendirecek bir aktivite bulamaması, kitap okumaması ve bir sanat ile uğraşmaması. Arkadaşlarının olmaması.

Ayrıca Kanada'da sanal ortam üzerinden ilişkiler kurup duygusal bağlar geliştirmenin yükselişini inceleyen Brym ve Lenton (2003), bu ilişkilerin büyümesini sağlayan dört ana sosyal gücün aşağıdaki maddeleri içerdiğini belirtmişlerdir:

- Bekar nüfusunun artması (özellikle insanlar yaşamın ilerleyen dönemlerine kadar evlilikten ayrıldığı için);
- Kariyer ve zaman baskısının arttığı göz önüne alındığında, insanların yakın ilişkiler için başkalarıyla tanışmanın daha verimli yollarını araması,
- İş yerlerinde cinsel tacizden dolayı hassasiyetin artmasından dolayı yüz yüze romantizmde düşüş.

Sanal ortamların insanların arkadaşlıklar kurduğu, duygusal bağlar geliştirdiği ve başkalarıyla romantik ve cinsel yakınlık yaşadığı alanlar olduğunu ortaya koyan dünya çapında çalışmalar literatürde yer almaktadır (Boellstorff 2008; Evans 2012; Gilbert, 2011; Hercheui 2011; Rheingold 2000). Örneğin, Çin'de ise 14 milyon insan, Amerika Birleşik Devletleri'nde 16 milyondan fazla insan, sanal ortamlarda bir dostluk ilişkisi ya da romantik ilişki aramaktadır (Masters, 2008). Burger (2006), genç yetişkin bireylerin gerçek ilişkinin sağladığı yakınlık ile doyumun yaşayamaması ile birlikte bu duyguları yakalayabilmek için sanal ortamlar üzerinden ilişkiler yaşamaya başladıklarını ifade etmektedir. Büyükpapaşcu'nun (2011) yaptığı çalışma, ergenlerin yaklaşık olarak üçte birinin sanal olarak romantik ilişki yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca sanal ortamda yaşanan romantik ilişkilerin kişilerarası bağlantıları azalttığı şekilde eleştirilerin yanı sıra, bu durumun bireysel ilişkilerde eş bulmakta zorlanan utangaç ve kaygılı bireylere avantaj sağladığı öne sürülmektedir (Little, Welsh, Darling ve Holmes, 2011). Hardie ve Buzwell (2006), 104 Avustralyalı üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada sanal ortamları sosyal ilişkiler kurmak için kullanan genç yetişkinlerin %79'unun bu alanları yeni arkadaşlar edinmek için kullandığını, %21'inin ise çevrimiçi romantik ilişkiler için kullandıklarını gözlemlemişlerdir.

Ayrıca Pew Internet ve American Life Project anketine (Lenhart ve Madden, 2007) göre, bekar olan ve aktif olarak romantik partner arayan yaklaşık 10 milyon Amerikalı İnternet kullanıcısının %74'ü, sanal ortamları duygusal ilişkiler kurabileceği kişilerle tanışmak için bir araç olarak kullanmıştır. Brym ve Lenton'un (2001), Kanadalı bir çevrimiçi flört servisi üyelerine yönelik geniş çaplı anketinde Brym ve Lenton'a yanıt verenlerin çoğunluğu (%66,7) 30 yaşında veya daha büyüktü ve örneklemin %80'inden fazlası 25

yaşında veya daha büyüktü. Çalışma sırasında popüler olan çevrimiçi randevu klişelerinin ve Donn ve Sherman (2002) çalışmasındaki katılımcılar (özellikle lisans öğrencileri) tarafından öne sürülen önyargılı görüşlerin aksine, Brym ve Lenton çevrimiçi randevu örneklerinin aslında, lisans öğrencilerinde ve 25-30 yaş aralığında sıkça görüldüğü gözlemlenmiştir.

Pew Araştırma Merkezi, romantik ilişkilerin değişen doğasını ve dijital teknolojinin insanların potansiyel ortaklarla nasıl tanıştığını ve web tabanlı buluşmada nasıl gezindiğini uzun zamandır incelemiştir. 16-28 Ekim 2019'da yapılan yeni bir Pew Araştırma Merkezi anketine göre, ABD'li her on yetişkinden üçü çevrimiçi bir tanışma sitesi veya uygulaması kullandığını söylüyor. Bazı Amerikalılar için bu platformlar anlamlı bağlar kurmada etkili oldu: Araştırmaya katılanların %12'si evlendiğini veya bir tanışma sitesi veya uygulaması aracılığıyla ilk tanıştıkları bir kişiyle ciddi bir ilişki içinde olduklarını ifade etmişlerdir. Sonuç olarak, Amerikalıların yaklaşık dörtte biri (%23), bir tanışma sitesi veya uygulaması aracılığıyla ilk tanıştıkları biriyle bir randevuya gittiklerini söylemektedirler.

Geçmişten günümüze yapılan araştırmalar da bu ilişkilerin sürekli artış gösterdiğini yansıtıyor. Ayrıca bu araştırma sanal ortamlar aracılığıyla ilişki kurmanın genç yetişkinler ve kendilerini biseksüel olarak tanımlayanlar arasında çok yaygın olduğunu göstermektedir. 18-29 yaşındakilerin (%48) ve LGBT yetişkinlerin (%55) yaklaşık yarısı veya daha fazlası, daha önce bir arkadaşlık sitesi veya uygulaması kullandıklarını söylerken, her iki gruptaki kişilerin yaklaşık %20'si bu platformlar aracılığıyla ilk tanıştıkları biriyle ilişki kurduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmaya katılan katılımcılar sanal ortamda, fiziksel olarak çekici buldukları, ortak ilgi alanlarını paylaştıkları veya şahsen tanışmak isteyecekleri biri gibi görünen diğerlerine ulaşmanın bu sayede biraz daha kolay olduğunu ifade etmiştir. Ancak kullanıcılar bu durumun bazı dezavantajları olduğunu da ifade etmiştir; kabaca on kişiden yedisi bu platformda daha çekici görünmek için yalan söylenmesinin çok yaygın olduğuna inanmaktadır. Ayrıca sanal ortamlar aracılığıyla geleneksel çevrelerinin dışından olan diğerleriyle etkileşime girebildiklerinden bahsetmişlerdir. Araştırmaya katılan kimileri sanal ortamda kurulan ilişkilerin güvensizlikten dolayı yüzeysel olduğunu iddia ederken kimileri de bu ortamlarda kurulan ilişkilerin yüz yüze ilişkilerine göre daha derin bağlar oluşturduğunu ifade etmiştir.

Pew Research araştırmalarına göre; sanal ortam, gençlerin kendilerini partnerlerine daha bağlı ve daha yakın hissetmelerini sağlayabilir; ilişki deneyimi olan gençlerin %59'u sosyal medyanın romantik partnerlerinin hayatında olanlarla daha bağlantılı hissetmelerini

sağladığını söylüyor ve %44'ü sanal ortamların kendilerine duygusal olarak bağ kurma fırsatı verdiğini ve bağ kurulan bu kişiler ile yüz yüze ilişkilerinde deneyimlediklerinden daha fazla yakınlık hissettiklerini bildirmiştir. Bu araştırmalara göre gençlerin yarısından fazlası sanal olarak en az bir yeni arkadaş edindi. Gençlerin %57'si sanal ortam üzerinden yeni bir arkadaşla tanışmış, yaklaşık on gençten üçü (%29) bu şekilde beşten fazla arkadaş edindiklerini ifade etmiştir. Yine başka bir araştırmada ise genç yetişkinlerin yaklaşık üçte ikisi (%64) bir sosyal ağ sitesi aracılığıyla yeni arkadaşlarla tanıştıklarını söylüyor. Buna ek olarak, gençlerin çoğunluğu sosyal medya platformlarının arkadaşlarının yaşamlarına ve duygularına daha bağlı hissetmelerini sağladığını söylüyor. Kabaca on sosyal medya kullanan gençlerden sekizi (%83) Facebook veya Instagram gibi sitelerin arkadaşlarının hayatında olanlarla daha bağlantılı hissetmelerini sağlarken %70'i bu sosyal platformların arkadaşlarının duygularıyla daha uyumlu hissetmelerini istediğini söylüyor (Yang, Zhu, Chen, Song ve Wang, 2016). Bu nedenle bu yeni iletişim düzeninde ilişki ve bağlanma örüntülerinin sanal ortama taşınmasını incelemek yeni ve kıymetli bir alandır.

Sonuç olarak sanal ortamların yüz yüze olmayan iletişimle duygularını daha rahat ifade edebilme cazibesi, günlük yaşamında kişilerarası iletişimlerinde zorluk yaşayan bireyleri sanal ilişkiler kurmaya çekmektedir. Yukarıda açıklanan ifadelerle göre sanal ortamda kurulan ilişkiler ve bağlar hakkında yapılan çalışmaların bir kısmı bu bağları olumsuz değerlendirirken bir kısmı ise bu bağları günlük yaşamda kurulan ilişkiler kadar hatta yüz yüze ilişkilerden daha gerçek ve sağlıklı bulmaktadır. Bu durumun olumlu ya da olumsuz ne gibi sonuçlara sebebiyet verdiği hala araştırılmaktadır. Bu ve benzeri durumlar ise bireylerin sanal ortamlar aracılığıyla kurdukları ilişkilere bir bağlanma örüntüsü geliştirdiği açık bir biçimde ortaya koymaktadır. Bu noktada sanal bağlanmanın ardında yatan faktörlerin neler olduğunun anlaşılması ve insanların neden sanal ilişkilerine bağlılık hissi geliştirdiklerinin açıklanması önemli görülmektedir. Ayrıca sanal bağlanmanın kişisel ve sosyal yaşama olumlu ve olumsuz yansımalarının neler olduğu ya da olabileceğinin anlaşılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Sanal ilişkiler hakkında çalışmalar literatürde yer alsa da bu ilişki etkinliklerinin motivasyonlarını ve bireylerin sanal ortamda bir ilişki kurmaya ve bu ilişkiye yönelik duygusal bir bağ geliştirmelerini açıklayan çok az araştırma vardır. Bu noktada yapılan bu araştırmanın ruh sağlığı alanları için önemli olduğu düşünülmektedir.

Bununla birlikte sanal ortamlarda kurulan ilişkilerde bağlanma önemli bir araştırma konusu haline gelmektedir. Bu sınırlı bilgi birikimi içerisinde de sanal ilişki, sanal bağlanma, sanal aidiyetlik gibi kavramlar ön plana çıkmaktadır. Yabancı literatüre baktığımızda ise

farklı kavramlar yer almaktadır. “Virtual Relatedness Fidelity” olarak ifade edilen sanal ilişkiye bağlılık kavramı Norm Badler tarafından farklı durumlarda sanal insanların insan ilişkilerine ihtiyacının derecesini belirlemek için kullanılan virtual fidelity yani sanal bağlılık kavramından türemiştir (Badler, 1997). Diğer bir kavram olan da “cyber relationship addiction” karşımıza çıkmaktadır. “Cyber relationship addiction”, sanal arkadaşların gerçek yaşamdaki aile ve arkadaşlardan daha önemli noktaya geldiği yere yani sanal alanlara, sohbet odalarına, mesaj almaya ve mesaj göndermeye olan bağlılıktır (Ramdhonee, 2014). Sanal ilişkiye bağlılık, sanal ortamda yer alan bireylerin ilişkilerini değerlendirmek için kullanılan bileşenlere sahiptir. Bu insanın duygusal durumunun yanı sıra insanın emsalsizliğine ve duygu durumunun bileşenlerine de dikkat çeker.

Türkçe alan yazında bu konuda yapılan sınırlı çalışma bulunmaktadır (Tuncez, 2016; Karaca, 2007). Bu çalışmalarda da internet aşkı, bilgisayar aracılığıyla ilişki, sanal ilişki, sanal aidiyetlik vb. kavramların birbirlerinin yerine geçecek şekilde kullanıldığı ve bu bağlamda da literatürde kavramsal anlamda bir karışıklığın olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada sanal bağlanma kavramının ele alınmasının önemli gerekçelerinden biri literatürde farklı kavramlarla karşımıza çıkan bu kavram kargaşasını biraz olsun azaltılabileceği ve bu karışıklığın da bir nebze giderilebileceği düşünülmektedir.

Özellikle koruyucu ruh sağlığı hizmeti sunan psikolojik danışma ve rehberlik alanı için de bu konu dikkat çekicidir. Bilimsel araştırmalara yansımamakla birlikte her geçen gün sanal ilişkilerde yaşadığı problemlerle psikolojik danışmanlara başvuran danışanların sayısı artmaktadır. Dolayısıyla sanal bağlanma konusunun psikolojik danışma alanında derinlemesine açıklanmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Sanal ortamda ilişkileri nasıl geliştirdiğimiz ve sanal ortamla nasıl meşgul olduğumuz, teknoloji geliştikçe ve insanlar bu alanı kullanmanın yeni yollarını keşfettikçe değişecektir. Ruh sağlığı çalışanları, bireylerin çevrimiçi ortamda nasıl ilişki kurduyuyla, bu ilişkilerin nasıl geliştirilebileceğiyle ve bunların yüz yüze ilişkilerimizi nasıl etkileyebileceğiyle ilgilenmelidir.

Yukarıda açıklanan literatüre bağlı olarak sanal bağlanmayı anlayabilmek için sanal bağlanmayı etkileyen faktörleri açıklamak önem kazanmaktadır. Buradan hareketle çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde sanal bağlanmanın cinsiyet, bağlanma stili, yalnızlık, utangaçlık, psikolojik doğum sırası ve ebeveyn ilişkileri değişkenleri açısından ne derece ve nasıl açıklandığını ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda sanal bağlanma değişkeni çalışmanın yordanan değişkeni olarak ele alınmıştır.

İnternet ve bileşen teknolojileri yani sosyal ağların/sanal ortamların gelişmesi ve insan hayatının bu kadar içine girmesiyle araştırmacılar yüz yüze sosyal ilişkilere ne olduğunu ve sanal ortamda insanların nasıl etkileşimler kurdukları ile ilgilenir hale gelmiştir. Sanal ortam ve internetin insan ilişkileri üzerine literatür gözden geçirildiğinde iyileştirilmiş ölçme araçlarına ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Özellikle işlevselliğe izin veren yeni ölçekler oluşturulmalıdır. Buradan hareketle bu araştırmanın temel amacı doğrultusunda; sanal bağlanmayı açıklayabilmek adına, üniversite öğrencilerine yönelik “Sanal Bağlanma” ölçeğinin geliştirilmesidir. Genç yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerine sanal bağlanmanın ölçülmesine yönelik kültürel yapıya uygun olarak geçerlik ve güvenirlik kanıtları sağlanarak geliştirilmiş bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Dolayısıyla araştırmanın bir diğer amacı; bu ihtiyacı gidermeye yönelik “sanal bağlanma ölçeğinin” geliştirilmesidir.

Araştırmanın bir amacı olan sanal bağlanma ölçeği geliştirilirken Walther’in “Hyper Personal Communication” (Hiper Kişisel İletişim) Modeli dayanak alınmıştır. İlk kez böyle bir ölçek geliştirilmesi ruh sağlığı ve dolayısıyla psikolojik danışma ve rehberlik alanına önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada tüm bilgiler doğrultusunda, günümüzde özellikle genç yetişkinler arasında yaygın bir hale gelen sanal bağlanma kavramını ortaya koyup açıklamak, sanal bağlanma davranışını yordayan değişkenleri ortaya koymak ve sanal bağlanmayı ölçmek amacıyla Türk kültürüne uygun bir ölçme aracı geliştirmek amaçlanmıştır.

1.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırma, Kişisel Bilgi Formu, Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği, Sanal Bağlanma Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Ebeveyn İlişkilerini anlamaya yönelik kişisel bilgi formu içerisinde 5 madde ile ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır. Ayrıca bu araştırma 2020 – 2021 öğretim yılında eğitime devam eden 451 üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

Pandemi sürecinden dolayı belirli bir çalışma evreni ve örneklemini belirleyememiş olmak bir sınırlılıktır. Ayrıca verilerin online olarak toplanmış olmasının bazı noktalarda sınırlılık yaratmış olabileceği düşünülmektedir.

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

- Araştırma konusu kapsamında araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendilerine uygulanan ölçekleri içtenlikle doldurdukları varsayılmıştır.
- Araştırma sürecinde görüşlerine başvurulmuş uzmanların değerlendirmeleri yeterli olduğu varsayılmaktadır.

1.5. TANIMLAR

Sanal Ortam: Vücudun olmadığı, insanoğlunun iletişimi ile üretilen bir alan olarak tanımlanmaktadır. Sanal ortam sosyal ve psikolojik bir alandır ve fiziksel parametrelerle ölçülemeyecek mekân, uzaklık gibi birçok yönü vardır ve somut değil sanal bir alandır (Stratton, 1997).

Bilgisayar Aracılı İletişim: Mesajların kodlanmasını, iletilmesini ve kodunun çözülmesini kolaylaştıran ağ bağlantılı telekomünikasyon sistemlerini kullanarak insanların bilgi ve duygu oluşturduğu, paylaştığı, algıladığı ve ilişkiler kurduğu bir süreçtir (Walther, 1996).

Sanal İlişki: Bireylerin çeşitli sanal ortamlar aracılığıyla sanal dünyaya dahil olmasıyla diğerleriyle kurdukları duygusal ya da cinsel ilişkilerin tümüdür (Karaca, 2007).

Sanal Bağlanma: Ağ bağlantılı ortamlar üzerinden yaşanan, bireylerin yüz yüze yaşamda birbirlerini tanıyıp görmedikleri, sanal ortamlarda tanıştıkları kişiler ile zamanlarının büyük kısmını birbirlerini düşünerek ve yazışarak geçirdikleri, birbirleriyle iletişim kurmadıklarında huzursuzluk, kaygı, stres ve kaybetme endişesi gibi duyguları yaşadıkları; birbirlerine sağladıkları aidiyet duygusuna ve sosyal desteğe geliştirdikleri derin ve içten olan ilişkiye duydukları bağlanma olarak tanımlanır (Walther, 2018).

Bağlanma Stilleri: Yaşamın ilk yıllarında bağlanma figürünün çocuğa verdiği tepkilere bağlı olarak çocuğun kendisine bakım veren kişi ile kurduğu bağlanma örüntüsünün sonraki yıllarda bireyin yakın kişiler arası ilişkilerinde bir model görevi görmesidir. İlk bağlanma deneyimlerinin sonraki duygusal yaşantıları ve bağ kurma edimlerini etkilemesidir (Bowlby, 1969).

Yalnızlık: Birey için önemli olan unsurların diğer insanlara ulaştırılmadığında veya başka kişiler için uygun olmayan görüşleri bulunduğu ortaya çıkan ve bireyin temel ihtiyaçlarından olan kişilerarası yakınlığı karşılayamadığı zaman ortaya çıkan, bireyde

olumsuzluk duygusuna sebep olan ve bireyin kurtulmak için her şeyi yapabileceği bir yaşantıdır (Jung, 2012).

Utangaçlık: İnsanlarla tanışma korkusu ve diğerleriyle aynı ortamda bulunulduğunda yaşanan huzursuzluktur. Başkaları ile olan ilişkileri sırasında duyulan ve doğal davranışları ketleyen rahatsız edici duygudur (Enç, 1980).

Psikolojik Doğum Sırası: Çocuğun doğum sırasına yönelik ebeveyn tutumları ve bireyin aile içerisindeki konumunu nasıl algılayıp değerlendirdiğidir (Adler, 1984).



BÖLÜM II

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle sanal bağlanmayı açıklamaya yönelik kuramsal bilgiler tanımlanmış ve ardından alan yazında sanal bağlanma kavramı ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenler açıklanmıştır. Üniversite öğrencilerinde sanal bağlanma kavramı ile ilişkili olan faktörleri belirlemeye yönelik yurt içinde ve dışında yapılan araştırmalara dair bilgilere yer verilmiştir.

2.1. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1.1. Bağlanma Kuramı

Bu kuram, psikanalitik ve etiyoloji kuramlarının kavramları temel alınarak John Bowlby tarafından oluşturulmuş bir kişilik gelişim kuramıdır. Bowlby, çocuklar ve onlara bakım verenler -bu kişi özellikle annedir- arasında yaşanan ilişkiyi özellikle de bakım verenden yani anneden ayrılan çocuğun tepkilerini gözlemlemiştir. Aynı zamanda Bowlby, çoğu memeli hayvan yavrusunun anneden ayrılma durumunda gösterdiği tepkilerin benzerliğini gözlemlemiş ve buradan hareketle bağlanmayı evrimsel bir süreç olarak düşünmüştür.

Bağlanma kuramı, çocuk ile ona temel bakım veren kişi arasında kurulan bağın çocuğun psikolojik gelişimi ve kendini güvende hissetmesi üzerindeki önemini ve insanların önem verdiği diğerleriyle neden güçlü bağlar kurma eğilimi taşıdığını açıklayan bir yaklaşımdır (Bowlby, 1973). Bowlby'e (1973) göre bağlanma; bebeğin kendisine bakım veren kişiyi arama ve onunla yakınlık arayışı davranışı ile ortaya çıkan, özellikle stres hissedildiği durumlarda belirginleşen, devamlılığı ve dayanıklılığı olan, bebek ve kendisine bakım veren arasında gelişen duygusal bir bağlıdır.

Bir bağlanma ilişkisinde bebeğe temel bakım veren genellikle annedir ve bağlanma, anne figüründen hissedilen sıcaklık ile gerçekleşmektedir. Bebeğin duygusal ve sosyal olarak gelişmesinde ve kendini ifade edip ortaya koyabilmesinde mevcut bağın kuvvetlenmesini sağlayan bakıcının hassasiyeti ve duyarlılığı önemlidir. Özellikle anne ile bebek arasında kurulan bu ilişkide hem annenin hem de bebeğin karşılıklı bir şekilde birbirlerinin duygularına geri bildirim verdikleri oranda aralarındaki duygusal bağın da kalitesi artmaktadır.

Bebek ya da çocukların kendilerine birincil bakım veren kişiden bir süre ayrı kalmaları durumunda gösterdikleri duygusal tepkiler büyük çoğunlukla benzerdir. Bu duygusal tepkiler değişmez bir sıra halinde şu şekildedir; karşı koyma, çaresizlik ve kopma. İlk sırada olan karşı koyma tepkisi, bebeğin bağ kurduğu birincil bakım veren kişinin yokluğunda sürekli olarak ağlaması, sürekli olarak bu kişiyi araması ve diğer insanların kendisini yatıştırma çabasına direnç göstermesi gibi davranışları içermektedir. İkinci aşamada yer alan çaresizlik, bebeğin ya da çocuğun birincil bakım veren bağlanma figüründen bir süre ayrı kaldığında ve ona ulaşamadığında yaşadığı üzüntü ve ümitsizliktir. En son aşama olan duygusal kopma kavramı ise bebeğin bağlanma figürüne ulaşma çabasının sonuçsuz kalması ve onu aramaktan vazgeçip ondan kopmasıdır.

Sonraki yıllarda Bowlby'nin bakış açısından yola çıkarak Ainsworth (1989), yaptığı gözlemsel çalışmalar sonucu bağlanma davranışını, annenin ya da birincil bakım veren kişinin bebeğin ihtiyaçlarına duyarlılığı ya da duyarsızlığı ile açıklamaktadır. Ainsworth ve arkadaşları (1978) bebeklerin bağlanma örüntülerinde yer alan bireysel farklılıkları ve bunların altında yatan temel nedenleri açıklamak amacıyla "yabancı ortam" adını verdikleri bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışma sonucunda bebekler ve anneleri ya da birincil bakım veren kişi arasında üç tür bağlanma örüntüsü olduğunu gözlemlemişlerdir: (1) Güvenli bağlanma, (2) kaygılı/kararsız bağlanma ve (3) kaçınmacı bağlanma.

Güvenli Bağlanma; bu grupta yer alan çocuklar, anneleriyle yaşadıkları ayrılık ya da yakınlık durumlarında huzursuz olmazlar ve herhangi bir kaygı yaşamadan annelerinden ayrılabilirler. Özgüvenli ve mutlu olma eğilimi gösterirler ve bağımsızca etraftı keşfederler. Anneyle herhangi bir ayrılık yaşadıktan sonra tekrar bir araya gelme durumunda kolayca sakinleşebilirler ve etraflarıyla ilgilenmeye devam ederler.

Kaygılı/Kararsız Bağlanma; bu grupta yer alan çocuklar anneyle ya da bağlanma figürü ile bir ayrılık yaşadığında yoğun bir gerginlik, kızgınlık ve kaygı durumu yaşarlar. Bu süreçte herhangi bir yabancıyla iletişimi reddederler ve anne ya da bağlanma figürü ile tekrar bir araya gelindiğinde kolayca sakinleşmeyip anneye sıkıca bağlanıp onunla birlikte olmak istemektedirler.

Kaçınan Bağlanma; bu grupta yer alan çocuklar ise anne ya da bağlanma figüründen ayrılmaktan çok fazla etkilenmemekte ve anneyle yeniden birleşme anında temas kurmaktan sakınılmaktadırlar. Ayrıca bu tip bağlanma stiline sahip çocuklar anneyle tekrar bir araya

geldikten sonra birlikte olmayı istemek yerine ilgisini ve dikkatini çevreye ve çevredeki ögelere verir.

Buradan hareketle, güvenli bağlanma stiline sahip olan çocuklar, annelerini güvenli bir üs olarak değerlendirmekte ve bu bağlanma stiline sahip çocuklar güvenli ve sıcak ebeveynlere sahiptir. Kaçınan bağlanma stiline sahip çocuklar duygusal ve davranışsal olarak geri çekilme adı verilen kopma davranışı sergilerken kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip çocuklar karşı koyma davranışı sergilerler. Kaçınan bağlanma stiline sahip çocukların ebeveynleri ilgisiz ve soğuk olarak, kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip çocukların ebeveynleri ise mücadeleci ve tutarsız olarak değerlendirilmektedir (McCutcheon, 1998).

İnsan yaşamı için bağlanmanın üç önemli işlevi vardır: (a) Yakınlık arama, (b) güvenli sığınak ve (c) güvenli üs geliştirebilme. Yakınlık arama; insan bebeği dünyaya geldiği andan itibaren uzun bir süre korunmaya ve bakıma muhtaçtır ve bu nedenle kendisine birincil bakım veren yani bağlanma figürüne yakın olma istenciyle ve sürekli olarak bu yakınlığı korumaya çalışma davranışları ile dünyaya gelmektedir. Bu yüzden bebek için bağlanma figüründen uzak ya da ayrı kalmak tehdit edici bir durum olarak algılandığı için, bağlanma figürü ile onun koruyucu yakınlık alanı içerisinde kalmak istemektedir. Bu durum bebek için kendini hem psikolojik hem de fiziksel tehlikelerden korumanın bir yoludur. Güvenli üs; bebeğe birincil bakım veren bağlanma figürü bebek korku ya da kaygı hissettiğinde ona cesaret, güven ve huzur veren bir güvenli üs olarak işlev görmektedir ve Güvenli sığınak ise; bebeklerin güvenli bir sığınağa ihtiyaç duymasıdır. İnsan ve maymun yavruları üzerine araştırma yapan Bowlby, annelerini yanında hisseden yavruların daha enerji dolu ve sağlıklı bir şekilde olduklarını gözlemlemiştir. Eğer bağlanma figürü yavrulara kendinden uzaklaşp geri döndüğünde güvenden hissedebileceği ve rahatlayabileceği bir güvenli bir sığınak sunarsa yavrular çevreyle ilgilenmek ve sosyalleşmek için kendilerinde cesaret bulacaklardır. Yaşamın ilk yıllarında bağlanma figürünün çocuğa verdiği tepkilere bağlı olarak çocuk kendisine ve başkasına yönelik zihinsel modeller oluşturur ve bu zihinsel modeller sonraki yıllarda bireyin yakın kişiler arası ilişkilerinde bir model görevi görür. Bowlby bu süreci “içsel çalışan modeller” kavramıyla açıklar.

İçsel Çalışan Modeller: Çocuklar kendilerine bakım veren kişi ile zaman içerisinde yaşantılarını içselleştirir ve bu ilk bağlanma deneyimleri çocuğun daha sonraları yaşamında yer alacak sosyal ilişkiler için bir model oluşturur. Gelişim sürecinde oluşan bu bağlanma örüntüleri çocuğun deneyimlerinin gerçek bir temsili olan ve bireyin tamamen öznel deneyimlerine dayanan “içsel çalışma modellerini” oluşturmaktadır (Bowlby, 1979).

Bebek ya da çocuk kendini sıkıntıda ya da huzursuz hissettiğinde kendisine birincil bakım veren kişi ulaşılabilir olur ve bebeğin isteklerine karşı sevgi dolu ve duyarlı bir yaklaşım sergilerse ve buradan hareketle bebek kendisine bakım veren bu bağlanma figürünü erişilebilir ve isteklerine duyarlı olarak algırsa, kendisine yönelik sevgiyi ve bakımı hak ettiğine dair bir içsel çalışan model ve bağlanma figürünün de sevgi dolu ve güvenilir olduğuna dair bir içsel çalışan model geliştirecektir. Ayrıca bebek bağlanma figürünü güvenli bir temel olarak algırsa davranışsal olarak çevresini keşfetmede ve diğerleriyle sosyal ilişkiler geliştirmede kendisinde cesaret bulacaktır. Fakat bağlanma figürü bebeğin istek ve ihtiyaçlarına yönelik duyarsız ve ilgisiz bir tutum sergilerse bebek üzüntü yaşayacak ve bir depresyon durumuna girecektir. Bu durum güvensiz bir bağlanmaya sebebiyet verecek ve bağlanma figürü olan kişiyi sevgisiz, ilgisiz, reddedici olarak algılayarak kendisini de değersiz bir birey olarak değerlendirecektir (Bowlby, 1973). Bu durum bireyin yetişkinlik yaşantısında da devam ederek kendisine değer verilmediğini düşünüp iletişim ve ilişki kurmaktan kaçınmasına sebebiyet verebilmektedir ve zamanla bu düşünce tarzları ve davranış tutumları otomatikleşip değişime dirençli hale gelmektedir. Daha açık bir ifadeyle zihinsel temsiller ya da içsel çalışan model, bireyin çocukluğundan yetişkinliğine kadar yaşamının her döneminde kişilik gelişimini etkilemekte ve sosyal ilişkilerine yön vermektedir.

Yetişkinlikte Bağlanma: Bağlanma kuramı erken çocukluk ve bebeklik döneminde ebeveyn ile çocuğun ilişkisini açıklamaya yönelik ortaya atılmış olmasına rağmen zaman içerisinde yetişkinlerin diğer insanlarla olan ilişkilerinde yaşadıkları bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri anlamak ve açıklamak için geliştirilmiştir. Yetişkin bireylerin yakın ilişkilerinde var olan farklılıkları, beklentileri, duygu, düşünce ve davranışları ve etkileşimlerine yön veren inançları ile bağlanma davranışları arasındaki ilişki araştırılmış ve bu konuda ilk çalışmaları Hazan ve Shaver (1987) yapmıştır. Hazan ve Shaver'e (1994) göre çocuklukta geliştirilen bağlanma stili bireyin yetişkinlikteki yakın ilişki örüntülerini açıklamada önemli bir çerçeve sunar. Yaşamın ilerleyen yıllarında da erken dönemde geliştirilen bağlanma örüntüleri etkili olmaktadır. Hazan ve Shaver (1987) bu durumu ölçmek amacıyla kendini-sınıflandırma ölçme aracı geliştirmişlerdir. Bu ölçme aracının sonucuna göre;

Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinler, kolay bir şekilde yakın ilişkiler kurabilir ve kurdukları ilişkiler doyum vericidir. Bu bireyler diğerlerine yaklaşabilir ve onlarla bağ kurabilirler. Uzun süreli ilişkiler kurabilirler ve hem kendilerine hem de diğerlerine yönelik

sevgi ve saygı beslerler. Terk edilme ve bağ kurma gibi konularda yoğun kaygıları yoktur. Bu yetişkinler aynı zamanda romantik ilişkilerinde de daha mutlu, yapıcı ve iyimserdirler.

Kaygılı/Kararsız bağlanma stiline sahip yetişkinler; yakın ilişkiler kurdukları insanlar tarafından terk edileceklerine dair yoğun kaygı yaşarlar. Yakın ilişkilerinde aşırı kıskanç tutumlar sergilemekte olup romantik ilişkilerinde cinselliğe oldukça önem verirler. Diğerlerine fazlaca yakın olma eğilimindedirler. Bu bireyler kolayca âşık olup ilişkilerine takıntılı, sürekli bir duygusal iniş çıkışlar yaşar haldedirler. Beğenilmedikleri ve istenmedikleri yönünde zihinsel temsiller geliştirirler.

Kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkinler; özellikle yakınlık kurmaktan uzak durmaktadırlar. Yakın ilişkilerde buldukları insanlara karşı soğuk, ilgisiz ve mesafeli bir tutum sergilerler. Terk edilmişlik konusunu çok fazla önemseyip üzülmezler. Şüphelidirler ve diğerlerinin güvenilmez olduğuna dair zihinsel temsillere sahiptirler (Hazan, Bradshaw ve Shaver, 1988).

Yukarıda açıklanan duruma ek olarak erken dönem yaşantılarında ailesiyle sevgiye dayalı sıcak ilişkiler deneyimleyen bireyler güvenli bağlananlar, ailesiyle kaçınan veya reddedici ilişkileri olan bireyler kaçınan bağlananlar ve aile ilişkilerinde bazen sevgi ve sıcaklığı bazen de kaçınan, reddedici tutumu deneyimleyen yetişkinlerin ise kaygılı/kararsız bağlananlar olarak sınıflandırılmıştır. Bu açıklamalar ışığında erken dönem ve yetişkinlikteki bağlanma örüntülerinin birçok açıdan benzerdir (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988).

İlerleyen yıllarda Bartholomew ve Horowitz (1991), bağlanmanın ergen ve yetişkin yakın ilişkilerindeki rolünü incelemiş ve yetişkin bağlanması konusunda “Dörtlü Bağlanma Modeli” adı verilen yeni ve çok önemli katkılar sağlayan bu modeli ortaya çıkarmışlardır. Bowlby’nin bağlanma kuramından yola çıkarak bireyin kendine ve başkalarına yönelik zihinsel modellerin olumlu ve olumsuz olma durumlarını dört farklı bağlama stili ile ileri sürmüşlerdir (Tablo 2.1).

Tablo 2.1. Yetişkin Dörtlü Bağlanma Stili (Bartholomew ve Horowitz, 1991)

		BENLİK MODELİ	
		+	-
BAŞKALARI MODELİ	+	GÜVENLİ Yakınlık kurmada rahat ve özerk	SAPLANTILI İlişkilere takıntılı
	-	KAYITSIZ Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşı-bağımlı	KORKULU Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Batholomew ve Horowitz'in (1991) benlik modeli, bireyin kendini ne ölçüde değerli ve sevlilmeye layık bir birey olarak gördüğüdür. Benlik modelleri, olumlu (sevlilmeye layık) ve olumsuz (değersiz) olmak üzere iki noktada görülebilir. Başkaları modeli ise bireyin diğer insanları ne ölçüde güvenilir bulduğu ve ilgi ve sevgi sunmaya ne derecede hazır bireyler olarak değerlendirdiğidir. Başkaları modelleri, olumlu (başkaları güvenilir ya da ulaşılabilir) ve olumsuz (başkaları uzak ya da reddedicidir) olarak değerlendirilir. Olumlu benlik modeli, içselleştirilmiş özsaygı ve sevillebilirlik duygusuna sahip olma ve diğerlerinden onayından bağımsız olma olarak ifade edilebilir. Olumsuz benlik modeli, düşük özsaygı ve diğerlerinden onay alma ihtiyacının yüksek oluşu ile ilişkilidir. Olumlu başkaları modeli, bireyin önem verdiği diğer insanlara yönelik güven duygusu geliştirme ve ihtiyaç hissettiğinde diğerlerini yanında bulabileceğine dair inanç ile ilişkilidir. Olumsuz başkaları modeli ise, yakınlık aramaktan kaçınma, yaşamında önemli olan diğer insanlara güvenmeme, ilişkiler için olumsuz beklentiler içerisinde olma ve destek alıp verme konusunda kayıtsız kalma ile ilgilidir. Bu bağlanma stiline sahip olan kişilerin özellikleri şu şekilde açıklanmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991):

Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler; kendilerini sevlilmeye layık ve diğerlerini iyi niyetli, destek veren, güvenilir insanlar olarak gören kişilerdir. Olumlu benlik algısına sahiptirler ve bu bakımdan hem diğerleriyle yakın ilişkiler kurabilirler hem de özerk bir birey olarak kalabilirler.

Saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler; kendilerini sevlilmeye layık görmeyip değersiz hissederler. Yakın ilişkilerinde gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler ve sürekli olarak kendilerini kanıtlamaya çalışmaktadırlar. Bu kişiler diğerleriyle bağ kurmayı istemekten ziyade diğerleriyle bağımlı bir ilişki kurmayı istediklerinden dolayı diğerleri bu insanlardan uzaklaşabilmektedir.

Kayıtsız bağlanma stiline sahip olan kişiler; özerkliğe fazlaca önem verirler ve yüksek bir özsaygıya sahiptirler. Diğerlerine karşı olumsuz bir tutum içerisindedirler ve diğerlerine olan gereksinmeyi ve yakın ilişkilerin olması gerektiğini reddederler. Hayal kırıklığına uğramamak, üzülmemek ve reddedilmemek için yakın ilişkilerden kaçınmaktadırlar ve bu şekilde güçlü ve bağımsız olmaya çalışarak olumlu benlik algılarını korumak istemektedirler.

Korkulu bağlanma stiline sahip olan kişiler; düşük bir özsaygıya sahip olmakla beraber aşırı kaygılıdırlar. Diğerlerini reddedici ve güvenilmez olarak değerlendirirler ve bu yüzden yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar ve sahip oldukları ilişkilerde de oldukça fazla sorun yaşarlar.

Yapılan çalışmalara bakıldığında ise Main, Kaplan ve Casidy'in yaptığı bir çalışmada (1985) yetişkinlikte güvenli bağlanan kişilerin çocukluk anılarını daha fazla anımsadıkları ve bu anımsamaların çoğunlukla olumlu anılardan oluştuğu gözlemlenmiştir. Sheldon, Abad ve Hirsch (2011) yaptığı bir çalışmada güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin olumsuz benlik algısına sahip olduklarını ve bu yüzden günlük yaşam dinamikleri içinde fazlaca yalnızlığı hissettiklerini gözlemlemişlerdir. Ve yüz yüze ilişkilerinde yalnız hisseden bu bireylerin yakınlık ihtiyaçlarını karşılamak için sanal ortamlara yönelip bu alanlarda önemli ilişkiler kurduklarını ortaya çıkarmışlardır. Yüz yüze iletişimlerinde reddedilme korkusu yaşayan saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireyler sanal ortamın sağladığı avantajlar sayesinde bu korkularını aşip ilişki örüntülerini bu alanlar aracılığıyla tanıştıkları kişilerle karşılamaktadır. Manteghi (2010), sanal ortamlarda ilişkiler kurma ile aile ortamında yer alan duygusal boşluklar arasında bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Güvensiz bağlanana bireyler bağ kurma istencini karşılamak ve değerli olduğunu hissedecek diğerleriyle ilişkiler kurmak için sanal ortamları daha fazla tercih etmekte ve bu alanda gerçekleştirdikleri ilişkileri yaşamının en önemli duygusu olarak görebilmektedir (Hart ve arkadaşları, 2015; Longua -Peterson, Giguere ve Sherman, 2017).

Bireyin ebeveynleri ile güvenli bir bağlanma örüntüsü kurması gereklidir. Yani anne ya da babası tarafından sevildiğini hissetmelidir. Çocuk ile ebeveyn arasında sevgi ve karşılıklı anlayış ile kurulmuş güvenli bir bağ zaman içerisinde kişinin duygularına yön verecek ve sosyal ilişkilerine yansiyacaktır. Araştırmalar güvenli bağlanan bireylerin yüz yüze ilişkilerinde daha fazla sosyal bağlara sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Jenkins-Guarnieri, Wright ve Hudiburgh, 2012).

Kaçınan bağlanma örüntüsünde bulunan bireyler çocukluk dönemi anılarını değersiz gördükleri ve bu anıları hatırlayamadıklarını belirtmişlerdir. Saplantılı bağlanma grubunda olan bireyler ebeveynlerini olumlu ve destekleyici olarak ifade etmektedir. Buna rağmen, bu bağlanma grubuna ait bireylerin çocukluk hatıralarını tutarlı olarak bütünleştirmede zorluk yaşadıkları gözlenmiştir (Kobak ve Sceery, 1988).

Sanal bağlanmayı nasıl değerlendireceğiz? Böyle bir sistem ampirik değerlendirmeye izin verecek var olan bir teorik modele dayanmak zorundadır. İnsan ilişkilerini değerlendirmek ve kavramsallaştırmak için çeşitli teorik çerçeveler vardır. Sanal ilişkilerin değişiklikleri genellikle transferans ve karşıt transferans reaksiyonları olarak karakterize edilir ve daha açık bir şekilde nesne ilişkileri olarak adlandırılır (Huang ve Alessi, 1998). Yine de bu tanımlayıcı sistemler, bir insanla etkileşimden kaynaklanan iç durumların öznel yorumlarına dayanmaktadır. İnsanları değerlendirmek için bu yapıları başarıyla kullanan hiçbir veriye dayalı çalışma yoktur. Buna karşılık, Nesne İlişkileri Kuramı ve Bowlby'nin bağlanma teorisi ve daha sonra bebekler / çocuklar çalışmasında Ainsworth tarafından uyarlanması ve en son olarak ergen ve yetişkinlere uzatılması yüzlerce ampirik çalışmayla sonuçlanmıştır. Bunlar sadece bebeklerde bağlanma varlığını değil aynı zamanda depresyon ve anksiyete gibi ergen ve yetişkin psikopatolojisi ile yüksek oranda ilişkili olan birçok bağlanma durumunun tanımlandığını da kanıtlamıştır. Bağlanma teorisinin, sanal insanlarla insan ilişkisini değerlendirmek ve karakterize etmek için bir sistemin temeli olarak işlev görebileceği anlaşılmaktadır.

2.1.2. Adler'in Bireysel Psikolojisi

Adler'in Bireysel Psikolojisi öznel gerçeklik ve bütüncül ilkesine dayanan fenomenolojik bir yaklaşımla şekillenmiş ve bireyin içerisinde yer aldığı toplumla bütünleştiği yanlarına vurgu yapan gelişimsel bir modeldir. Bu kurama göre birey, var olduğu sosyal bağlam içerisinde değerlendirilir ve bireyin bu sosyal bağlamla bütünleştiği yönleri iyileştirici ve işlevsel olarak görülür. İnsan, diğerleri ile etkileşim kurarak varoluşunu anlamlandırmaya çalışan sosyal bir canlıdır. Ve bu noktada yaratıcı benlik kişiliğinin özü olarak görülür (Ellis ve Abrams, 2009).

Adler'e göre birey kaderinin kurbanı değil yaşamının ustası olarak görülmektedir. İnsan özgür bir iradeye sahiptir ve gelişim potansiyeline sahiptir. Birey yaratıcı, yaşamında anlam yaratan, seçme becerisine sahip ve seçimlerinin sorumluluğunu alan bir öznedir.

Bireysel psikoloji yaklaşımına göre bireyin yaşamda bir amacı vardır ve bu temel amaç; en iyiye ve mükemmeye ulaşmaktır. Birey bu yolda amaçlı davranışlar sergilemektedir. Yani tüm insan davranışları hedef yönelimlidir. Bu kurama göre birey; -herkes için farklı anlamlar ifade etmesiyle birlikte- emniyette olmak için çaba gösterme, aidiyet hissetme ve güçlü olmaya yönelik bir uğraş taşımaktadır (Gençtanırım ve Çetinkaya, 2018).

Adler'e (1984) göre bireyin belirlemiş olduğu amacı, başarıları veya üstünlük çabası davranışlarının güdülenme sürecinde en önemli belirleyicilerdir. Bireyler içerisinde yaşadığı toplumla bütünleşmek ve bütünleştiği bu topluma katkıda bulunmak ister. Özellikle iyi bir ruh sağlığı için bireyin içinde yaşadığı topluma ait hissetmesi ve sosyal ilgi temel kavramlardır. Sağlıklı bir kişilik gelişimi için birey toplumda yer alan diğer kişilerle etkileşim kurmak, nitelikli ilişkiler geliştirmek ve kendine ve topluma katkı sağlama yönünde bir istekliliğe sahip olmalıdır. Bireyin içinde bulunduğu aile, kültür ve toplumda anlamlı bir şekilde yer edinme istenci ve aidiyet hissi temel ihtiyaçlarındandır (Adler, 1984). Birey, sosyal bağlamda var olduğunda birey olabilir. Bu noktada bireysel psikoloji ilişkisel bir kuram olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla bireysel psikolojinin temelinde kişiliği anlamak için bireyi sosyal bağlamı içerisinde anlamak gerekir. Bireyin aile ortamı, psikolojik doğum sırası, aile değerleri ve bireyi dünyayı nasıl anlamlandırdığına bağlı olarak gelişen yaşam biçiminin incelenmesiyle kişiliğin yapısı anlaşılabilir (Sperry ve Sperry, 2012).

Bireysel psikoloji kapsamında bireyin içinde bulunduğu topluluğa, gruba ya da ikili ilişkilerine kendini ait hissetmemesi işlevsel olmayan bir ruh sağlığının oluşmasına neden olacak bir durum olarak görülmektedir (Sperry ve Sperry, 2012). Bireysel psikolojinin kişilik yapısını açıklamaya yönelik yapıları şu şekildedir:

Sosyal İlgisi: Adler'in kuramının merkezinde yer alan bu kavram; bireyin doğuştan getirdiği bir potansiyele bağlıdır ve bütün insanları değerli görerek toplumun iyiliğine katkıda bulunma ile ilişkilidir. Adler bu kavramı; başkasının gözüyle görmek, başkasının kulağıyla duymak, başkasının kalbiyle hissetmek olarak tanımlar. Aşağılanmışlık hissini yenmeye çalışan bireyler aslında içinde buldukları dünyayı daha yaşanabilir bir hale getirmek ile uğraşmaktadır. Sosyal ilgi bütün insanlarda var olmasına rağmen ortaya çıkması ve gelişmesi için işlenmeye ve beslenmeye ihtiyacı vardır. Sosyal ilginin ortaya çıkması ve gelişmesi için uygun ortam sağlanırsa birey kendini diğerleri ve çevresiyle bağlantı içerisinde hisseder ve sosyal ilgi düzeyi gelişmiş bireyler sevme ve sosyalleşme görevlerini

çok daha rahat bir şekilde yerine getirirler. Dolayısıyla sosyal ilgi bütüncül, dinamik ve tutarlı bir kişilik yapısının ruh sağlığı açısından bir sonucudur.

Sosyal ilgiyi anlamak için bireyin erken dönemde geçirdiği yaşantıları ve aile içi ilişkilerinin anlaşılması önemlidir. Özellikle çocukluk döneminde kurulan sağlıklı ebeveyn-çocuk bağlanma ilişkileri bireyin yetişkinlik döneminde geliştireceği yakın ve romantik ilişki örüntülerinin belirleyicisi olabilmektedir. Çocuk için ilk sosyal etkileşimlerin yaşandığı yer ailedir ve ilk etkileşimler ebeveyn ilişkileridir. Anne sevmekte ve sevgi vermekte iyi bir tutum sergiliyorsa çocuğun iyilik halinin desteklendiği bir anne-çocuk ilişkisi yaşanır. Bu noktada baba figürünün aşırı ilgisiz ya da otoriter tutumu kritik bir hatadır. Böylesine bir tutum, çocuğun sağlıksız bir yaşam stili geliştirmesine sebebiyet verir. Çocuk otoriter ya da ceza uygulayan bir baba figürünü bir zorba olarak algılar ve yaşamı boyunca üstünlük istencini güç arayışına yöneltir. Fakat çocuklukta sosyal bağlam sadece ebeveynler değil aynı zamanda sosyokültürel bağlamında yer alan diğer kişiler tarafından da çerçevelenir. Yani bireyin etkileşimde bulunduğu diğer tüm yapılar bireyin psikososyal gelişimini değerlendirmede önemli bir yer tutar. Özerkliğinin desteklendiği, ihtiyaçlarının karşılandığı ve ebeveynleri ve akranları ile sağlıklı ilişkilerin kurulduğu bir çocukluk sosyal ilginin artışında önemli bir unsurdur.

Aşağılık Duygusu ve Üstünlük Çabası: İnsanın dünyaya doğuştan yoğun eksiklik duyguları ile geldiği düşünülmektedir. Bu noktada bireylerin ruhsal süreçlerinde öncelikli amacı, üstünlük çabasıdır. Sağlıklı bir üstünlük çabası; bireyin gelişimine yönelik sağladığı güdüdür. İnsanlar tüm yaşamı boyunca hissettiği her türlü eksikliğin üstesinden gelmeye ilişkin yani yoğun aşağılık duygusundan kurtulmak için üstünlük çabası içerisine girer (Schultz ve Schultz, 2016). Adler'e göre aşağılık duygusu hissetmek normal dışılığın ya da zayıflığın göstergesi değil; insan olmanın başlangıcıdır. Kişiler bu aşağılık duygusunu aşmak için kendini geliştirme yoluna girer yani bu duygu bireyin çabasının kaynağıdır. Bu noktada ebeveyn tutumları yine çok önemlidir. İlgisiz, ihmalkâr bir tutumu ile büyüyen çocuklar aşağılık kompleksi geliştirebilir. Her bireyin sahip olduğu bir üstünlük amacı vardır fakat birey bu amacını özgüvenini ve cesaretini kaybetmesi durumunda daha işlevsiz bir şekilde gerçekleştirmeye çalışır. Yani Adler'e göre aşağılık kompleksi aşağılık duygusunu telafi edemeyen bireylerde ortaya çıkar.

Adler'e göre aşağılık kompleksine yol açan bir diğer neden de organ kusurlarıdır. Fiziksel olarak organ eksikliğine sahip bir birey diğerleri karşısında kendini bağımlı ve güçsüz hissedebilir. Aslında bu yetersizlik birey için bir güç kaynağı olabilir fakat aşağılık

duygusunun aşağılık kompleksine dönüştüğü durumlarda bu birey güç arayışını otoriterlik ile özdeşleştirir ve otoriter olabileceği durumların arayışına girer.

Aşağılık kompleksine yol açabilecek bir diğer nokta da çocuğun aşırı şımartılmasıdır. Çocuk yetersizlik duygusundan kurtulmak için “ben yapmak istiyorum” istencine sahiptir. Bu noktada ebeveynler çocuğa özerklik kazanma yolunda destek olmalı ve çocuğun yapabilecekleri engellenmemelidir. Çocuğun yapabileceklerini ebeveynlerinin yapması çocuğun başarıma duygusundan alacağı hazzın önünde bir engeldir. Her istediği yapılan bir çocuk kendini adeta evin prensi ya da prensesi gibi hisseder ve herkes benim için var algısını geliştirir. Fakat okul çağından diğerleri ile bir arada olma istenci gelişip bu bir arada olma eylemini yerine getiremediğinde bu durum çocuk için büyük bir yıkım olacaktır. Okula başladığında prens ya da prenses olmadığı gerçeği ile yüzleşecektir. Herkesin kendisine ilgi göstermediğini diğerleri gibi olduğu gerçeği ile karşı karşıya kalacaktır. Böylesi durumlarda kişilik problemlerinin yaşanması kaçınılmazdır.

Ayrıca kişilik gelişiminde, ebeveyn tarafından ihmal edilmek büyük yıkıcı etkilere sahip olabilir. İhmal edilen çocuklar diğerlerinin sevildiğini gördükçe kendini değersiz hisseder ve neden sevilmediğine dair derin bir kırgınlık hisseder. Bağlanma kuramı ile yakından ilişkili olan bu durum yetişkinlik döneminde bireyin yakın ilişki örüntülerini de derinden etkiler. Ebeveyn tarafından ilgisizliğe maruz kalmak ve ihmal edilmek izleri kolaylıkla silinemeyecek ve baş etmesi oldukça zor türden bir eksiklik olarak görülmektedir.

Yaşam Stili: Bireyin bilinçli ya da bilinçdışı bir şekilde yaşadığı kendine özgü tüm duygu, düşünce ve davranışlarının yaşam karşısında dışı vurumu ve genel kendini ifade ediş biçimi olarak tanımlanmaktadır (Mosak, 1972). Birey özellikle çocukluk döneminde yetersizlik duyguları ile yoğun bir şekilde meşguldür ve bu yetersizlik duyguları ile başa çıkabilmek fazlasıyla önemlidir. Bireyler yaşamları boyunca bu yetersizlik duygusuyla baş etmede kendilerine özgü yollar geliştirirler. Yaşam stili de bu yollardan biridir. Kişilerin var ettiği yaşam stilinde, algılarının, genel yargılarının ve inançlarının anlaşılması önemlidir (Sweeney, 2009). Buradan hareketle yaşam stili; bireyin benlik algısını, dünya görüşünü, yaşam stratejileri ve çıkarımları hakkında kişisel dinamikleri içermektedir. Ve yaşam stili; aile içi ilişkilerden, psikolojik doğum sırasından ve erken çocukluk yaşantılarından etkilenmektedir. Çevresel koşullar, kalıtım ve bireyin yaratıcılığı sonucu yaşam stili şekillenir. Adler’e göre her birey kendi yaşamına yön verebilecek yaratıcı bir güce sahiptir. Bireyin seçimleri ve davranışları yaşam stilinin etrafında bütün bir hal alır. Kişilik üzerinde yaşanan olayların olumsuz etkileri yoktur; o olayları yorumlama biçimi kişiliğe şekil verir.

Bu noktada yaşam stili esnek olan bireyler ilişkilerini ve yaşamlarını sürekli daha zengin bir hale getirerek alternatif yeni yollar ararlar. Buna karşılık, değişmez ve katı bir yaşam stiline sahip olan bireyler diğerleriyle ve çevreyle ilişkiler geliştirmekte ve uyum sağlamakta zorluk yaşarlar.

Bireysel psikoloji yaklaşımına göre; her bireyin yerine getirmesi gereken iş, meslek ve aşk alanı içerisinde yaşam görevlerini tamamlaması gerekir. Bu durum bireyin dünyayla olan ilişkisidir. Toplum içerisinde birey gelişimini destekleyen ilişkiler kurarak, kendini tanıyarak, bilerek, yaratıcı ve üretici olacağı bir meslek alanı seçerek kendisiyle ve diğer insanlarla sağlıklı ilişki örüntüleri geliştirmeli. Bu sayede nevrotik bir kişilik gelişiminin önüne geçilecektir.

Doğum Sırası: Adler'in bu yaklaşımı, psikolojik doğum sırası ve kardeşler arası ilişkide bireyin konumuna özel bir önem atfeden tek yaklaşımdır. Adler, aynı ailede doğmuş, yetişmiş olsa dahi bireylerin psikolojik doğum sırasının kişilik gelişimi üzerinde etkili olduğunu vurgulamıştır. Bu noktada özellikle bireyin aile içerisindeki konumunu nasıl algılayıp değerlendirdiği önemlidir. Bireyler aynı aileye doğsa bile aile içerisindeki atmosfer kardeşlerin doğdukları zaman ve koşullara bağlı olarak değişkenlik gösterir ve Adler, gerçek doğum sırasından ziyade psikolojik doğum sırasına vurgu yapmıştır. Dolayısıyla, çocuğa yönelik ebeveyn tutumları psikolojik doğum sırasını şekillendirmektedir. Bu noktada Adler beş psikolojik konum belirtmiştir: birinci çocuk, ikinci çocuk, ortanca çocuk, en küçük çocuk ve tek çocuk.

İlk Çocuk; Ebeveynlerin ilk kez anne-baba olma deneyimini yaşaması ile birlikte çocuğa nasıl davranacaklarına yönelik bir kaygı ile meşgul olmaları sonucu en iyiyi sunmaya çalışmaktadırlar. Bu noktada çocuk büyük bir ilginin ve dikkatin odağındadır. Bu durumdan hareketle ilk çocuğun daha biricik ve nazlı yetiştirildiği söylenebilir. Bu durum bir kardeşin yani ikinci çocuğun aileye gelmesine kadar devam eder. İlk çocuk bu noktada tahtının sarsıldığını hissedebilir. Kardeşin gelmesiyle azalan ilgi ve odak karşısında nasıl davranacağını, ne tepki vereceğini bilemeyen ilk çocuk büyük bir zorlayıcı durum içerisinde kendini bulur. Bu noktada tekrar ailesinin dikkatini ve ilgisini çekmeye çalışan ilk çocuk bir önde olma mücadelesi göstermeye başlar ve ilk pozisyonunu geri kazanmak için çabalar. Bu noktada ilk çocuklar sözü geçen olmak ister ve bu durum yetişkinlikte otoriter ve uyumlu bir kişilik geliştirmelerine sebebiyet verebilmektedir. Bu bağlamda lider olma özelliklerinin de baskın olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca Adler, ilk çocukların normal dışı kişilik gelişimi gösterme olasılığının da daha yüksek olduğunu iddia etmektedir.

İkinci Çocuk: İkinci çocuk doğduğu andan itibaren ilgiyi bir başkasıyla paylaşmaktadır yani kendisini rakip olarak gören büyük kardeş ile karşı karşıyadır. Bu noktada kendini doğumuyla birlikte rekabetçi bir ortamda bulmaktadır. Bu durum da sanki bir yarıştaymışçasına sürekli tetikte ve hırslı olma eğilimine sebebiyet vermektedir. Özellikle ebeveynlerinin dikkatini ve ilgisini çekebilmek için büyük kardeşinin başarısız olduğu noktaları bulup kendini o konularda eğitime ustalığı geliştirmektedir. İçerisinde buldukları bu durum, mükemmeliyetçi ve başarı odaklı bir yapıya sahip olmalarına sebep olmaktadır. Ve genellikle ilk çocuğun tam tersi özelliklere sahip bir kişilik yapısı geliştirir.

Ortanca Çocuk: İlk çocuk ve son çocuk arasında genellikle kendini arada ezilmiş hisseder. Bu birey “zavallı ben” ifadesiyle adlandırılabilir bir ruh hali geliştirebilir ve haksızlığa maruz kaldığını ya da aldatıldığını inanabilir. Problemlili bir çocuk olma özelliği geliştirebilir. Bunun yanı sıra aile içerisinde arabulucu bir rol üstlenip her şeyi bir arada tutmaya çalışma, iletişimi sağlama gibi durumların koruyucusu haline gelebilir.

En Küçük Çocuk: Ailenin her istediği yapılan, ailenin bebeği olan en gözde çocuğudur. Şımartılarak yetiştirilmeleri ilerleyen dönemlerde yaşamlarının sorumluluğunu almada engelleyici olabilmektedir. Ailedeki herkes ondan büyük ve ileride olduğu için kendini yetersiz görme eğilimi baskındır ve bu noktada kendi yollarına gitme tutumu geliştirirler. Ailenin diğer üyelerinden farklı düşünme biçimi ve yaşam stili geliştirebilirler.

Tek Çocuk: Ebeveynin dikkatini ve ilgisini yoğun bir şekilde alan çocuktur. En büyük çocuğun bazı niteliklerine sahip olmasına karşın iş birliği yapmayı ve paylaşmayı öğrenemeyebilirler. Abartılı bir benlik algısına sahip olup üstünlük duygusu içerisinde hissederler. Kişiler arası ilişkilerde ciddi problemler yaşama olasılıkları yüksektir. Fazlaca bir ebeveyn ilgisine sahip olan tek çocuklar yaşamının ilerleyen yıllarında da bu ilgiyi aramaktadırlar ve bu durum kişinin sosyal çevresine uyum sağlamasını zorlaştırabilir ve diğerleriyle sağlıklı ilişkiler geliştirememesine olanak verebilir. Yetişkinlerle çoğunlukla zaman geçirdikleri için erken olgunlaşmak durumunda kalabilirler.

Aile Bütünlüğü: Bireyler ait olma, etkileşimde bulunma gibi durumları en temel sosyal sistem olan aileden öğrenir. Aile üyelerinin birbiri ile etkileşimi sonucunda aile atmosferi oluşur. Bu noktada bireyi ve ilişki örüntülerini anlamak için aile içi ilişkiler önemlidir (Sweeney, 2009). Aile bütünlüğü kavramı, bireyin aile içerisinde kendini nasıl konumlandığını, aile ilişkileri ve yapılarını, psikolojik doğum sırasını, ailenin değerlerini ve dünya görüşünün bireyin kişilik gelişimi üzerindeki etkisinin değerlendirilmesidir. Her

aile atmosferi her aile için benzersizdir. Bu noktada aile atmosferinde ebeveynlerin birbiri ile etkileşimi ve aile üyeleri arasındaki iletişim örüntüleri bireyin karşı cins ya da hemcinsleri ile kuracağı iletişim yapısı, nasıl bir ilişki örüntüsü geliştireceği ya da diğer insanlarla nasıl bir arada olacakları gibi konularda ilk ve etkili şemaları oluşturur. Yani çocuk için bu ebeveyn ilişki örüntüsü ve iletişim biçimi, modeldir. Sağlıklı bir aile atmosferinde yetişen çocuk; güçlü bir benlik algısı geliştirecektir. Bu sayede diğerleriyle karşılıklı saygı ve eşitlik süreci dahilinde iletişim kuran, diğerlerini önemseyen, diğerlerine ilgi gösteren, aidiyetlik duygusuna sahip olabilen ve kendini açabilen yetişkinler haline geleceklerdir.

İlk Anılar: Çocukluğun erken dönemlerine geçirilen yaşantılar, bireyin kişiliğini anlama sürecinde önemli kavramlardan biridir. Bu sayede bireylerin güçlü yönleri, sıkışmış hissettiği noktalar ve yaratıcı olduğu yerler keşfedilebilir.

Adler bireyin kişiliğini anlamada çocukluk yaşantılarına önem vermektedir. Özellikle de çocuğun ebeveynleri ile geçirmiş olduğu yaşantıların büyük etkisinden bahseder. Bu bağlamda aşırı şımartılmış çocuklar, sorumluluk almaktan kaçınan, ebeveynlerine bağımlı ve yaşamda karşılaştığı zorluklarla mücadele etmekte zorlanan bireyler olarak kişilik gelişimi gösterirken; ihmal edici ebeveyn tutumuna maruz kalmış çocuklar, görmezden gelinme ve ihtiyaçlarının karşılanmaması durumu ile karşı karşıyadır. Ebeveynleri ile sağlıklı bir ilişki kuramayan çocuklar, yetişkin yaşamlarında diğer insanlarla olumsuz yönde ilişki kurabilmekte ya da sağlıklı bir ilişki örüntüsü geliştirememektedir (Burger, 2006).

2.1.3. Nesne İlişkileri Kuramı

Nesne ilişkileri, çocuk ve yaşamında yer alan diğer önemli kişiler arasındaki ilişkilerin gelişimi veya çocuğun yaşamında yer alan sevgi nesnelere vurgu yapar. Nesne ilişkilerinin bireyin psikolojik yaşamında oynadığı role odaklanan Nesne İlişkileri Kuramları, bireylerin diğer insanlarla olan etkileşimlerine ve bu etkileşimleri nasıl ve ne şekilde içselleştirdikleri süreçleri ele alır. Bu yaklaşım ilişkinin dışarıdan görünümüne değil, çocuğun bilinçli ya da bilinçdışı olarak yaşanan ilişkiyi nasıl içselleştirdiğine ve özellikle çocuklar büyüme sürecinde kendi kişiliklerini oluştururken erken içselleştirdikleri ilişkilerin onları nasıl etkilediği üzerinde durur (Sharf, 2014).

Bu kuram, bireyin anneden ayrılma ve bağımsız olma şekilleriyle ilişkili bireyleşme olarak adlandırılan süreçle ilgilenir. Dürtülerin bir ilişki içerisinde belirlenip şekillendiği ve

insan ve dürtülerinin ilişki örüntülerinden soyutlanamayacağını savunur. Bu yaklaşımı açıklamak için önemli çalışmalar yapan bazı kuramcılarının açıklamalarına aşağıda değinilmiştir.

2.1.3.1. Melanie Klein'in Nesne İlişkileri Kuramı

Klein'in kuramının merkezinde ego yer almaktadır ve kişilik gelişiminde ödipal öncesi dönemin önemine vurgu yapar. Yeni doğmuş bir bebek bölünmüş bir karaktere sahiptir ve karakterinde iki çatışmalı dürtü vardır: Sürekli savaş halinde olan sevgi ve nefret. Ölüm içgüdüğü nefret, kıskançlık ve yıkıcılık üretirken yaşam içgüdüğü kendini sevgi olarak gösterir. Bebek tüm bu isteklerle başa çıkmak zorunda bulur kendini ve kısa bir süre içerisinde başa çıkma mekanizmaları geliştirmelidir. Bebeğin dünyası hem engelleyici hem de tatmin edicidir. Tatmin edici deneyimler; annenin memesi, iyi bir iştah, yumuşak bir beşik gibi durumlardır. Engelleyici deneyimler ise; açlık, soğuk, anneden ayrı kalma ve rahatsızlıktır. Bebekler açlık gibi onları korkutan durumların geçici olduğunu ve kısa bir süre içerisinde onları doyuran iyi bir besinle bu durumun yer değiştireceğini anlayamazlar. Bu yüzden hızlı ve ani bir şekilde öfke, kızgınlık ve korkuları mutluluğa ve hazzaya da mutlulukları bir anda öfkeye dönüşebilir. Açık bir şekilde ifade edilecek olursa, bebek aynı nesneyi arka arkaya hızlı bir şekilde sever ve nefret eder (Colledge ve arkadaşları, 2002).

Klein'e göre bebek için ilk nesne annesinin memesidir. Bebek dünyaya annenin varlığından haberdar olarak gelmektedir. Bebek emzirme sürecinde anneyi, emme sürecini ve kendisini olumlu bir yaşantı olarak algılar. Fakat acıktığında ya da anne memesini istediğinde anneyi yanında bulamazsa bu durum olumsuz bir yaşantı algısına dönüşür. Giderek bu karşıt yaşantılar içerisinde bebek kendi imgesini (ben), nesnenin imgesini (anne) ve bu iki imge arasında oluşan duyguları barındıran ilişkilerin zıt yönleri olarak içselleştirilirler (Geçtan, 1998).

Bu kuram insanların dünyaya geldiği andan itibaren ilişki arayışı içerisinde olduğunu ifade eder. Birey nesne ve ilişki arayışı ile dünyaya gelmiştir.

Nesne: Bu kuramda nesne, dışsal dünyadaki insanlar ve bu insanlarla ilişkiden kaynaklı var olan içsel temsiller için kullanılmaktadır. İlk oluşan nesne memedir. Çocuğun kendiliğinin bir parçası haline gelen bu içselleştirilen nesnelere olan ilişkilerin kalitesi yetişkinlikte bireyin nasıl işlevde bulunacağını belirlemektedir (Murdock, 2012).

Nesne İlişkileri: Bu kavramla bireyin dış dünyayla ilişkilerinin kendi ruhsal dünyasındaki sonuçları ifade edilmektedir. Çocuğun ilk nesne ilişkisi, annenin memesi ve annesiyle olan ilişkisidir. Kişilik; dışsal dünyada diğer insanlarla kurulan ilişkinin sonucunda, nesne ilişkileri şeklinde içselleştirilmiş parçalardan meydana gelir (Özakkaş, 2008). Klein (2011), bebeğin memeye yani nesneye kurduğu ilişkiyi şöyle açıklamaktadır; *“süt emmekten duyulan mutluluk sadece cinsel doyumun ilk örneği değil, daha sonraki bütün mutlulukların da temelini oluşturur ve bir başka insanla bütünleşme duygusunu mümkün kılar. Böyle bir bütünleşme, kişinin gerçekten anlaşıldığı anlamına gelir ki her türlü aşk ya da dostluk ilişkisinin koşuludur. Eğer sahiciyse böyle bir anlayışın söze dökülmesi de ve bu da onun konuşma öncesi dönemde anneye kurulan o ilk yakınlıktan türediğini gösterir. Memeye ilk ilişkiden tam olarak zevk alma yeteneği, çeşitli kaynaklardan alınacak başka zevklerin de temelini oluşturur.”*

Bölünme; Birbirine karşıt olan nesne ve kendi imgeleri ve duyguları birbirinden ayıran bilinçdışı bir süreçtir. Bebekler, yaşam ve ölüm içgüdüleri arasında yaşadığı çatışmadan kaynaklı kaygı ile baş etmede bölme mekanizmasına başvurur. Bebekler için temel bir mekanizmadır. Bu mekanizma sayesinde bebek kötü ve iyiyi, sevgi ve nefreti, hazzı ve acıyı birbirinden ayırt edebilmektedir. Diğer bir deyişle bebek bu savunma mekanizmasını kullanarak iyi’yi kötüden uzak tutmak veya korumak iyi’yi korumak için kullanır (Holmes, 2011).

Bebek yaşama başladığında iyi ve kötü duygularını herhangi bir nesne ile ilişkilendirmemiştir ve ilerleyen süreçlerde yaşamının ilk nesnesi olan meme, eğer açlık ve haz ihtiyacını karşılıyorsa iyi bir nesne, meme istendiğinde erişilemiyor ve bebeğin isteklerini karşılamıyorsa kötü bir nesne olarak algılanır. Nesneye yönelik bu ilk iyi-kötü algısı zaman içerisinde insanlara yönelik de iyi ya da kötü olarak değerlendirme biçimini alır. Klein’in bakış açısına göre eğer bebek meme nesnesini kötü olarak değerlendirirse, aç olsa bile memeyi reddedecek, çılgın olacak ya da saldırgan tutumlar sergileyecektir (Colledge ve arkadaşları, 2002).

Yansıtma; Benliğin parçası olan ve olumsuz yanları olarak görülen kötü veya istenmeyen duygulardan kurtulmak için bu duyguları bir başkasına atfetmektir (Flanagan,2011). Bebeğin doğumuyla beraber ego olgunlaşmamış bir haldedir ve bu olgunlaşmamış ego, yaşam ve ölüm içgüdülerinin yaşadığı çatışma arasında ortaya çıkan kaygıya maruz kalır (Klein, 2012). Ego, ölüm içgüdüsünün var ettiği kargıya karşılaştığında ölüm içgüdüsünü kısmen saldırganlığa dönüştürerek başka bir yöne yansıtır. Ego, ölüm

içgüdüsunü kapsayan kısmı bölünme mekanizmasını kullanarak böler ve bu kısmı dış nesneye yani memeye yansıtır. Böylelikle bebek için meme artık kötü bir nesnedir ve egoya karşıdır. Bununla birlikte iç dünyanın sevgi ve iyilik dolu kısımları da benliğin bir parçası olarak yansıtılır. Böylesi bir durumda benlik; parçalanmış, kötü olarak hissedilirken diğerleri iyi olarak algılanır. Bu algılama amaç kısmen iyiliği, iç dünyada hissedilen kötülükten korumaktır (Holmes, 2011).

İçe Yansıtma; Annenin memesi bebeğin karnını doyurursa bebek olumlu duygularını memeye yansıtır ve artık bu nesne iyi memedir. Böylesi bir durumda nesneye yönelik duygular nesne ile birleştikten sonra meydana gelir yani bebeğin duygusu dış dünyaya yansıtılarak nesne kendisi için güvenli hale getirilmektedir (Murdock, 2012). Memeye yönelik olumlu yaşantılar düzenli ve tutarlı bir şekilde deneyimlenmeye devam ettikçe iyi memenin içe yansıtılma süreci güvenli bir şekilde olacaktır. Bebeğin kendisi ve nesne arasında karşılıklı bir ilişki olduğu görülmektedir. Benlik iyi nesne olan memeyi korur ve severken aynı zamanda iyi nesne olan meme de bebeğin benliğini korur ve sever. Bir bireyin kendi iyiliğine yönelik güvenin temel noktası da budur (Klein, 2011). İçe yansıtımlar, bu şekilde içe yansıtılan iyi nesnelere aracılığıyla iyilik hali, ruhsal açıdan dinginlik ve kendine güven sağlayarak güvenli bir kişiliğin oluşmasına sebebiyet verir.

Yansıtımlı Özdeşim; Bu kavram ile bebeğin içinde var olan bir yönü anneye yansıtır ve daha sonra onu tekrar kendi içine alarak onunla özdeşleşme yaşadığı ifade edilmektedir. Bedensel hareketler, mimikler, bağlam ve tonlamam tarafından desteklenen bu yaşantı süreci bilinçdışı iletişim aracılığıyla gerçekleştirilir (Scharff, 2005). Yansıtımlı özdeşleşme ile amaç; benlik içerisinde yer alan kabul edilemez, rahatsız edici olarak görülen bir durumdan kurtulmaktır. Fakat yansıtılan bir parça dışarıda yer aldığı kontrol edilmesi zor bir hale geleceği için ve bu parçayı tamamen kaybetmek istemeyen yansıtıcı, yansıttığı olguyu içselleştirerek geri alır (Klein, 2012).

Erken dönemde var olan ilişkiler dahilinde geliştirilen bireyin hem kendi hem de diğerleri için sahip olduğu algılar kişilik gelişimini etkileyerek bireyin yetişkinlik yaşamında kuracağı ilişkiler için bir temel oluşturmaktadır. Anne memesiyle kurulan ilişki bebeğin kendini ve dünyayı anlamlandırmasında temel noktadır. Çocuğun nesnelere yönelik içselleştirdiği imgeler gelecekte ilişki kurduğu bireyleri nasıl algılayacağını, nasıl değerlendireceğini ve bu bireylerle kuracağı iletişim örüntüsünün temelini var etmektedir. Daha açık bir şekilde ifade edilecek olursa bireyin yetişkinlik yaşamında diğerleri anlamlı ilişkiler kurma becerisi erken dönemde yaşamında yer almış önemli nesnelere kurduğu

ilişkilerin niteliğinden etkilenecektir (Burger, 2006). Çocuğun yaşamında var olan nesnelere niteliği, bu nesnelere nasıl deneyimlendiği ve deneyimlenen bu nesnelere nasıl içselleştirildiği, çocuğun yetişkinlik yaşamında da bilinçaltı süreçlerinde varlığını sürdürmektedir. Yetişkinlikte birey diğerleriyle etkileşim kurarken belirli bir içsel nesneyle etkin bir hale gelmektedir. Bu durumda birey erken dönemde nesneyle içselleştirdiği süreçte uygun davranışlar sergileyecektir (Klein, 2012).

Eğer çocuk erken dönem yaşantılarında çevresiyle sağlıklı etkileşim örüntüleri yaşamıyorsa bu durum parçalanmış, bölünmüş ya da sahte bir benlik yapısının ortaya çıkmasına sebebiyet verecektir.

2.1.3.2. Donald Winnicott'un Nesne İlişkileri Kuramı

Bebekler yaşama geldikten sonraki süreçlerde tüm dünyayı kendilerinin yarattığı ve yönettiği hissiyatından yavaş yavaş sıyrılarak diğerlerinin varlığının farkındalığını yaşarlar. Daha açık bir ifadeyle bebek kendini dünyanın merkezi olarak görmekten çıkıp diğerlerinin arasında var olan bir birey olarak kendini görme aşamasına geçişidir.

Anne, bebeğin ihtiyaçlarını karşılamaya özen gösteriyor ve bağımsızlığını destekleyici bir tutum sergiliyorsa bebek için yeterince iyidir. Fakat anne bebeğe karşı ihmalkâr ya da soğuk bir tutum sergilerse yeterince iyi bir annelik olmaz ve bu durum bebeğin doğru bir benlik geliştirememesine sebebiyet verir. Dolayısıyla annenin bebeğe yönelik tutum ve davranışlarının sonucu olarak bebekte ya gerçek bir benlik ya da sahte bir benlik gelişecektir. *Gerçek benlik*, anne ve çocuk arasında açık bir ayrımın olduğu doğallık ve gerçeklik duygusu sağlar. *Sahte benlik* ise nesne ilişkilerinin ilk evrelerinde yeterince iyi olmayan bir annelik durumu olduğunda ortaya çıkar. Bebek, sahte bir benlik durumunu yaşadığında gerçek benliğini gerçek benliğini geliştirmek yerine anneye itaat ederek ona uyumlu olmaya çalışır. Sürekli olarak kendilerinden bekleneni yapmaya çalışarak kendilerini annelerinden ayıramaz hale gelirler. Bir noktada annelerinin benliğini kendi benlikleri olarak benimserler (Murdock, 2012).

Winnicott'un potansiyel alanında gerçeklik plastiktir ve anlamlar yeniden kurulabilir. Bunu sanal alana uygularken örneğin cinsiyetler veya basmakalıp cinsiyet rolleri bu alanda yeniden yapılandırılabilir. Bu nedenle sanal alan bireylerin kendileri ile oynayabilmeleri için fırsat vermektedir. Bir birey farklı kimlikleri deneyimleyerek "ben" ve "ben olmayan" şeyleri keşfedebilir. Winnicott'un argümanına göre potansiyel olarak var

olan bir alan bireylerin spontane bir şekilde var olabileceği ve deneyimleme yaşayabileceği güvenli alandır. Bu potansiyel alanın güvenli ve bireylerin katılımında isteklilik olması temel şartlardandır. Bu nitelikler doğrultusunda potansiyel bir alan olarak sanal alan kendini açma, ilişki geliştirme ve bağ kurma konusunda gerçek var olan alandan daha güvenilirdir (Winnicott, 1971). Sanal alanda ilişki bağlarının oluşumunu destekleyen bu dostane ve daha güvenli atmosfer bireylerin sanal bağlanmaya yönelik eğilimlerinin olasılığını artırır (Ben-Ze'ev, 2004). Sanal alanda bir bireyin sevgiyi, ilişkiyi deneyimlemesi için daha fazla fırsat vardır. Ayrıca bireyler gerçek yaşamında romantik ya da bir arkadaşlık ilişkisine sahip olsun ya da olmasın hala beğenilme ihtiyacını karşılamak ya da iletişim kurma, bir gruba ait olma gibi ihtiyaçlarını karşılamak üzere sanal alanlara yönelmektedir.

Danet, Ruendenberg ve Rosenbaum-Tamari (1998), sanal alanda kurulan iletişimin daha eğlenceli olduğunu şu cümlelerle ifade etmiştir:

Sanal alanda iletişim kurmak çarpıcı şekilde bireylere daha eğlenceli gelmektedir. Bu alanda yeni iletişim yöntemleri denemek, yabancı biri ile etkileşim kurmak ve günlük yaşamdan uzaklaşmak bireylere daha ilgi çekici görünmektedir.

Sanal iletişim akışı; geçici bir öz-bilinç ve zaman kaybı, yüksek derecede konsantrasyon ve kontrol seviyesi, belirli amaçlar, içsel motivasyon ve anında geribildirim içerir (Voiskounsky, Mitina, ve Avetisova, 2004; Voiskounsky ve Smyslova, 2003). Danet, Ruendenberg ve Rosenbaum-Tamari (1998) sanal alanın iletişim kurarken aynı anda birçok kişiyle etkileşime geçebilme fırsatı sunması bu alanı bireyler için alternatif hale getirmektedir. Çünkü yüz yüze iletişimlerde birey dikkatini ve odağını sadece tek bir kişiye odaklarken sanal alanın çoklu etkileşim fırsatı vardır.

Nesne İlişkileri Teorisi: Erken Dönem Çocukluk Davranışlarına Dönüş ve Bölünme

İnsan davranışının psikodinamik teorileri bilinçdışının önemine vurgu yapar. Meşhur buzdağı benzetmesi gibi, bilinçdışı da 'yüzeyin' altında bulunan zihinsel faaliyet alanı olarak görülür -- savunma mekanizmaları veya diğer aktif psikodinamik süreçler nedeniyle bireyin aktif olarak farkında olmadığı, önceki deneyimlerden, hatıralardan, hislerden ve dürtülerden oluşan ruhun daha alt düzeydeki yeraltı katmanları. Freud bilinçdışını tanımlarken, kazan metaforunu sıklıkla kullanmıştır. Freud aslında "id" olarak adlandırdığı bilinçdışının kısmını "kaynayan uyarılmalarla dolu bir kazan" olarak anmaktadır (Freud, 1988). Freud bu metafor

ile zihnin bilinçdışı olarak adlandırılan bölümünün ne kadar aktif gördüğüne vurgu yapmaktadır.

Freud'un artık hepimizin bildiği zihnin topografik ve dinamik modelinde, onun id, ego, süperego adını verdiği, üç bölgeye atıfta bulunmuştur. İd; çeşitli bastırılmış cinsel ve fiziksel dürtüler, namı diğer bastırılmış içgüdüler ve tamamen bilinçsizce işleyen bir yerin olduğu alan idi. Ego, dış gerçeklik tarafından belirlenen parametreler dahilinde kimliğin taleplerini karşılama çabasında mantık, hafıza ve yargılamadan sorumlu olan alandı. Süperego, toplumun 'davranış kurallarına', yani ahlak ve sosyal normlara uymakla ilgilenen ve bu sosyal gerçeklikleri bireyin egosuna hatırlatan aklın alanıydı. Bilinçdışının alanında yer alan ego ve süperego'nun bir kısmı; üç alan ve dış dünya arasındaki ilişkileri birbiriyle etkileşimliydi. Freud (1988), ilişkiyi şu şekilde tanımlamıştır:

İd tarafından yönlendirilen, süperego tarafında sınırlandırılan, gerçeklik tarafından reddedilen ego; idareli görevlerinde ustalaşmak için mücadele eder. Eğer ego zayıflığını kabul etmek zorunda kalırsa anksiyete patlak verir—dış dünyaya ilişkin anksiyete (korku), süperego'ya ilişkin ahlaki kaygı ve id'de yer alan tutkuların gücüne yönelik nevrotik kaygı.

Dahası ego ile diğer kurumlar arasındaki aşırı ve çözülemeyen çatışmalar fobilerden histeriye kadar tutunda ve manik depresyondan paranoyaya kadar farklı patolojilere neden olur.

Akut psikopatolojilerden ve bunlarla birlikte gelen endişeden kaçınmak için, ruhu acı verici ve tehdit edici fikirlere, arzulara ve duygulara karşı savunmak için çeşitli mekanizmalar devreye girer. Bu savunma mekanizmaları, bilinçli zihinden kaygı kaynağını çarpıtmak veya inkâr etmek amacıyla meşgul olurken, bu bastırılmış 'anılar' bilinçdışında aktif kalır ve bireyin belirli durumlara tepkisini neyin tetiklediğinin farkında olmadan bireyin davranışını etkiler. (Carr ve Gabriel, 2001).

Normalde yüz yüze etkileşimlerde ortaya çıkan yukarıda bahsedilen psikodinamik olgular, sanal alan üzerinde meydana gelen kişiler arası alışverişlerde de not edilebilir. Sanal alanda kurulan iletişimlerin daha az kısıtlı olduğu görülmektedir. Bazı konular yüz yüze etkileşimlerden ziyade sanal alan üzerinde daha açık ve samimi bir şekilde tartışılabilmektedir (Joinson, 2001). Sanal alanda engellenme/çekingenlik durumunun yokluğu yüksek düzeyde kendini açma ve bunun alevlenmesi olgusunda belirgindir ki bu durum da daha derin bir bağ kurulması ile sonuçlanabilmektedir. Açıkça ifade etmek gerekirse sanal alanın sağladığı tüm bu olanak aracılığıyla bireyler en ilkel tutkuların yer

aldığı id ile alakalı istek ve tutumlarını bu alanda yaşatabilmektedir. Norman Holland'ın da (1995) ifade ettiği gibi; sanal alanda iletişim kurarken bireyler ilkelleşir. Bu kadar basit... insanlar yüz yüze etkileşimlerde olamayacağı kadar id ile hareket etme imkânı bulur ve cinsellik ve saldırganlık tutumlarını ifade etme durumu bulur. Sanal alanın anonimliği süperegonun baskılayıcı ve yasaklayıcı yönünü ortadan kaldırmaktadır. İnsan davranışlarının gelişimine baktığımızda asla tam anlamıyla olgunlaşmış değildir. Böylece daha önceki davranış tutumları asla ölmez ve bireyle devam etmektedir. Regresyon kavramı ile Freud'un (1984) yaptığı bir açıklama şu şekildedir:

Regresyonun üç türü ayırt edilmelidir: (a), [ruhsal aygıtın] şematik resmi anlamıyla “topografik regresyon”, (b) söz konusu olan kadarıyla daha eski psişik yapılara geri dönüş olduğunda; “zamansal regresyon”, (c) ilkel ifade ve temsil yöntemlerinin olağan yöntemlerin yerini aldığı “biçimsel regresyon”. Zamanla daha yaşlı olan, biçim olarak da daha ilkel ve ruhsal topografyada algısal sona daha yakındır. (Freud, 1984).

Gerileme en çok kaygı koşullarında, özellikle algılanan bir tehdit bağlamında, hayal kırıklığı koşulları altında ve daha genel olarak hoş olmayan durumlar karşısında gözlenir.

Klein, kişiler arası ilkel ilişkilerin paradoks veya karşılıklı nedenselliklere dayandığını iddia eder (Klein, 1975a). Klein, bebeklik için önemli olan ilk süreçlerin annenin memesi aracılığıyla ortaya çıkan belirsizlik ve çatışmanın çözülmesi gerektiğini iddia etmektedir. Meme, aynı zamanda hem iyi hem de kötü bir nesnedir. Sütün bebek tarafından alınması yoluyla emilen ya da içe atılan memnuniyet duygularını tetiklediği için bebek “iyi” memeyi idealleştirir ve onun üzerine sevgiyi yansıtır. Bu duygular yaşamı sürdürmeyi sağlayan annenin güven vermesini temsil eder. Bu iyi nesne aynı zamanda bebeğin kafasını karıştırır. Çünkü bu durumun üzerine bebeğin ihtiyacı ve bağımlılığın önemi, bir noktada kıskançlık uyandırır. İstenmeyen bir şekilde süttten kesilme ya da memeden ayrılma süreci boyunca, bebek iyi nesneyi kontrolünün dışında bir şey olarak deneyimler, çünkü bebek istediği zaman istediği şeyi elde edememektedir. Çocuğun zihninde bu paradoksu anlama yeteneği gelişmemiş olduğundan dolayı, meme eşzamanlı olarak hem bebeği hem de 'iyi' nesneyi yok etme gücüne sahip olarak algılanan sinir bozucu, ürkütücü ve her şeye gücü yeten 'kötü' bir nesne haline gelir, bu da ayrılık kaygısına veya yaşam gücünden soyutlanma hissine neden olur. Bu kaygı akut hale gelir; ölüm korkusu ile eş anlama gelen, yalnızlığı tamamen ayırışmaya dönüştürme ile tehdit eder (Carr, 2003a, 2003b).

Bebek yaşamının üçüncü ayı gibi erken bir tarihte genellikle, aynı memeyi hem sevdiğini hem de nefret ettiğini fark etmeye başlar. Klein bu durumdan “depresif bir hal” olarak bahseder. Bebek son çare, az delişmiş ego için savunma mekanizması olarak bu eziyet veren nesnenin gerçekliğini inkâr edebilir. Egonun etrafında inciyi veren kum tanesiymişçesine gelişmeye çalıştığı bir merkez haline gelen iyi memedir (Klein, 1975b). İyi memeye yönelik olan bu kıskançlık deneyimi bu süreçte potansiyel bir çatışma kaynağıdır. “Bölünme” adı verilen bu psikodinamik süreçte, çocuk anlaşılabilirliği mümkün olan en yüksek dereceye yükseltmeye çalışarak çatışmayı en aza indirger. Nesnenin bir kısmı ya tamamıyla iyi ya da güven verici ve diğer kısmı ise tamamıyla kötü ve zulmedici bir hale geldiği için “gri” alanları ortadan kaldırmak ve “siyah beyaz bir resim” oluşturmak için iyi ve kötü nesnelere arasında abartılı bir fark vardır. Klein bunu kaygının eziyet verici karakteri ve işleyen mekanizmanın şizoid doğasını vurgulayan, paranoid-şizoid durum olarak adlandırdı (Laplanche ve Pontalis, 1988).

Sanal ortamda kurulan bağlar ile ilgili olarak bölünme kavramını dikkate almaya değer. Sanal ortamda diğerleriyle etkileşim kurarken, bireyler bu ilişkiyi dünyanın geri kalanından ayırabilir. Dahası Walther, Slovacek ve Tidwell (2001), bazı durumlarda bireylerin sanal partnerlerini idealize etmelerini önermişlerdir. Bu, muhtemelen bireylerin sanal benliklerini sunmaya önem verdiği en stratejik durumdur.

Wellman sanal ortamda gerçekleştirilen güçlü ve zayıf bağlar üzerine odaklanmıştır. Wellman ve Gulia (1999) sanal ortamda kurulan bağların gerçek yaşamda yüz yüze bir şekilde gerçekleştirilen bağlara benzer olduğunu iddia etmişlerdir. Sanal ortamda kurulan birçok bağın destekleyici olduğunu iddia etmişlerdir. Aslında sanal ortamda kurulan bağlar bireyin gerçek yaşamından ayrı bir kısım değil aksine bireyin yaşamını bir parçasıdır.

2.1.4. Bilgisayar Aracılı İletişim Teorileri

2.1.4.1. Sosyal Varlık Teorisi

Sosyal varlık teorisi, ilk önce telekonferans yoluyla etkileşimleri açıklamak için yani telekonferansı tanımlamak için tasarlanmış ve zaman içerisinde bilgisayar aracılı iletişime de uyarlanmış (Short ve arkadaşları, 1976) ve CMC'ye (Bilgisayar aracılı iletişim) uygulanan ilk teorilerden biriydi. Bu teori sosyal varlığın bir bireyin kendini diğer bireylerle iletişim alışverişi içerisinde hissettiğinde var olduğunu iddia eder. Sanal iletişim daha az sözel olmayan (yüz ifadesi, duruş, kıyafet vb.) ve işitsel ifadeler içerdiği için sosyal var olmanın

son derece düşük olduğu söylenir (Hiltz, Johnson ve Turoff, 1986; Rice ve Love, 1987). Bu teoriye göre sosyal var olmanın azalması iletişimi daha kişilik dışı bir hale getirmektedir. Buna karşın bir bireyin fiziksel olarak nasıl görüldüğüne dair daha fazla bilgiye ulaşım sağlandığında bu durum daha olumlu bir saygıya sebep olmaktadır. Bu nedenle sanal alanda bireyin sosyal olarak daha az var olması sanal alanda kurulan iletişimi de daha az samimi ve kişisel olmayan bir hale getirmektedir.

Teori sosyal varlığı birinin diğer bir kişi ile iletişimde değişim içerisinde yer aldığı bir his olarak tanımlar. Bir etkileşimdeki sosyal varlığın derecesinin iletişim ortamı tarafından belirleneceği varsayılır: bir ortamda ne kadar az kanal ya da kod mevcutsa o kadar az kullanıcılar tarafından diğer sosyal katılımcıların varlığı daha az dikkate alınır. Bilgisayar aracılı iletişimin sözel olmayan görsel ya da işitsel ifadeler ilemediğinden ya da kısıtlı iletiminden dolayı yüz ifadesi, duruş, kıyafet ya da ses gibi durumlar sosyal varlık açısından yüz yüze iletişime göre son derece düşüktür. Sosyal varlık azaldıkça mesajlar muhtemelen daha kişisel olmayan bir hale gelmektedir (Steinfeld, 1986). Sosyal bağlam ipuçları, sosyal durumun doğasını ve aktörlerin rollerini ve göreceli durumunu tanımlayan fiziksel çevre ve sözel olmayan davranışları içerir (Dubrovsky ve arkadaşları 1991, Siegel ve diğerleri 1986, Sproull ve Kiesler 1986). Bu ipuçları olmadığında, iletişimin daha heyecanlı ve daha serbest olduğu söylenir.

2.1.4.2. Sosyal Penetrasyon Teorisi

Altman ve Taylor tarafından (1973) önerilen “Sosyal Penetrasyon Teorisi” ilişkilerin zamanla daha az yakınlıktan daha yakın ilişkiye doğru ilerlediğini savunuyor. Süreç insanların ilişkileri ilerledikçe kendileri hakkında daha derin yönlerini açtıklarını iddia eden ‘soğan benzetmesi’ kullanılarak tanımlanmıştır. Bu teori derinliği ve genişliği tartışır. Derinlik, yüzeyden başlayan ve kişiliğin merkezi çekirdek yönlerine hareket eden boyutları temsil eder. Genişlik, kişinin ailesi, kariyeri vb. gibi çok çeşitli konular hakkındaki bilgileri ifade eder. Sosyal penetrasyon teorisine göre, ilişki gelişiminin ilk aşamalarında bireyler dikkatli hareket eder, daha az samimi konuları tartışır ve karşılıklılık göstergesi için konuşmaları kontrol eder. Kişi yavaş yavaş kendinin diğer yönlerini birine açmak için daha güvenli hisseder. Sanal alanda insanlar daha güvenli bir ortamda olduklarını düşündükleri için kendilerini açmaları ve bir bağ geliştirmeleri daha hızlı bir şekilde meydana gelmektedir. Bireyler profillerini hem derinliği hem de genişliği ortaya çıkarabilecek şekilde

oluşturmaktadır. Örneğin ilgi alanlarını, sevdikleri müzikleri, bedensel özellikleri gibi durumlar.

Sosyal Penetrasyon Teorisi kişiler arası ilişkilerin gelişmesi ve çözülmesinde/dağılmasında/basitleşmesinde bilgi değişiminin nasıl çalıştığını açıklamak için geliştirilmiştir. Sosyal penetrasyon bir ilişkiyi derin olmayan yüzeysel bir durumdan çok daha yakınlığa ve içtenliğe taşıyan bağlanma sürecini tanımlar (Altman ve Taylor, 1973). Sosyal penetrasyon bir bireyin özellikle kendini açması aracılığıyla başarılı bir şekilde gerçekleşir. Kendini açma ilişkilerdeki yakınlığı belirli bir dereceye kadar artırır. Sosyal penetrasyon, romantik ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri, sosyal gruplar ve iş ilişkilerini de içeren farklı bağlamlarda ortaya çıkabilir. Bu teori ayrıca sanal buluşmalar, sanal ilişkiler gibi bağlamlarda da uygulanmıştır. Soğan modeli, sosyal penetrasyon teorisinin nasıl işlediğini açıklamak için yararlı bir metafor olup, sosyal penetrasyonu insanların öze ulaşmak için kişilerarası etkileşim yoluyla başkalarının kişisel bilgi katmanlarını "soyduğu" bir süreç olarak detaylandırmaktadır. Bir başkasının "öz benliğine", en samimi ayrıntılara ulaşmak zaman alır. Kamusal imge, bir kişinin diğer birçok kişi tarafından görülebilen dış katmandır. Özel benlik zaman içerisinde bireyin önemli gördüğü diğerlerine kendini açma aracılığıyla açığa çıkan kişinin en içteki katmanıdır. Sosyal penetrasyon teorisi yüzeysel katmanları, ara katmanları, iç katmanları ve öz kişiliği içeren çeşitli katmanları tanımlar. Yüzeysel katmanlar giyimde ve müzikte sevilen ve sevilmeyenler gibi oldukça yüzeysel bilgilerden oluşur. Orta katmanlar siyasi görüşleri ve sosyal tutumları içerir. İç katmanlar manevi değerleri, derin korkuları, umutları, hedefleri, fantezileri ve sırları içerir. Öz kişilik ise bir birey hakkındaki en özel olan bilgileri içerir.

İlişkilerin gelişmesi için bilgi alışverişinin olması gerekir. Sosyal penetrasyon için önemli olan genişlik, tartışılan konuların sayısı ve derinliği ve bu etkileşimlere rehberlik eden yakınlık derecesidir. Genişlik örneğin aile, hobiler, mesleki ya da eğitsel geçmiş ve sevilen yiyecekler gibi farklı konuların tartışıldığı çeşitli konuların sayısını kapsamaktadır. Derinlik, konu tartışmalarına rehberlik eden samimiyet derecesini kapsar; örneğin, samimi olmayan gerçekler yerine aile sorunları veya yaşam hırslarıyla ilişkili bir dizi duyguyu tartışma. Sosyal penetrasyon teorisinde Altman ve Taylor (1973) derinliği, bireylerin birbiri hakkında sahip oldukları bilgi derinliği ve yüzeysel olmayan bir ilişki olarak tanımlamıştır. Bir ilişki içerisinde bireylerin Günlük yaşamında birey bu duyguları yaşamaya fırsat bulamadığında ya da kendi duyguları tarafından engellendiğini hissettiğinde tüm bu

duygusal ihtiyaçlarını karşılamak üzere günümüzde hayatımızın temel noktasında yer alan teknolojiye ve teknolojinin var ettiği sanal ortamlara yönelmektedir.

Sosyal penetrasyon teorisi sosyal değişim teorisinin yönlerini bünyesinde barındırır (Thibaut ve Kelley, 1959). Sosyal değişim teorisi, kaynakların veya ödüllerin ve maliyetlerin transfer edildiği ekonomik bir çerçeveye dayanır. İlişkilerde dller, bir kişinin değer verebileceği herhangi bir kaynaktır, örneğin, para, destek, sevgi veya rahatlık. İlişkideki zararlar bireylerin kaçınmak istediği ya da istenilmeden yaşadıkları örneğin; çaba, fedakrlık, hediyeler, buluşmalar için zaman ve enerji harcama gibi deneyimlerdir. Sosyal penetrasyon teorisi “dllerin kayba oranı ne kadar büyükse karşılıklılık normu esas olarak bu etkileşimler içerisinde yer alır. Bu karşılıklılık normu bir bireyin bir Şeyler hakkında kendini açtığı zaman, karşısındaki cevap veren normları ya da eşitliği korumak için aynı yakınlık düzeyinde kendisiyle ilgili bir Şeyler ifade etme hususunda zorunluluk hissettiğini belirtir. Örneğin, Jane annesiyle zor bir ilişki yaşadıysa, yeni erkek arkadaşı Joe, büyükbabası ldğu zaman hissettiği üzüntüyü paylaşabilir. Bu karşılıklılık beklentisi diğer kişiye kendini açmak ve geri dönüt vermeye teşvik etmek için birisinin stratejik bir Şekilde belirlenmiş bir hedefi paylaşmasına sebep olabilir.

Her türden kişiler arası ilişki görece bir dizi spesifik boyutlar boyunca kişisel olmayandan kişisel olana doğru gelişen olarak genellikle kavramsallaştırılır: karşılıklı bağlılıkta, etkileşimin genişliği ve derinliğinde, kişilerarası öngörülebilirlik ve anlayışta, iletişimin daha kişiselleştirilmiş yollarına yönelik bir değişimde, bağlanma ve katılımcılarının sosyal ağlarının yakınlaşmasında artışlar. Buradan hareketle en genel anlamıyla sanal ortamda bireyler birbirlerine daha derin ve karmaşık Şekilde bağlandığı bir ilişki gelişir ifadesi kullanılmaktadır (Kelley, 1979; Kelley ve arkadaşları, 1983). Başka bir deyişle de ilişkiler geliştikçe etkileşimin derinliği ve genişliği artar (Altman ve Taylor, 1973). İlişkisel gelişimin derinlik boyutu yakınlığı ve kendini açmayı içerir ve konuların, etkinliklerin ve iletişim kanallarının çeşitliliği arttığı insular kendileri için daha önemli, riskli ve kişisel bilgileri birbirlerine açmaya başlar. Bu sayede gelişen bağlılık, ilişkinin gelecekte de devam edeceği beklentisidir. Genellikle ilişkinin devam etmesini isteme ve onun devam etmesi gerektiğine olan inanç olarak kavramsallaştırılmıştır (Johnson, 1991).

Sosyal penetrasyon ve depenetrasyonun aşamaları

Kendini açma kişiler arası ilişkiler ilerledikçe belirli evrelerden geçer (Taylor ve Altman, 1987). Sosyal penetrasyon teorisinin bu aşamaları; oryantasyon, keşifsel, duygusal ve istikrarlı değişimi içerir. İlk aşama insanların kendileri hakkında sadece yüzeysel bilgileri ya da en dıştaki katmanı paylaştığı zaman olan oryantasyondur. Bu ilk aşamada insanlar kendileri hakkında bilgi paylaşırken tedbirli ve dikkatlidirler (Taylor ve Altman, 1987). Örneğin, ilk buluşmada insanlar, çoğu insana tasvir edilen ve en büyük korkularını ve en yıkıcı sırlarını paylaşma olasılığı düşük olan dışarıya gösterdikleri görünüşleri yani sosyal benliklerine bel bağlamaya meyillidir. İnsanlar bu aşama boyunca siyasal ideolojiler gibi çatışmalar ya da potansiyel olarak kutuplaştırıcı konulardan kaçınmak için çaba gösterirler. Onlar ayrıca ilişkilerindeki sonraki aşamaya kadar olumsuz bilgileri saklar. Bu aşamada insanlar, kamusal düzeyde kendilerinden bazı parçalar ortaya çıkarırlar ve sosyal olarak beğenilen ve kibar bir şekilde hareket ederler. Örneğin öğrenciler bir grup projesinde birlikte çalışırken birbirlerini tanıdıkları için dersin ilk gününde tartışmaları ve çekişmeleri pek olası değildir.

Sosyal penetrasyon teorisinin ikinci aşaması, insanların en yüzeysel bilgilerin ötesinde ayrıntıları paylaştıkları ve kendini açarken daha az dikkatli oldukları keşifsel duygusal değişimdir. Tartışılan konuların genişliğinde bir artış olabilir, ancak bu konular hala genel olarak kamusal yani sosyal benliği ortaya koymaktadır (Taylor ve Altman, 1987). Örneğin, iki tanıdık üniversite demokratları için bir mitingde bir araya gelirse, bu aşamada konuşmaları siyasete katılım, favori adaylar ve siyasi konularla ilgili tutumlara odaklanabilir. Bu aşamada kişilik ortaya çıkmaya başlar. İnsanlar bu aşamada sıradan tanıdıklarına veya arkadaşlarına söyleyebilecekleri bilgileri paylaşırlar.

Sosyal penetrasyon teorisinin üçüncü aşaması, daha ara katmanlardan gelen bilgilerin paylaşıldığı ve etkileşimlerin giderek daha geçici olduğu duygusal değişimdir (Taylor ve Altman, 1987). Burada insanlar muhtemelen özel benlikleri hakkında bazı bilgiler ya da daha ayrıntılı bilgiler açıklamaktadır. Bu aşamada kendini açma rahat ve kendiliğindedir ve bu aşamada daha fazla bağlanma ve daha fazla rahat hissetme vardır. Örneğin insanlar bu aşamada şaka yapabilir ya da iğneleyici sözler kurabilir ve grup arasında birbirlerine takma isimler verebilirler. Duygusal değişim aşaması çatışmanın başlangıcını da içerebilir. İnsanlar bu aşamada yakın arkadaşlarla ya da romantik ilişki kurdukları partnerleriyle kendileriyle ilgili birçok şey paylaşabilir.

Sosyal penetrasyon teorisinin son aşaması, konuşma konuları arasında açıklık, genişlik ve derinlik ile karakterize edilen istikrarlı değişimdir (Taylor ve Altman, 1987). Özel benlikle ilgili en samimi en ayrıntılı bilgiler bu aşamada sürekli olarak açıklanır. Bu aşama, dürüstlük ve samimiyet, yüksek derecede kendiliğindenlik ve düşüncelerin, duyguların ve davranışların açık bir şekilde ifade edilmesi ile karakterize edilir. İnsanlar bu aşamada, genellikle romantik ilişkiler, yakın aile üyeleri ve yakın arkadaşlıklar gibi birkaç ilişki sürdürürler. Kişilerarası çatışma ve ilişkisel stresörlerin bir sonucu olarak kendini açma azaldığında, sosyal depenetrasyon yani derine inmekte azalma, gerilimin azalması ya da çözülme de mümkündür (Taylor ve Altman, 1987). Sosyal depenetrasyon bir kişinin yaşamının bazı kısımlarını partnerine kasıtlı olarak kapatmasıdır. Bu çözülme süreci ilişkinin dağılmasında ya da ilişkinin yeniden gözden geçirilmesine işaret edebilir. Bu ilişkinin gerileme süreci kademeli ya da ilişkisel bir suçta takiben ayrılma gibi daha ani bir şekilde olabilir.

2.1.4.3. SIP: Sosyal Bilgi İşleme Teorisi

Walter (1995) sosyal varlık teorisi gibi başlarda var olan birçok teoriyi eleştirmiştir. O bu tür teorileri destekleyen araştırmacılar tarafından kullanılan metotları da eleştirmiştir. Dahası, Walther (1995), bu çalışmaların çoğunun yüz yüze iletişim karşılaştırma grubunda sözlü olmayan ipuçlarının göz ardı edildiğini ileri sürmüştür. Walther yüz yüze iletişimlerde anlaşmazlığın sözlü olmayan ipuçları aracılığıyla (örneğin kafa sallama) daha kurnazca bir şekilde gösterileceğini ifade etmiştir.

SIP iletişimcilerin farklı medyalar kullanarak sosyal kimlik ve ilişkisel ipuçları geliştirmesine neden olan yöntemlerine atıfta bulunur. Bu teori yüz yüze kurulan iletişim ve sanal alan üzerinden gerçekleştirilen iletişim arasındaki temel farkın her iki alanda da ilişki kurma yeteneğinden ziyade ilişkilerin gelişme hızı olduğuna vurgu yapar. Walther (1992, 1995, 1996) bu teoride, sanal ilişkiler ve yüz yüze ilişkiler arasındaki farkların çoğunun zamanla azaldığını vurguladı ve kısıtlı bir bant aralığı bilgilerin değişim oranını sınırlandırmasına rağmen, bu sorun daha uzun ya da daha sık iletişime geçme yoluyla hafifletilebilir. Bu teorinin üç ana varsayımı vardır:

- Katılımcıların bağlanma güduları onları alternatif medyanın dayatabileceği engellere rağmen izlenimler ve ilişkiler geliştirmeye teşvik etmektedir.

- Kullanıcılar, bir ortamın sağladığı ipucu sistemlerini kullanarak sosyal bilgileri sunma ve edinme çabalarını uyarlar. Sanal bir ilişki geliştiren bireyler sosyal hedeflerini elde etmek için dili, içeriği ve zamanlamayı kullanır.
- İlişkisel süreçler zaman alır ve sanal alanda kurulan ilişkiler yüz yüze sağlanan iletişime göre nispeten daha yavaştır... daha uzun süreler mevcut olduğunda ve sanal alanda etkileşim kuranlar aktif olarak çabaladığında ve birbirleri hakkında sosyal ve kişisel bilgiler sunduklarında, bilgiler çoğaldığında sanal alanda etkileşim kuran bireyler zaman içerisinde birbirleri hakkında izlenimlerini oluştururlar ve ilişkileri normal kişiler arası ilişkilerde var olan bağlanma sürecine evrilir (Walther, Slovacek ve Tidwell 2001).

Walther zaman içerisinde sanal alanda ve yüz yüze iletişimde kurulan bağ dinamiğini incelediğinde sanal alanda kurulan bağların yüz yüze kurulan iletişim bağlarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Sanal alanda kurulan bağlarda bireyler kendilerini daha özgür ve daha sosyal hissettiklerini ifade etmişlerdir. Tüm bu çalışmaların ışığında bu teori sanal alanda kurulan bağların olumlu etkisinin hafife alındığı sonucuna ulaşmıştır (Walther, 1995). Dahası sanal alanda ilişki geliştiren bireyler zaman içerisinde bir bağlanma örüntüsü geliştirdiklerinde samimi ve sosyal ilişkisel davranışlarında da olumlu bir artış gözlemlenmiştir

2.1.4.4. Hiper-Kişisel İletişim Modeli

Walther Sosyal Bilgi İşleme Teorisini hiper kişisel iletişim modeli çerçevesinde geliştirmek için genişletmiştir. Bu teoriye göre sanal ortamlar üzerinden kurulan ve sürdürülen ilişkiler ve bağlar yüz yüze iletişime kıyasla çok daha derin bir psikolojik yakınlık içerebilir ve bu yüzden sanal bir bağlanma daha fazla arzulanabilir olabilir (Walther, Slovacek ve Tidwell, 2001).

Sanal ortamda bağ kuran ve geliştiren bireyler samimiyet, şefkat ve kişilerarası değerlendirmeler deneyimler. Sanal ortamda bir bağlanma yaşayıp evlenenlerin sayıca fazlalığı belki de bu görüşlerin geçerli olduğuna dair bir kanıt olarak görülebilir. Bu teori ayrıca sanal ortamda etkileşim kuranların benlik sunumlarında seçici olabileceklerine dikkat çekmektedir ve bu alanın sağladığı bir kolaylık ise bu alandaki bireyler partnerlerini idealize edebilmektedir. Bu teoriye göre birbiriyle sıcak ve yakın bir bağ kurmaya niyetlenmiş iki birey, sanal ortamda iletişim kurarken bu alanın sağladığı olanakları kullanarak birbirlerine

kendilerinin tam olarak en “doğal” hallerini değil de olmak istedikleri yani ideal benliklerini sunarlar. Her iki taraf birbirlerinin bu idealleştirilmiş benliklerini beğendikçe bunu karşı tarafa aktarırlar ve karşı taraftan olumlu bir geribildirim geldiğini gördükçe bireyler giderek sundukları yani idealleştirdikleri benliğe uygun biçimde davranmaya başlarlar. Daha şefkatli, daha sıcakkanlı, daha ilgili veya daha esprili olabilirler. Bu idealleştirilmiş benliğin sayesinde yüz yüze bir ilişkide sağlanamayacak yakın bir bağ sanal ortamlar üzerinde kurularak sanal bağlanma haline dönüşebilmektedir (Walther, 1996).

Elbette bireyler yüz yüze ilişkilerinde benlik sunumlarında stratejik olmaya meyilli olmalarına rağmen, Walther ve arkadaşları sanal ortam üzerindeki iletişimlerde izlenim yönetiminin daha kontrol edilebilir ve akılcı olduğuna inanmaktadır. Bu kurama göre sanal ortam üzerindeki yakınlık davranışlarının sergilenmesinde bireylerin partnerleriyle kısa süreli ya da uzun süreli bir bağ beklentisi içerisinde olup olmadığına bağlıdır. Ek olarak bu abartılı iddia fotoğrafların var ettiği izlenim tarafından değiştirilebilir. Bu araştırmacılar sanal ortam üzerindeki iletişimler öncesinde ve sürecince fotoğrafların varlığının kısa süreli sanal bir ilişki kuran partnerler için samimiyet/sevgi ve sosyal çekicilik üzerinde pozitif etkiye sahip olduğunu iddia etmişlerdir. Dahası sanal ortam üzerinden tanışan bireyler kısa süreli ve uzun süreli ilişki yaşayanlar olarak karşılaştırıldığında birbirlerinin fotoğrafını asla görmeyen uzun süreli sanal ilişki yaşayan partnerlerde bağlanmanın daha derin olduğu gözlemlenmiştir (Walther, Slovacek ve Tidwell, 2001). Bu durum fotoğraf yokken bireylerin kendilerini daha çok açmaları ve daha samimi olmaları ile ilişkilendirilmiştir.

Bu kurama göre;

- Sanal ortamda kurulan etkileşimlerde mesajı alan kişi iletişimde ipuçlarının eksikliğinden kaynaklanan boşluğu zihninde kendi şematik algıları ile doldurur. Bireyin karşısındaki kişi hakkında edindiği ilk izlenimler olumlu ise birey eksik bilgileri zihninde olumlu bir şekilde doldurur ve karşısındaki kişiyi olumlu bir şekilde idealize eder.
- Sanal ortam üzerinde mesaj veren kişi seçici bir öz-sunum yapabilir. Özellikle bireyler bazı olumsuz özelliklerini (kekemelik, yüz kızarması vb.) sanal alanda karşı taraftan gizleme şansı bulur. Tüm bunların etkileriyle birey sanal alan üzerinde etkileşim esnasında kendini yüz yüze iletişime göre daha rahat ve daha çok açabilir. Sözel olmayan ipuçlarının yoksunluğunun var ettiği belirsizlik durumu bireylerin kendilerini açma davranışı ile giderilmeye çalışılmaktadır.

- Sanal ortam üzerinde bireylerin karşı tarafa mesaj aktarmak için iyice düşünecek zamanın olması, ileteceği mesajı tekrar tekrar inceleme fırsatının olması bireylere büyük bir avantaj sağlamaktadır. Yani bireyler üzerinde zaman baskısı yüz yüze iletişime göre daha azdır.
- Sanal ortamda etkileşim kuran bireyler birbirlerine yönelik olumlu bir etki bırakmaya odaklanır ve bu durumun sonucu olarak bireyler karşısındaki kişinin seçilmiş özelliklerini deneyimler ve bunun doğrultusunda bireyler birbirlerini idealleştirir.

Hyperpersonal (Hiper Kişisel) modelin dört bileşeni vardır: Seçici benlik sunumu (selective selfpresentation), idealleştirme, kanal yönetimi ve geribildirim. Bilgisayar aracılı iletişimin Hyperpersonal modeli sanal ortamda sosyal ve kişiler arası dinamikleri dönüştüren medya olanaklarını ve iletişim davranışlarını açıklamaya yönelik bir yaklaşım sağlar. Bu modelin dört boyutu vardır. Birincisi; “*selective self-presentation yani seçici öz-sunum*”; sanal ortamda iletişim kuran bireyler seçici ve kendine hizmet etme yoluyla kendilerini sunabilmektedir. Yani birbirlerini yüz yüze ortamda tanımayan ve sanal ortamda etkileşim kuran bireylerin birbirlerini göremedikleri ya da duyamadıkları için, dil ve metin aracılığıyla yüz yüze iletişimlerde elde edilenden daha fazla yazılmış metinleri kontrol edebilecekleri fikrine dayanır. Bu durum bireylerin amaçlanan özelliklerini abartmalarına ve istenmeyen yönlerini azaltmalarına ya da gizleyebilmelerine olanak sağlar. İkincisi; *İdealleştirme*, metin aracılığıyla sanal ortamda etkileşim kuran bireyler grup kimliklerinin karakterlerini çizerek, kişilik kalıpları ya da diğer gösterimleri kullanarak izlenimlerinin gelişmesinde boşlukları doldurma eğilimi ile ilgilidir. Üçüncüsü, *kanal yönetimi*; diğerleriyle nispeten daha fazla etkileşime girmeye izin veren medyayı ve düzenleme özelliklerini kullanarak bilinçli bir şekilde mesaj oluşturma sürecidir. Dördüncüsü; bilgisayar aracılı iletişimi yani sanal bir ortamı kullanarak bu alan üzerinden etkileşim kuran bireyler arasındaki kendi algı ve tutumlarını etkileyen geri bildirimler; bireylerin benlik sunumlarını, idealleştirme, kendini daha fazla açma ve daha derin bir ilişki modelinin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Walther, 2007). Son bileşen olan geribildirim, diğer teorik bileşenlerin kimlik dönüştürme potansiyellerini bir araya getirerek bir kişinin çevrimiçi (online) performansını destekleyen diğerleri ile karşılıklı etkileşim olarak kavramsallaştırılır. Geri bildirim sayesinde sanal alanda etkileşim kuran bireyler birbirlerini idealize edebilmektedir. Araştırmalar sanal ortamda etkileşim kurmanın birbirini tanıma sürecinde böylesine daha fazla merak ve idealleştirme sunduğu için bireyler tarafından yüz yüze etkileşimlere göre daha çekici

bulduğunu gözlemlemiştir (Ramirez ve Wang, 2008; Ramirez ve Zhang, 2007). Zamanla da sanala ortamda etkileşim kurulan partnerler yüz yüze ilişkilere göre daha ilgi çekici hale gelebilmektedir. Bu şekilde hiper kişisel iletişim modeli geri bildirim kavraması bir bireyin davranışlarının ve kendine ve başkalarına yönelik algılarının değiştirilmesinde potansiyel bir katkıya sahiptir.

Gönderici: Optimize Edilmiş Benlik Sunumu: Goffman (1959) herhangi bir ortamda benliğin sunumunu belirli bir izlenim elde etmek için tasarlanmış bir performans olarak tanımlar: “bir bireyin performansı belirli konuları vurgular ve diğerlerini gizler.” Bu durum sosyal açıdan genellikle elverişlidir. Bell ve Daly’e (1984) göre “İnsanlar başkalarının onları sevmesini ve takdir etmesini sağlamak için hatırı sayılır bir sosyal enerji harcarlar.” Mesaj oluşturmak için daha fazla zaman ve devam eden etkileşimin daha az stresi ile kullanıcılar objektif öz farkındalık, derinlemesine düşünme, tercih edilen ipuçlarını seçme ve iletişim fırsatı bulabilirler. İletişim ipuçlarının azaltılması ve eş zamansız iletişim kurabilme bilgisayar aracılı iletişimde yaygındır. Bu iki öge tek başına ya da birlikte bireyin sanal ortamda seçilmiş benlik sunumu sürecine katkı sağlar.

Bilgisayar aracılı iletişim “seçici benlik sunumu” için fırsatlar sağlamaktadır. Bireyler daha iyi planlama yapabilirler ve kendi kendini sansürleme fırsatlarına sahip olurlar. Mesaj oluşturma için daha fazla zaman ve devam eden etkileşimin daha az stresiyle, kullanıcılar objektif öz farkındalık, yansıtma, tercih edilen ipuçlarını seçme ve iletme fırsatını değerlendirmiş olabilirler (Walther, 1995). Bu iki öge -azaltılmış iletişim ipuçları ve potansiyel olarak eş zamansız iletişim-Bilgisayar aracılı iletişimde yaygındır. Her öge, tek başına veya birlikte, Bilgisayar aracılı iletişimde seçici öz sunum sürecine katkıda bulunabilir.

McKenna’ya (2007) göre de kendini açma yakınlık doğurur ve insanlar sevdikleri ve yakın hissettikleri kişilere kendilerini açarlar ya da kendini açtıkları insanları zamanla severler. Kişiler sanal ortamlarda birbirlerine herkesle paylaşmadıkları esas benliklerini paylaşır ve bu durum da anlayış, empati ve yakınlık getirir.

Azaltılmış İpuçları: Bilgisayar aracılı iletişimde kişinin fiziksel varlığının yokluğu, kişinin yapabileceği izlenimi daha yumuşak hale getirmesine yardımcı olabilir. Bilgisayar aracılı iletişimde kişilerarası izlenimler çoğalmasına rağmen (Walther, 1993), dayandıkları sosyal bilgiler öncelikle dil yoluyla iletilir. Ve sözlü davranışın, genellikle, sözlü olmayan davranışlardan daha çok bizim düzenleme ve kontrolümüze tabi olduğu varsayılır (Ekman

ve Friesen, 1969). Böylelikle Bilgisayar aracılı iletişimde ilk izlenimler oldukça yönetilebilir ve kişinin elde edebileceği bazı sosyal değerlendirmeler; dağınık saç, makyaj eksikliği veya normal kusurlar gibi fiziksel dikkat dağıtıcılar tarafından engellenmez. Genç bir bülten panosu kullanıcısının ifade ettiği gibi, "İnsanlar başlarda gelip benimle pasta dükkanında konuşmak istemezlerdi, ama sanal ortamlar üzerinden bu durumu kırmak çok daha kolay çünkü sanal ortamda gördükleri kişiyi görürler, onlar kişinin fiziksel şeklini görmezler" (Walther, 1992). İletişim konusu, bu tür yüksek düzeyde kontrollü kendini sunum biçimlerinin genelleştirilmesiyle derinden değiştirilir. Sunulan "metin olarak ben" ile, yüz yüze karşılaşmalarda görünen "ben" tam olarak aynı değildir.

Bilgisayar aracılı iletişimde kişinin fiziksel varlığının yokluğu bireyin bırakabileceği izlenimi daha şekillendirilebilir hale getirme potansiyeline sahiptir. Bilgisayar aracılı iletişimlerde kişiler arası izlenimler artmasına rağmen bireylerin dayandıkları sosyal bilgiler öncelikle dil yoluyla aktarılır (Walther,1992). Ve sözlü davranışların, genellikle sözlü olmayan davranışlardan daha çok düzenleme ve kontrolümüze bağlı olduğu varsayılır (Ekman ve Friesen, 1969). Böylelikle bilgisayar aracılı iletişimlerde ilk izlenimler oldukça yönetilebilir ve bireyin elde edebileceği dağınık saç, makyajsızlık ve normal eksiklikler gibi böylesi sosyal değerlendirmeler yani çok daha az fiziksel dikkat dağıtıcılar ve engeller bireye engel teşkil etmez (Walther, 1996). Bilgisayar aracılı iletişimlerde bilgi ve ifade görünümünden, cinsiyetten, ırktan ve benzerlerinden daha önemli olmasına rağmen bunların ve diğer özelliklerin hiçbir zaman belirgin olmadığı anlamına gelmez. Bununla birlikte, böylesi özellikler görünümünden ziyade genellikle performans aracılığıyla ortaya çıkar. Örneğin cinsiyet, cinsiyet ile ilgili seçilmiş bir isim ile kendini gösterir

Alternatif olarak, eş zamansız etkileşimde kişi, yorumlarını daha spontane, eşzamanlı konuşmada yapabileceğinden daha dikkatli ve bilinçli olarak planlayabilir, düşünebilir ve düzenleyebilir (Hiemstra, 1982). Eş zamansız iletişim, kullanıcıların etkileşimi büyük ölçüde kontrol etmesine izin verir (Trevino ve Webster, 1992). Ochs'in (1979) "planlı söylem" üzerine araştırmasına göre – ifadesinden önce düşünülmüş ve organize edilmiş söylem – eş zamansız sözlü iletişim, planlanmamış (kendiliğinden) söylemden daha öznel arası ve daha az egosantriktir yani ben merkezidir. Harasim'e (1993) göre, eş zamansız iletişimde sanal ortamda katılımcılar, fikirlerini daha dengeli ve düşünceli bir yanıt olarak formüle etmek için zaman ayırabilir ve bu da iletişim kalitesinin artmasına katkıda bulunabilir.

Geri bildirim: Zaman içinde karşılıklı etkileşimler iletişim sürecinin kritik yönleri olduğundan, klasik bir iletişim modeli, gönderen ve alıcı arasındaki geri bildirim içerir. Bilgisayar aracılı iletişimde de kişiler arası etkiler ve yakınlık gönderen ve alıcı süreçleriyle başlayabilir ve aralarındaki karşılıklı etki, bu etkileşimi büyütmek için derin bir potansiyele sahiptir. Sanal ortamda etkileşim kuran bireylerin birbirlerine beklentilerine göre yanıtlar verdiği kabul edilmektedir. Bu durum da kişiler arasında etkileşimin sürmesine ve daha samimi ve yoğun ilişkilerin gelişmesine sebebiyet vermektedir.

Bu teoriye göre sanal ortam üzerinden kurulan bir etkileşimin ne gibi sonuçlar doğuracağı; sevgi, bağlanma, hayal kırıklığı, dostluk, aşk... bireyin karşıdan gelen mesajları nasıl algılayıp kendi zihninde nasıl tamamlayıp şekillendirdiğinin yanı sıra bireyin kendisini karşı tarafa nasıl sunduğu ile de ilgilidir. Birey karşısındakine karşı kendini sunarken olumlu bir imaj yaratmak istiyorsa genellikle olumlu özelliklerini ön plana çıkarmaya çalışmaktadır. Bireyin olumsuz bir beden imajı var ise de sanal alan üzerinde görsel olmayan iletişim araçlarını kullandığında bu olumsuz beden imajının kaygısından sıyrılıp birey kendini daha rahat ifade edebilmektedir. Bireyin konuşma özellikleri ile ilgili kusurları var ise işitsel olmayan iletişim araçlarını kullanarak kendini daha rahat ifade edebilme şansına sahip olabilmektedir. Schlenker'ın (1985) ifade ettiği gibi "İnsanlar, arzu ettikleri kimlik imajlarının desteklediği, onaylandığı veya ortaya çıktığı ölçüde belirli ilişkiler ve durumlarda daha tatmin olurlar". Böyle bir görüş, bilgisayar aracılı iletişimde sanal ortamlar üzerinden gelişen derin, yoğun ve olumlu ilişkileri açıklamaya yardımcı olur.

Sanal ortam üzerinde görsel ve işitsel ipuçlarının olmaması ve eşzamanlı bir iletişim kurulmaması imkânı; yüz kızarması, utanma veya hazırcı cevap olmama gibi birtakım problemleri ortadan kaldırmaktadır. Bu yüzden yüz yüze iletişimlerde kendini eksik, yetersiz ya da başarısız hisseden bireyler için sanal alan üzerinden gerçekleştirilen iletişim birey için bir ilaç gibi olabilmektedir. Yüz yüze ortamda arkadaşlık ya da romantik ilişki bağı kuramayan bu bireyler aidiyetlik ve bağlanma ihtiyaçlarını sanal alanlar üzerinden karşılama fırsatı bulabilmektedirler. Ayrıca sanal alan üzerinde olumlu yönlerini sunan bir birey bu olumlu özelliklerinin dikkat çektiğini hissetmeye başladığında sanal alanda sunduğu bu olumlu özellikleri günlük yaşamında da gerçekleştirmeye çabalamaktadır.

Collins ve Miller'e (1994) göre sanal ortamda kurulan bağların kendini açma ve yakınlık ile ilişkisi vardır ve bu ilişkinin ortaya çıkmasında üç farklı olasılıktan bahsetmişlerdir:

- Kendilerini açmaya başlayan bireyler karşıdakiler tarafından daha çok sevilir ve daha derin bir bağ oluşmaya başlar. Kendini açma davranışı, bireyler arasında bir ilişkinin gelişebilmesi için en temel unsurdur. Birey kendini açtıkça karşı tarafın sevgisi ve yakınlığı da artmaktadır.
- Bireyler sevdikleri ve yakın buldukları kişilere kendilerini daha çok açmaktadır. İnsan türü olarak hepimiz anlaşılma isteğine sahibiz ve bu durum psikolojik sağlımızla yakından ilişkilidir. Fakat anlaşılma isteğini karşılamak üzere birey kendini açma davranışını sadece yakın bulunduğu ya da güvendiği kişilere karşı gerçekleştirebilir.
- Kendini açma davranışı ile birlikte bireyler arasında sevgi bağları daha da derinleşmeye başlar. Yani kendini açma ile bağ kurma arasında güçlü bir ilişki vardır.

Sonuç olarak Bilgisayar aracılı iletişimin Hiper Kişisel İletişim Modeli (Walther, 1996), CMC kullanıcılarının ilişkisel sonuçlarını geliştirmek amacıyla CMC'nin dinamik bir şekil sunduğu ara yüz ve kanal özelliklerinin avantajlarından faydalandığını öne sürer. Model, sanal ortamda izlenimlerin ve ilişkilerin gelişmesini destekleyen bilgisayar aracılı iletişimin özelliklerinden etkilenen gönderici, alıcı, kanal ve geri bildirim sistemlerinde birkaç eşzamanlı dinamiği belirtir: Bilgisayar aracılı iletişim kullanıcıları olarak alıcılar, minimum benzerlik ve arzu edilebilirlik öneren koşullara ya da mesaj öğelerine dayalı olarak partnerlerini idealleştirir. Göndericiler ise, kontrollü ve sosyal olarak arzu edilen bir tarzda benliğin tutumlarını ve yönlerini ortaya çıkaran seçici olarak bir benlik sunumunda bulunurlar. CMC kanalı, kişinin mesaj kompozisyonunu daha da geliştirmek için düzenlemeyi, takdiri ve rahatlığı ve çevresel dikkat dağıtıcıları ayarlama ve bilişsel kaynakları yeniden tahsis etme yeteneğini kolaylaştırır. Son olarak CMC karşılıklı etkileşim yoluyla partnerlerin birbirlerine karşılıklı verdiği dinamik geri bildirim döngüleri sonucunda ilişkisel bağlar oluşturabilir.

Dahası eşzamanlı ya da eşzamansız bir şekilde bilgisayar ya da internetin var olduğu elektronik araç aracılığıyla bireylerin birbirlerine mesajlarını kodlayarak aktardıkları dinamizm olan bilgisayar aracılı iletişim (CMC), çoğu araştırmacıya göre günlük yaşamında daha az sosyal ortama ya da daha az arkadaşına sahip olan bireyler için bilgisayar aracılı iletişim iyi bir alternatif olarak görülmesine rağmen daha sonraki araştırmalar bunun sadece günlük yaşamında başarısız iletişim örüntülerine sahip ya da sosyal olarak izole olmuş bireylerin değil, bundan ziyade artık birçok insanın artık arkadaşlık ya da romantik bir

ilişkiyi sanal ortamda aradığını ve bu ortamlarda derin duygusal bağlar geliştirdiklerini ortaya çıkarmıştır (Kerr ve Hiltz, 1982).

Son olarak bu yaklaşımın oluşumu farklı teoriler tarafından desteklendiğinden, hali hazırda en iyisi kabul edilir (Walther, 1996). Bu noktada çalışmanın amaçlarından biri olan “Sanal Bağlanma Ölçeği”nin geliştirilmesinde Walther’in Hiper-Kişisel İletişim Modeli dayanak alınmıştır.

2.1.4.5. Sosyal Kimlik / Kimlik Belirsizliği Teorisi (SIDE)

Bu model (SIDE) ilk olarak Reicher (1994) tarafından oluşturulmuş ve Lea ve Spears gibi araştırmacılar tarafından daha da geliştirilmiştir (Lea ve Spears, 1995; Spears, Lea ve Lee, 1990). Bu teori kişilerarası etkileşimin gerçekleşmesi için sosyal varlığın gerekli olduğunu iddia eden daha önceki teorileri eleştirir. Sosyal varlık teorisi gibi teorilerin aksine, SIDE modeli, görsel anonimliğin mutlaka olumsuz davranışsal sonuçlara yol açmayacağını iddia etmektedir.

Benlik sınıflandırma kuramı üzerine genişleyen bu teori, benlik sınıflandırmayı sayısal olarak yapmaktan ziyade benliğin sabit bir varlık olmadığını iddia eder. Bireyler kendilerini ve diğerlerini farklı karakteristik özellikler bakımından algılar. Her bir sosyal kimlik sosyal gruplar hakkında bilgi sağlar. Sosyal kimliğe örnek olarak; birinin internet oyunlarındaki kimliği ya da cinsiyet bağlantısında kullandığı kimliği olabilir. Anlaşılması gereken önemli olan şey; sosyal bağlam tarafından belirlenen sosyal kategorilerin belirgin olduğudur. Dolayısıyla bireylerin belirli bir anın sosyal kimliğine uygun olarak davranması muhtemeldir. Rogers ve Lea'nın (2005) açıkladığı gibi: Bu açıdan; grup, yabancı gruplar içerisinde var olan bireyden ziyade bilişsel bir rol olarak bireysellik içerisinde var olur.

SIDE teorisi, sosyal kategoriler hakkındaki bilgilerin iletilmesinin zor olmadığını ileri sürer. Rogers ve Lea (2005) sanal alanda var olan kimlikler için şunları ifade ederler: Sanal grupların iletişimleri için ayrıca bir amacı bulunur ve bu amaç paylaşılan sosyal kimliğin temelini oluşturabilir. Zaman içerisinde gruptaki bireyler arasında bir etkileşim ağı ve dili oluşur. Bu sayede bireyler kendilerini bu gruplara fazlasıyla ait hissedebilir ve bir bağ geliştirebilir.

Bu nedenle SIDE teorisi sanal alanda görsel ve işitsel ipuçlarının azlığının ya da bireylerin kimliklerinin anonimliğinin kişilerin sosyal kimliğinin öne çıkmasında bir fırsat sağladığını öne sürmektedir. Yani anonimlik sayesinde bireyler gerçek duygularını ve

düşüncelerini daha açık bir şekilde ifade edebilmektedir. Bir gruba ait olmak veya bir bireyle ilişkisel bir bağ geliştirmek için fiziksel olarak yan yana olmak gerekmez. Lea, Spears ve DeGroot (2001) anonimliğin bireylerin ait olduğu gruba veya etkileşim kurduğu kişiye yönelik aidiyetlik hissini ve bağımlı geliştirdiği yönünde kanıtlar bulmuşlardır.

Joinson'ın (2003) işaret ettiği gibi, SIDE modelinin en önemli eleştirilerinden biri, görsel anonimliğe yaptığı vurgudur. Ne var ki, teori ilk geliştirildiğinde görsel anonimlik sanal iletişim kuran insanlar için popüler bir çevrimiçi seçenek olabilirken, zamanla çok daha az önemli bir hale gelmiştir. Örneğin insanlar artık anlık fotoğraflar paylaşabiliyor veya yazışırken kamerayı da kullanmayı tercih etmektedirler. Rogers ve Lea (2005) tarafından yapılan bir diğer eleştiri de bireylerin sanal alanda var ettikleri anonim kimliklerine aşırı derecede odaklanıp günlük yaşamından ve gerçek kimliğinden git gide uzaklaşma riski taşıyabilmesidir.

2.1.4.6. Medya Zenginliği Teorisi

Medya eksikliği teorisi de yukarıda yer alan diğer iki teori gibi sanal ortamlarda kurulan iletişimlerde neyin eksik olduğu üzerine durmaktadır. Daft ve Lengel (1984) tarafından geliştirilen bu teoriye göre sanal ortamların zenginlik sunma nedenleri şu şekildedir:

- Anında geribildirim sağlama özelliğinin olması
- Sanal alanların birden çok ipucu iletme kapasitesi
- Doğal dil kullanımı
- Sanal ortamın kişisel odağı

Yine de bu teoriye göre anında geri bildirim sağladığı ve daha fazla kanal kullanımına imkân verdiği için en zengin iletişim türü yüz yüze iletişimidir (Trevino, Lengel ve Daft, 1987).

Bilgi zenginliği teorisi olarak da bilinen medya zenginliği teorisi başlangıçta örgütsel karar vermede eş anlamlılığı azaltmak için farklı iletişim araçlarının göreceli verimliliğini modelledi. Zengin medya terimi, literatürde genellikle çok modlu veya daha yüksek bant genişliğine sahip medyayı, yani çoklu sözel ya da sözel olmayan sistemleri destekleyen iletişim medyasını ifade etmek için kullanılmaktadır. Ayrıca literatürde bilgisayar aracılı iletişimin en yaygın modelleri arasında görülmektedir. Özellikle medya zenginliği yapısına

vurgu yapması ilgi çekici yönlerindedir. Medya zenginliği yapısı dört alt boyutta tanımlanmaktadır: (1) bir ortam tarafından desteklenen işaret sistemlerinin sayısı, (2) geri bildirim dolaysızlığı (tek yönlüden eş zamanlı olmayan çift yönlüye ve eş zamanlı çift yönlü etkileşime), (3) doğal dil potansiyeli (daha resmi not, iş mektupları veya veri çıktıları ile karşılaştırıldığında), ve (4) mesaj kişiselleştirme (yani bir mesajın ne seviyede olabileceği belirli bir kişiye hitap etmek için oluşturulabilir). Böylece orijinal formülasyonda yüz yüze iletişim çoklu işaret sistemleri, eş zamanlı gönderici ve alıcı değişimleri, doğal dil ve mesaj kişiselleştirme içerdiği için en zengin moddur. Telefonlar, mektuplar ve notların her biri giderek azalan zenginlik seviyeleri sunar.

Modelin ikinci temel yapısı, bir mesajlaşma durumunun iki ya da daha fazla anlamlılığı ya da belirsizliğidir. Bu durum, bir karar verme durumunun ve bununla ilgili bilgilerin birden çok yoruma tabi olma derecesi olarak tanımlanır.

Teori, bir mesaj durumunun çok anlamlılığı ve ona hitap edecek olan ortamın zenginliği arasında uyum olduğunu savunur: en verimli olmak için, daha fazla çift anlamlılık, daha fazla medya zenginliği gerektirir ve daha az belirsizlik ve daha yalın medya gerektirir.

2.2. SANAL BAĞLANMAYI AÇIKLAMAYA YÖNELİK DEĞİŞKENLER VE YURT İÇİ VE YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Sanal Bağlanma ve Bağlanma Stilleri

Yakın ilişkiler yaşamın ilk yıllarında kurulmaya başlar ve bu dönemlerde kurulan yakın ilişkilerin niteliği sonraki yıllarda yaşanacak olan ilişkilerin niteliğini ve yönünü belirlemektedir. Bu anlamda bir değerlendirme yapıldığında bireyin yaşamında önemli olan diğer kişilerle kurduğu ilk ilişkilerin niteliği ilerleyen yıllarda davranış tutumlarının şekillenmesinde fazlaca bir paya sahiptir (Hamarta, 2002; Hortaçsu, 1991).

Bowlby (1969), bebeklik döneminde bebeğe bakım veren kişi ile kurulan ilişkinin kişinin ilk bağlanma ilişkisi olduğunu, bağlanmanın yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu yani bağlanmanın çocuklukla sınırlı olmadığını vurgulamıştır. Dahası ilk bağlanma deneyimlerinin sonraki duygusal yaşantıları etkilediğini ve yetişkinlikte görülen ilişki problemlerinin ve bağlanma örüntülerindeki farklılıkların bu döngünün bir halkası olduğunu vurgulamıştır ve bunun sonucu olarak yetişkin bir bireyin diğer insanlarla kuracağı

ilişki şekli ve insanlardan beklentileri çocukluk döneminde kendisinin bakımıyla ilgili olan –bu genelde annedir- kişi ile kuracağı bağlanma örüntüsü ile ilişkilidir.

Bowlby'nin (1969) Bağlanma kuramına göre bireylerin yaşamının ilerleyen yıllarındaki yaşantılarında sergiledikleri davranışlar, duygusal arayışlar, ilişki nitelikleri ve daha birçok dinamik erken dönem bağlanma örüntüleri ile ilgilidir (Fraley ve Shaver, 2000). Bu dönemde kurulan bağlanma, sevgi, ait olma ve güvenlik ihtiyaçları karşılanan bir bebek yetişkinliğe hem daha rahat geçmekte hem de yetişkinlik döneminde pozitif yani daha sağlıklı ilişki örüntüleri geliştirmektedir (Deniz, 2006; Hazan ve Shaver, 1987). Bağlanma sürecinin güvenli bir şekilde gerçekleşmesi için annenin ya da bebeğe bakım veren kişinin tutarlı davranışlar sergiliyor ve bu davranışların sürekli ve tutarlı olması gerekmektedir. Bowlby'e (1979) göre bebeğin kendisine bakım sağlayan bireylerle yakın olma ihtiyacı bu sürecin tamamlayıcı özelliğidir ve bu ilişkide bağlanmanın temel özelliği ise bebeğin bakım verenleri tarafından tehlikelere karşı korunaklı durumda olmasıdır. Bu bağlamda bebeğin gereksinimlerine yönelik duyarlı davranıp davranmamak gelecekte bebeğin ilişkilerde kuracağı bağlanma biçimini etkileyecektir. (Bowlby, 1969, 1973).

Bu kurama göre bireylerin bebeklik döneminde bağlanma örüntüsü kurduğu anne veya bakıcılarıyla olan yaşantıları bireylerin gelecek yaşamındaki bağlanma stillerini etkiler ve bunun sonucu olarak duygusal veya arkadaşlık ilişkisinin niteliği de etkilenmektedir Hazan ve Shaver (1994) da erken dönemlerde gelişen bağlanma örüntülerinin, yaşamın ilerleyen dönemlerinde de etkili olduğunu ve yetişkin bireylerin ilişkilerindeki örüntüler ve benlik değerlendirmelerinde belirleyici bir etkiye sahip olabileceğini savunmuşlardır (Hazan ve Shaver, 1994).

Erken çocukluk döneminde bağlanmaya vurgu yapan önemli bir diğer kuramcı olan Erikson (1994)'a göre de çocuğun anne veya bakıcısı ile kurduğu ilk yakın ilişki kalıpları onun yetişkinlikte ilişkilere temel yaklaşımını belirlemektedir. Bu çağda temel güvensizlik duygusu geliştiren bireyler ilişkilerinde sürekli endişelere kapılma, ilişki kurduğu kişi tarafından onaylanmama, dışlanma sinyallerine karşı aşırı duyarlı davranma ve yoğun reddedilme korkusu yaşarlar (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu durumun sonucu olarak birey yüz yüze ilişkilerden ve yakınlık kurmaktan kaçınmaya çalışır. Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler sosyal bağlar oluşturmada daha rahattır ve bu noktada aile ile daha fazla etkileşime ve katılıma, daha fazla sosyalleşmeye ve düşük yalnızlık ve depresyon oranına sahiptir (Chou, Cordon ve Belland, 2005).

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, başkalarına duygusal yakınlık aramakla meşguldürler. Bu tür insanlar, diğer insanlarla yakın temas kurmadıkça kendilerini iyi hissetmezler ve değersizlik duygusu hissederler, ancak diğer insanlara olumlu bir şekilde değer verirler (yani, olumlu bir başkası modeliyle birleştirilmiş olumsuz benlik modeli). Bu örüntü çocukluktaki kararsız bağlanma stiline karşılık gelmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu noktada bireyler yakınlık ihtiyacını karşılamak, kendilerini ifade etmek ve duygusal bağlar kurmak için sanal ortamları kullanmakta ve sanal ortamda yaşadığı ilişkiler yaşamının en kıymetli duygusu haline gelebilmektedir.

Bu bağlamda, bireyin yaşam boyu tüm ilişkilerinde etkisini gösteren bağlanma stiline sanal ortamlarda gelişen ilişkilerinde de etkili olması beklenir. Bu konuda yapılan çalışmalara bakıldığında; bağlanma kaygısı yüksek olan bireylerin yalnızlık duygusunu azaltmak için sanal ortamları daha yoğun kullanma eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir (Oldmeadow, Quinn ve Kowert, 2013). Araştırmalarda sanal bağlanma haricinde internet bağımlılığı ile güvenli bağlanma arasında negatif, güvenli olmayan bağlanma (kayıtsız, korkulu ve saplantılı) ile pozitif ilişkiler olduğu saptanmıştır (Lin, Ko ve Wu, 2011; Morsünbül, 2014; Shin, Kim ve Jang, 2011; Şenormancı, Şenormancı, Güçlü ve Konkan, 2014). Sanal ortama yönelik ilginin ve internet bağımlılığı gibi kavramların da sanal bağlanma ile ilişkisi olduğu düşünüldüğü için ayrıca bu konuda yapılan araştırmaların da sanal bağlanmayı açıklamaya yönelik destek sağlayacağı düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilere inceleyen çalışmaların sonuçları ise güvenli bağlanma stiline internet bağımlılığıyla negatif, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin ise pozitif yönde ilişkili olduklarını göstermiştir (Lei ve Wu 2007, Olmeadow vd., 2013). Bağlanma stilleri, duygular ve akran ilişkilerinin sanal ortamlar aracılığıyla gerçekleştirilen etkileşimi yordama durumunu incelemeyi amaçlayan Savcı ve Aysan (2016) bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duygular bağımsız değişkenlerinin sanal ortamlara yönelik bağımlılığının yaklaşık açıkladığı saptanmıştır. Ayrıca ergenlerde sanal ortamlara yönelik bağımlılığının en fazla negatif duygulanım, çatışma ve güvenli bağlanma değişkenleri tarafından yordandığı görülmüştür. Sonuç olarak bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duygular sanal ortamlara yönelik bağımlılığını yordamakta ve duyguların yordamadaki katkısına dikkat çekmişlerdir. Morsünbül (2014) tarafından yapılan ağ bağlantılı dünyaya yönelik bağımlılığının bağlanma stilleri, yalnızlık, kişilik özellikleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelendiği çalışmada sanal ortamlara bağlı olarak tanımlanabilecek bireylerin bağlanma örüntülerinin daha çok kaygı ve kaçınmayla

biçimlendiği, kişilik özellikleri açısından duygusal dengesizlik özelliğinin daha baskın olduğu ve yalnızlık düzeylerinin yüksek, yaşam doyumu düzeylerinin ise daha düşük olduğu ve bağımlılık sorunu yaşayanların daha çok erkekler olduğunu gözlemlenmiştir. Buote, Wood ve Pratt (2009) tarafından yapılan çalışmada kaygılı-saplantılı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin daha fazla sanal ilişkileri tercih ettiği gözlemlenmiştir. Buradan hareketle bağlanma stilinin sanal bağlanmayı ne derece yordadığının ortaya konulması önemli görülmektedir. Özellikle yukarıda bahsedilen çalışmalarda sanal ortamlara yönelik genel bir ilgiden bahsedilmektedir. Burada özellikle sanal ortamlarda gerçekleştirilen ilişkilere, duygulara ve bağlara yönelik derinlemesine çalışmalar önemli görülmektedir.

Yalnızlık

İnsanın en temel gereksinimlerinden biri diğer insanlarla doyurucu ilişkiler kurmak, bir başka ifade ile kendini başka insanlara ait hissetmektir (Sullivan, 1953). İnsan davranışlarının altında bireyin eksik hissettiği ihtiyaçlarının olduğunu ileri süren ve bu görüşü yaygın şekilde kabul gören Maslow'a (1970) göre insan fizyolojik ve güvenlik gereksinimleri giderildikten sonra arkadaşlık, dostluk, sevgili olma, eş olma, ebeveyn olma gibi ihtiyaçları hissederek bu ihtiyacı giderecek yollar aramaya ve bu yönde davranışlar sergilemeye başlar. Bu gereksinim o kadar güçlüdür ki birey gündelik yaşamının birçok kısmında bu ihtiyacı giderme çabası içindedir. Bu insanın doğuştan getirdiği sosyal bir güdüdür.

Literatürde yalnızlık kavramına ilişkin birçok tanıma ve açıklamaya ulaşmak mümkündür. Jung (2012) yalnızlığı birey için önemli olan unsurların diğer insanlara ulaştırılamadığında veya başka kişiler için uygun olmayan görüşleri bulunduğu ortaya çıkan yaşantı olarak tanımlamıştır. Haliloğlu (2008) yalnızlığın insanlarda acı ve umutsuzluğa sebep olan negatif bir duygu olduğunu ifade etmiştir. Yalnızlık bireylerde genel olarak bir duygu olarak değil, bazen kısa süreli bazense daha uzun süreli görülebilen, tek başına olmaktan daha farklı bir olgu olan, bireyde açıklanamayan bir korku, sıkıntı veya ümitsizlik olarak görülmektedir (Özatça, 2009). Sosyal becerilerdeki zayıflıklar, toplumsal ve çevresel faktörler, düşük benlik saygısı, özgüven eksikliği, gerçek olmayan kişisel değerlendirmeler ve bazı psikolojik faktörler, utangaçlık, bağlanma problemleri ve güvensizlik insanlarda yalnızlığa sebep olan faktörlerden bazıları olarak kabul edilebilir. Benzer şekilde kaçınılan ve kaygı, öfke, üzüntü ve kendini başka insanlardan farklı hissetme

duygularının eşlik ettiği istenmeyen ve hoş olmayan bir deneyim olarak ifade edilen (Russell ve arkadaşları, 1978) yalnızlık duygusu, insan yaşamının hemen her döneminde görülebilen bir duygu olmakla birlikte ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde daha yoğun karşımıza çıkmaktadır. Yalnızlığın genç yetişkinlik döneminde daha fazla algılanan bir olgu olması bu dönemin gelişim görevleri ile yakından ilişkilidir. Genç yetişkin, akranlarıyla yakınlık kurmaya eğilimlidir. Ancak birey sosyal, davranışsal ve duygusal olarak bazı problemler ile karşı karşıya kalıp yaşadığı dünyada kendini tek başına hissetme, kendisinin yararsız bir birey olduğunu düşünme, reddedilme ve terk edilme duyguları nedeniyle yakın ilişki kurmadan kaçınma davranışı sergileyebilir. Bu durum derin bir yalnız kalma duygusuna neden olabilir. Yalnız kalma ve yakınlık kurmaktan kaçınma bu evredeki tehlikeli bir durumdur.

Geçtan (1998)'e göre yalnızlık, birey temel ihtiyaçlarından olan kişilerarası yakınlığı karşılayamadığı zaman ortaya çıkan, bireyde olumsuzluk duygusuna sebep olan ve bireyin kurtulmak için her şeyi yapabileceği bir yaşantıdır ve kişi yakın ilişkiler kuramazsa umutsuzluğun eşlik ettiği yoğun bir yalnızlık içine düşmektedir. Gerçek yaşamlarında kendini yalnız hisseden, bir ilişkiye ya da gruba ait hissetmeyen, kişilerarası ilişkilerde sağlıklı rol örüntüleri sergileyen bireyler günümüzde iletişim kurmak, kendini açmak, üzüntü, kaygılarını ya da sevinçlerini paylaşmak, ilişki kurmak, aidiyetliği deneyimlemek, yalnızlıktan kurtulmak ve gerçek, derin bir bağ kurmak için diğer insanlarla yüz yüze iletişime geçmek yerine sanal ortamlar aracılığıyla iletişime geçmeyi tercih etmektedirler (Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi, 2003; Özdemir ve arkadaşları, 2014). Bireyin yalnızlık duygusu ile ilişkili olup yaygın şekilde ele alınan ve son yıllarda daha fazla dikkat çeken konu sanal alan kullanımı ve internet bağımlılığıdır. Dolayısıyla sanal bağlanma ve yalnızlık arasında da bir ilişki olması beklenebilir. Yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmalarda (Amiachi-Hamburger ve Artzi, 2003; Erdoğan, 2008; Kelleci ve İnal, 2010; Whang, Lee ve Chang, 2003) sanal alan kullanımı ve internet bağımlılığı yalnızlığın önemli bir belirleyicisi olarak gözlemlenmiştir.

Özen ve Sarıcı (2010) tarafından sanal ortamların kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırma sonucunda yalnızlık duygusu yaşayan üniversite öğrencilerinin sanal ortamlar aracılığıyla ilişki kurarak yalnızlığı paylaştıkları ortaya konulmuştur. Ayrıca bu çalışmada, katılımcılar kendilerini yalnız hissettikleri için sanal ortamlarda ilişki kurmayı tercih ettiklerini ifade etmiştir. Bu çalışmada kendini bir ölçüde sanal ortamlarda etkileşim kurmaya bağımlı hisseden katılımcıların oranının yüzde

yirmiler civarında olduğunun görülmesi “sanal bağlanma” konusunun önemini açıkça ortaya koymaktadır.

Doğan ve Karakaş (2016) lise öğrencilerinin duygusal ilişkilerinde, aile ilişkilerinde ve sosyal ilişkilerinde yaşadığı yalnızlığın internet bağımlılığını yordayıp yordamadığı konusunda bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda aile ilişkilerindeki ve duygusal ilişkilerdeki yalnızlığın internet bağımlılığını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Özgür (2013) öğretmen adaylarının internet bağımlılığını bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmada internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Esen (2010) ergenlerde sanal ortam bağımlılığını yordayan bazı değişkenlerin incelemek için bir araştırma yapmıştır.

Bireyin yalnızlık duygusu ile ilişkili olup yaygın şekilde ele alınan ve son yıllarda daha fazla dikkat çeken konu sanal ilişkiler ve internet bağımlılığıdır. Dolayısıyla sanal bağlanma ve yalnızlık arasında da bir ilişki olması beklenebilir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, yalnızlık duygusu yaşayan kişilerin gerçek hayattan uzaklaşarak sanal ortamlara yöneldiğini göstermiştir. Bian ve Leung (2014) yalnızlık duygusunu yaşayan kişilerin, başkaları ile konuşmakta isteksiz olduklarından dolayı akıllı telefonlardaki uygulamalara yöneldiğini ve iletişim için mesajlaşmayı tercih ettiğini ifade etmiştir. Özen ve Sarıcı (2010) tarafından sanal ortamların kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırma sonucunda sanal sohbet ortamlarının yalnızlık duygusu yaşayan üniversite öğrencileri için yalnızlığı paylaşmada önemli bir araç olduğu ortaya konulmuştur. Doğan ve Karakaş (2016) ve Esen (2010) insanların yaşamış olduğu ailesel ve duygusal ilişkilerdeki yalnızlığın sosyal ağ sitelerinin kullanımını ve internet bağımlılığını yordadığını belirtmiştir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde yalnızlık ve sanal bağlanma arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu noktada yalnızlığın sanal bağlanmanın önemli bir yordayıcısı olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda yalnızlık değişkeninin ergenlerde sanal alan bağımlılığını yordayan bir değişken olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu bilgiler ışığında genç yetişkinlerde yalnızlığın sanal bağlanmayı ne derece yordadığının ortaya konulması önemli görülmektedir.

Utangaçlık

Çalışmanın yordayıcı değişkeni olan utangaçlık ile sanal ortamlarda kurulan ilişkiler arasındaki ilişkiyi incelemek araştırmacılar tarafından ele alınan bir konu haline gelmiştir. Yapılan araştırmalarda, utangaçlık ve sanal ortamlar arasındaki ilişkileri incelemek ve hangisinin diğerine etkisinin olduğuna yönelik sorulara cevap aramak amaçlanmıştır. Son zamanlarda sanal ortamı kullanan insanların mı daha utangaç olduğu yoksa utangaç insanların mı sanal ortamı kullanmayı tercih ettiği konusunda birçok araştırma yapılmıştır.

Utangaçlık, insanlarla tanışma korkusu ve diğerleriyle aynı ortamda bulunulduğunda yaşanan huzursuzluk olarak tanımlanır (Pilkonis, 1977). Utangaçlık diğer bir deyişle "Başkaları ile olan ilişkileri sırasında duyulan ve doğal davranışları ketleyen rahatsız edici duygudur" (Enç, 1980). Utangaç bireylerin sosyal karşılaşmalara etkin bir şekilde katılmak için gerekli davranış repertuarına sahip olmadıkları veya sahip olmadıklarına inandıkları için sosyal zorluklar yaşadıkları düşünülmektedir (Baker ve Edelman, 2002). Kendilerini sunmayı bekledikleri yol (algılanan kendini sunma) ile kendilerini sunmayı istedikleri yol (arzu edilen kendini sunum) (Edelman, 1987; Schlenker ve Leary, 1982) arasında bir tutarsızlık olduğu iddia edilmektedir. Utangaçlığın etkisiyle yüz yüze ilişkiler kurmaktan kaçınan bireyler bu duygusal gereksinimlerini karşılamak üzere sanal ortamlara yönelmektedir. Utangaçlığın nedenleri konusunda çeşitli yaklaşımlar olmasına rağmen, anne-baba ve çocuk etkileşiminin önemli olduğu konusunda genel bir düşünce birliği vardır. Kökeninde başkaları tarafından değerlendirilme ve sonucunda reddedilme kaygısı vardır (Pilkonis, 1977).

Davis, Fleet ve Besser (2002) içine kapanık ve utangaç olan bireylerin gerçek hayattaki ilişkilerinde ilişki yürütme sürecinde sorunlar yaşadıkları için interneti sosyalleşme aracı olarak kullandığını ifade etmiştir. Young (1999) utangaçlık duygusunu yaşayan insanların internette sohbet odaları gibi sanal ortamları kullandıklarını belirtmiştir. Ward ve Tracey (2004) utangaç insanların yüz yüze iletişim sürecinde sanal ortam ilişkilerine göre daha fazla sorun yaşadıklarını ifade etmiştir. Sanal ortamlarda kurulan ilişkilerde insanlar zaman zaman takma isim kullandıkları için kendilerini daha rahat ifade edebilmekte ve reddedilme ve eleştirilme olasılığı daha az olduğu için utangaç insanlar kendilerini sanal ortamlarda daha rahat hissetmektedirler. Chak ve Leung (2004) utangaç bireylerin mesajlaşma programlarını ve sohbet odalarını daha sık olarak kullandıklarını belirtmiştir.

Utangaçlık ve sanal ortam kullanımı konularında yapılan araştırmaların sonuçları utangaç bireylerin diğer bireylere göre sanal ortamları daha çok tercih ettiğini göstermektedir. Bağlanma stiline göre bireylerin benlik saygılarını ve kendilik algılarını etkilediği ifade edilmektedir (Bowlby, 1969) ve daha yakın bir zamanda, sanal ortamları kullanan 881 Hollandalı genç üzerinde yaptıkları çalışmada Peter, Valkenburg ve Schouten (2006), profilleriyle ilgili olarak gençlerin arkadaşlarından olumsuz geri bildirim alanlarda azalma olurken olumlu geri bildirim alan önemli ölçüde daha fazla öz saygı geliştiğini gözlemlemişlerdir. Miura ve Yamashita (2007), bir kişinin blogunda başkalarından olumlu geri bildirim almanın, blog yazarlarının memnuniyetini ve kabul duygularını etkilediğini bulmuştur.

Psikososyal gelişim kuramına göre 1-3 yaş arası özerklik (bağımsızlık) isteğinin belirgin olduğu dönemde çocuk birbirine karşı duygu ve eğilimler arasında bir denge kurmaya çalışır. Özellikle bu dönemde anne baba ve çevrenin yoğun baskısı ve anlamsız engellemeleri, çocuğun sürekli suçlu hissetmesine neden olmakta ve çocukta utanç duygusunun yerleşmesine yol açmaktadır. Sonuçta aşırı bağımlı, aşırı boyun eğen ve aşırı utangaç, kuşkulu ya da isyancı, kararsız kişilikler gelişmektedirler. Diğerleri ile karşılaştırıldığında utangaç insanlar ilişkilerinde daha az destekleyici ve daha az tatmin edici görünürler ve kendileriyle olmaktan ya da sosyal girişimlere en az düzeyde katılmaktan mutludurlar (Parrott, 2000).

Utangaç bireyler nasıl göründükleri, başka insanların onlar hakkında ne düşündükleri ve başka insanların onlardan hoşlanıp hoşlanmadıkları gibi konularda endişe yaşarlar. Yanlış şeyler söylemekten korktukları için konuşmazlar; diğer insanların kendi fikirlerine dikkat etmeyeceklerini ve önem vermeyeceklerini düşünüp bu bireyler utangaç olmaları nedeni ile dışarı çıkmak, yeni arkadaşlar edinmek, yeni biriyle tanışmak, iş görüşmesinde bulunmak, karşı cinsle iletişim kurmak, topluluk önünde konuşmak gibi durumlarda; kaygı, korku, huzursuzluk ve gerginlik gibi duygular yaşayıp başkalarının olumsuz değerlendirmelerine maruz kalmaktan, reddedilmekten, beğenilmemekten, eleştirilmekten ve kabul görmemekten korkar ve genellikle kendini – özellikle de sosyal becerilerini–küçümseme yoluna gider (Stein ve Walker, 2001; Gard, 2000). Utangaç bireyler yaşanan bu korku ve kaygı neticesinde, yapmak istediklerini gerçekleştirmekte ve amaçlarına ulaşmakta güçlük yaşarlar. Yaşanan bu olumsuz duygu durumları kişinin çok da yapıcı olmayan davranışlar sergilemesine neden olur. Örneğin utangaç bir kişi için hiçbir şey söylememek ve yapmamak, reddedilmek veya olumsuz tepki almaktan daha iyi olacağından kişi genellikle

kaçınma davranışını tercih eder. Zimbardo, 1977; Öztürk ve Özmen, 2011) ise utangaç bireylerin başkaları ile iletişim kurma konusunda çok fazla istek duymalarına rağmen özgüvenleri düşük olduğu için genellikle bunu başarmakta güçlük çektiklerini, bu nedenle yüz yüze iletişimden uzak kalmayı tercih ettiğini belirtmiştir. Yüz yüze iletişim sırasında kaygı yaşayan utangaç bireyler, bu tarz ilişkilerden kaçındığı için sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını gerçek hayatta çok fazla karşılayamamakta ve günlük yaşamlarında utangaç olarak nitelendirilen bireyler kendilerini ifade edebilmek ve ilişki kurabilmek için istediği kimliğe bürünebildikleri sanal alanlara yönelmektedir.

Caplan'a (2002) göre ise sanal ortamlar bireyin gizli kalabilmesini sağladığı için bu bireyler yüz yüze iletişim yerine kendilerini daha güvende hissettikleri sanal iletişimi tercih ederler. Utangaç bireylerin sanal ortamlarda kendini daha rahat ifade edebildiğini de dair araştırmalar da bu durumu desteklemektedir (Caplan, 2002, 2005, 2007, 2010). Buradan hareketle utangaçlığın sanal bağlanmanın önemli bir yordayıcısı olduğu düşünülmektedir. Sanal ortam ise, tanınmazlık özelliği ile utangaç insanların günlük ilişkilerinde karşılanılmayan sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını tatmin etmek için bir alternatif sunmaktadır. Sanal alan, utangaç insanların günlük yaşamını eksilten birçok sosyal zorluklardan dolayı utangaç insanlar için daha kaliteli ilişkiler kurmaya yardım eden bir kaynak sağlayabilir (Brunet ve Schmidt, 2007; McKenna, Green ve Gleason, 2002; Roberts, Smith ve Pollock, 2000). Sanal kişi, kişiliklerini değiştirebildikleri yer olan; kim oldukları belli olmayan sanal alanda, kendine yeni ve takma kimlikler bulabilir, olmak istediği kişi olmayı seçebilir; istediği fiziksel ve kişisel özellikleri alabilir ve kendilerinden başka biri gibi davranabilirler (Turkle, 1995). Bu sayede de yeni insanlarla tanışabilir, sohbet edebilir, sosyalleşebilir, duygularını ve düşüncelerini paylaşabilir. Ve bunların hiçbiri gerçek yaşamdakiler kadar tehdit edici algılanmaz. Ayrıca utangaç bireyler sanal alanda fiziksel görüntü, ses tonu ve yüz ifadelerini açığa vurmaya ve diğer kullanıcılara görünür kılmaya seçmeyebilir ve böylece utangaç bireylerde fiziksel belirti olan "kızarmak" sanal alanda iletişim kurdukları insanlar tarafından fark edilmeyecek ve utangaç bireyler bunun kaygısını taşımayacaktır. Fiziksel olarak beğenilmeyeceğini, herhangi bir konuşmayı başlatamayacağını, başlatsa bile iletişimde başarılı olamayacağını, yüzü kızardığı zaman rezil olacağını düşünen bireyler, sanal alanda kontrolü ellerinde tutabildiklerinden ve kendileriyle ilgili ne ölçüde paylaşımında bulunacaklarını kontrol edebildikleri için daha rahat etmektedirler (Koydemir ve Erel, 2010).

Sanal ortam kullanımı ile ilgili araştırma bulguları gösteriyor ki; utangaçlıkta yaşanan rahatsızlıklar büyük oranda azalmaktadır. Utangaç bireyler sanal iletişimlerde,

reddedilme ve eleştirilme olasılıkları olmadığı için daha rahat davranmaktadırlar. Bir katılımcının belirttiği gibi, “açıkçası, bilgisayar üzerinde birinin gülünç duruma düşmek ve dalga geçilmek tehlikesi yok ve başkaları sizi göremez, dolayısıyla gerçek bir reddedilme tehlikesi yok.” (Leary ve Dobbins, 1983). Utangaç bireyler, tamamıyla karşılanmamış olan duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasına imkân veren; tanışma, sosyalleşme ve mail kullanım aracılığıyla fikir alışverişinde bulunma, ICQ, sohbet odaları ve yeni gruplara imkân veren, gerçek hayat ilişkilerinden daha samimi ve daha az tehdit edici olan sanal alanın bu özelliklerinin keyfini çıkarmaktadırlar (Chak ve Leung, 2004). Bu uygulamalar sayesinde utangaç olan insanların yüz yüze iletişim yerine sanal iletişimlerde daha başarılı olması mümkündür. Bundan dolayı utangaç insanlar sanal alanda kurdukları ilişkilerinde kendilerini daha iyi ifade edebilmekte ve sanal ilişkiler yaşayıp ait olma duygusunu yaşayabilmektedir. Bu yaşantılar sonucu birey sanal alanda kendisini daha tatmin olmuş hissetmektedir. Bundan dolayı utangaç bireyler sanal alanda kurdukları ilişkilere ve yaşantılara kendilerini daha bağımlı hissetmektedir. Farklı araştırmalardan elde edilen bulgular, sanal alan kullanımı ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi işaret etmektedir.

Li, Shi ve Dang, (2014) yaptıkları bir çalışmada sanal iletişimin kişinin sosyal öz yeterliğini ve öznel iyi oluş düzeyini arttırdığını böylece utangaçlık düzeyini etkilediği bulgusuna ulaşmışlardır. Orr ve arkadaşları (2009) yaptıkları çalışmada utangaçlık ile sanal alanda geçirilen süre ve sanal alanlara yönelik olumlu tutum arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buradan hareketle utangaçlık ile sanal bağlanma arasındaki ilişkinin genç yetişkinlik dönemindeki bireyler için anlaşılması önemli görülmektedir.

Sanal Ortam / Kanal Özellikleri

Walther (1996) hiper kişisel iletişim teorisinde bireyin yüz yüze etkileşimlerde yaşadığı samimiyet, kendini açma ve birliktelik hissi gibi durumları deneyimlemede sanal ortamlar aracılığıyla gerçekleştirilen bilgisayar aracılı iletişimin daha farklı avantajlar sunabileceğini ifade etmiştir. Bilgisayar aracılı etkileşimler, geleneksel sosyal etkileşimlerden çeşitli şekillerde farklılık gösterir, ancak kritik bir özellik, doğrudan, yüz yüze değerlendirici geribildirim olmamasıdır (McKenna, Green ve Gleason, 2002). Bilgisayar aracılı iletişimi değerlendirirken yüz yüze iletişimden bağlamsal anlamda farklılıklarını değerlendirmek önemlidir. Her iki ortamı birbirinden ayıran en önemli özellik sosyallik ve sosyal varlığın farklılığıdır (McKenna ve Bargh, 2000).

Manstead ve Fischer (2001) sosyalliğin iki boyutunu önerir: fiziksel ve sosyal boyut. Fiziksel boyut, fiziksel olarak bir yerde bulunma hissini ifade eder ve bu nedenle fiziksel birlikte varoluş, aslında aynı yerde biriyle birlikte olmayı ifade eder. Sosyalliğin fiziksel boyutu özellikle bedensel temasın ve görünürlüğün göreceli yokluğunu ve dolayısıyla metin tabanlı bilgisayar aracılı iletişimin sözel olmayan ipuçlarını ifade eder. Öncelikle metin tabanlı bir iletişim biçimi olduğundan, çevresel bağlam, fiziksel görünüm, vücut hareketleri, yüz ifadeleri ve ses tonu gibi genellikle yüz yüze etkileşime eşlik eden görsel ve işitsel ipuçları yoktur. (Daft ve Lengel, 1984; Kiesler, Siegel ve McGuire, 1984; McKenna ve Bargh, 1999; Siegel, Dubrovsky, Kiesler ve McGuire, 1986).

Sanal ortamın fiziksel olarak bir arada bulunmama olanağı sözlü olmayan ipuçlarının yoksunluğuna sebep olur ve bundan dolayı bireyler hem daha rahat hissetmekte hem de kendilerini daha fazla açmaya yönelmektedir ve bu sayede birbirleri ile daha çok duygu paylaşımı yaşamaktadırlar. Yani bu durum bir bakıma sosyal ödünlemeye sebep olarak yüz yüze iletişim örüntülerinde meydana gelen sosyal kaygı gibi durumların üstesinden gelmek için sanal ortamda iletişim ve ilişki kurmaya kişileri yönlendirmektedir. Sanal ortamın bağlanmaya yönelik etkilerini açıklayan birtakım kavramlara aşağıda yer verilmiştir.

Seçici Öz Sunum

Schroeder'e (1994) göre ise bu ortamlarda kurulan ilişkiler insanları şimdiki yaşamlarında bulunan sıkıntılarını unutturmanın yanında, kendini istediği biçimde ifade etmesine fırsat veren bir teknoloji alanıdır. Bireyler iyi bir izlenim yaratmak, diğerlerini etkilemek ve istenmeyen temasları önlemek için kişiler sanal ortamları kullanmaktadır. Bu ortamlardaki etkileşim biçimi bireye ideal olarak sahip olmak isteyeceği yeni kişilik yönlerini deneme fırsatı sunmaktadır (Derks, Fischer ve Bos, 2008). Yani sanal ortamda kişiler kendilerini istedikleri gibi var edebilir. Çevrimdışı ya da yüz yüze ortamlar birey üzerinde önemli kısıtlamalar var eder. Bireyi tanıyan diğerleri ve sosyal ortamı içerisinde kişi personasını korumak zorunda hisseder. Oysa çevrimiçi ya da sanal ortamlar bireyin kendini istediği gibi yansıtılabileceği bir alan sunar. Turkle'ye (1995) göre de bireyler sanal ortamda benliği ve benliği olmayan bir noktada deneyim yaşayabilir ve bu alanlarda kendilerini ya da hiç farkına bile varmadıkları benliklerini görebilirler. Daha az sorumluluk hissi ve personalardan daha kolay sıyrılma daha fazla kendini açmaya sebebiyet vermektedir.

Turkle'ye (1995) göre insanlar sanal ortamlarda çoklu benlikler geliştirebilir. Turkle, sanal alanı bireylerin kendileri ile ilgili daha derin gerçekleri keşfedebilecekleri bir yer olarak algılamıştır. Bununla birlikte Turkle, bireylerin sanal alanlarda farklı kimlikler sergileyebilme şansları olabilmesine rağmen bireylerin sıklıkla hem sanal alandaki hem de günlük yaşamındaki kimliğinin her ikisi ile de bir ilişki olduğunun anlaşılmasına önem vermektedir. Turkle okula uyum sağlayamayan bir genç ile ilgili olarak şunları ifade etmiştir:

Sanal ortamlar her zaman yeni bir kimlik inşa etmesine fırsat verdiği için sürekli yeni temiz bir sayfa ile başlama şansına sahipti. Karakterini her değiştirdiğinde yeniden doğduğunu hissediyordu. Bu genç adam birçok farklı karakter denemesine rağmen bu karakterlerin ortak bir yanı vardı. Bu karakterlerin her biri genç adamın kendi içerisinde geliştirmeye çalıştığı niteliklere sahipti.

Bireylerin yaş, cinsiyet, kişilik, hobiler vb. gibi kişisel bilgileri sağladıkları bir profil oluşturmalarına izin veren yani bireyin ideal egosunu oluşturmaya ve bunu sunmasına olanak sağlayan sanal ortamlar, yüze ilişkilerde elde edilmesi zor olan idealleştirilmiş benliği sunmanın sağladığı narsistik bir haz sağlar. Beden algısının bu büyük öneminden dolayı bireyler sanal ortamda kendi bedenlerini istedikleri gibi tanıtabilmektedirler. Gerçekten de bireyler bu alanda yakışıklı, güzel, iyi bir işe sahip ya da çok para kazanan benlikler tasarlayabilirler. Aşağıda sanal alanda etkileşim kuran 22 yaşında bir genç adamın ifadelerine yer verilmektedir:

“Etkileşim kurduğum herkes benim 1.80 boyunda bronz tene sahip bir cankurtaran olduğumu düşünüyor. Onlara doğru olan bazı şeyler söylüyorum ama geri kalan her şey saçmalık. Demek istediğim bundan sıyrılabilirim, öyleyse neden olmasın. Bilmedikleri şeyler onlara zarar vermez. Özellikle karşı cinsimi etkilemek için çok kurnaz olduğumu ifade edebilirim” (Whitty ve Gavin, 2001).

21 yaşında genç bir kızın ifadeleri ise şu şekildedir:

“Etkileşim kurduğunuz insanın neye benzediğini her zaman merak edersiniz ve her zaman iyi görünümlü ve şık olmasını dilersiniz” (Whitty ve Gavin, 2001).

Bu örnek gösteriyor ki sanal ortamda beden yokluğundan ziyade bedenin yeniden yapılandırılmasına fırsat verme olanağı bu alanı daha da cazip hale getirmektedir. Buradan hareketle aslında sanal ortam sadece zihinlerin ve duyguların bulunduğu bir nokta olmaktan ziyade yapılandırılmış bedenlerin de var olduğu geniş bir alandır. Bu durum da bireylerin aslında kendilerine dair daha derin bir şeyler hissetmelerine ve yaşadıkları ilişkinin da daha

değerli daha derin olduğu hissini yakalamalarına ve dolayısıyla sanal ortamda yaşadıkları bu ilişkiye yönelik yoğun bir bağlanma durumu yaşamalarına sebebiyet vermektedir. Kısaca bireyin ideal kişiliği ile yaşadığı ilişkiler yaşamının en anlamlı bağı haline gelebilmektedir.

Anonimlik/Kendini Açma

Rubin, Perse ve Barbato'ya (1988) göre insanlar haz, duygusal yakınlık, dahil olma, kaçış, rahatlama ve kontrol gibi iletişim motiflerini içeren çeşitliliğe sahiptir. Bu iletişim motifleri sanal ortamda kişiler arası ilişkilerin gelişimini teşvik etmektedir. Fakat sanal ortamda kurulan ilişkilere ve bağlara farklı bir bakış açısı ile yaklaşılması gerekmektedir. Örnek olarak fiziksel çekicilik yüz yüze ilişki geliştirmede büyük bir öneme sahipken sanal ilişkilere bu önem farklı düzeylere taşınmaktadır. Sanal ortamın fiziksel alt yapısının sahip olduğu birtakım özellikler, bireylerin etkileşim kurmak ve ilişkiler geliştirmesine yönelik bazı kolaylıklar sağlamaktadır ve günümüzde iletişim kurmak için bu durum daha cazip olarak değerlendirilmektedir. Sanal ilişki motiflerini, insanların yeni bir ilişki yaratmak için interneti ya da sanal ortamları kullanmak istemelerinin nedenleri olarak tanımlamışlar ve insanları sanal bir ilişkiye iten bazı faktörler sunmuşlardır: macera, yeni insanlarla tanışma fırsatı, merak, duygusal destek, gerçek dünyadan kaçış ve romantizm.

Macera faktörünün bir alt boyutu olarak “anonimlik” kavramı ele alınmıştır. Sanal ortamların fiziksel alt yapısının, sahip olduğu “tanınmazlık” özelliği, görsel ve işitsel ipuçlarının azaltılması, fiziksel zamanın ve mekânın önemini dışlaması ve bireye sunduğu “kendini istediği gibi tanıtmak” imkânıyla sosyal ilişkilerde kişiye rahatlık ve özgürlük sunmaktadır (Peter, Valkenburg ve Schouten, 2006). Anonimlik, görünürlük eksikliği bilgisayar aracılı iletişimlerde sözlü olmayan ipuçlarının eksikliği anlamına gelir (McKenna ve Bargh, 2000). Sanal ortamın sunduğu anonimlik imkânı sayesinde kişiler başkalarıyla kolayca bağlantı kurabilir ve yeni ilişkiler geliştirebilir. Bu özellik sanal ortamda birbirleri ile tanışırken kadın ve erkekler için önemlidir ve dostluk ya da romantik bir ilişkinin iki önemli parçası olan daha fazla samimiyet ve yakınlığı geliştirebilir (McKenna, Green ve Gleason, 2002).

Anonim olma ile daha rahat hisseden birey kendini açma risklerinin azaldığını hissederek kendisi ile ilgili daha fazla paylaşım yapma istenci sergileyebilir. Örneğin insanlar eleştiri ve onay konusunda endişe duymaksızın dini inançlarını, duygusal tepkilerini ya da derinlerde saklı olan en gizli sırlarını sanal ortamda paylaşacaktır. Yani sanal ortam

yüz yüze iletişimde var olan sosyal normların ve engellemelerin etkisini azaltabilir ve bireylerin tabu olarak gördükleri konulardaki duygu ve düşüncelerini özgürce ifade etmesine fırsat verebilir (Chou ve Peng, 2007). Parks ve Roberts (1998) bireylerin, sanal ortamın anonim doğasından dolayı, yüz yüze iletişimde kendilerini açmada çok rahat hissedemeyecekleri yönlerini sanal ortamda çok daha rahat bir şekilde ifade ettiklerini iddia etmişlerdir. Bu iddiaya göre bireyler muhtemelen bir daha asla karşılaşmayacaklarını düşündükleri birine karşı kendilerini daha rahat hissediyorlardı. Kendinizi daha fazla açtığınızda samimiyet ve yakınlık da orada olmaya başlayacaktır. Buradan hareketle sanal ortamlarda bireyin kendine dair en derinlerini açması yakınlığın ve kurulacak bağın temel dayanaklarından biridir.

Sanal ortamın anonimliği bireylerin duygusal olarak daha dürüst ve açık olmalarına olanak tanımaktadır (Whitty ve Gavin, 2001). Bu durumu John Suler (2004) “disinhibisyon etkisi” kavramıyla ayrıntılı bir şekilde tartışmıştır. Bazen insanların gizli duygularını, korkularını veya gizli isteklerini ortaya çıkarabileceğini ya da onların sanal ortamda abartılı derecede nazik olabileceklerini ifade etmektedir. Bu duruma “iyi huylu disinhibisyon” adını vermektedir. Bunun aksine bireylerin aşırı derecede kaba ve saldırgan tutumlar sergileyebileceklerini de ifade etmektedir. Bu duruma ise “toksik disinhibisyon” adını vermektedir. Adam Joinson (2001) yaptığı bir deneysel çalışmada, bireylerin sanal ortamda yüz yüze ortamda yaptıklarından daha fazla kendilerini açtıklarını gözlemlemiştir. Buna ek olarak bireyler görsel olarak anonim olduğunda kendileri hakkında anonim olmayanlardan daha fazla kendini açmaya meyilli olduklarını bulmuştur.

Bazılarına göre ise sanal ortamın sağladığı anonimlik bu alanda kurulan iletişimlerin daha sağlıklı olduğu yönündedir. Çünkü sanal ortamda kurulan iletişimlerde birey ait olduğu kültür, aile ve ahlak gibi kalıpların dışına çıkabilmekte ve yarattığı personasını aşabilmektedir. Kısaca sanal ortamın sağladığı anonimlik bireylere daha özgür olduklarını hissini vermektedir (Sayar ve Yalaz, 2016). Walther’e (1996) göre ise anonimlik “hiper kişisel” olabilir. Yani sanal ortamlar aracılığıyla bireyler uzakta olmanın verdiği his ile fiziksel anlamda kendilerini daha güvende hissetmektedirler. Bu hissin etkisiyle birey ait olduğu çevreden ziyade hiç tanımadığı birine kendini daha yakın hissedebilir ve kendini açabilir. Dolayısıyla sanal ortamın göreceli anonimliği ve bireye kontrollü bir kendini açma imkânı sunması hem mahremiyetin yani güvenliğin korunmasını sağlar hem de kişiler arasında yakınlığın artmasına olanak verir.

Turkle (1995), sanal ortamları neyin böylesine güçlü ve bu teknolojiye kendimizden ne gördüğümüz üzerine yani sanal ortamlar ve insan ruhu üzerine incelemeler yapmıştır. Turkle teknolojinin sadece yaptığımız şeyde değil aynı zamanda düşünme şeklimizde de değişikliklere yol açtığını ifade eder. Teknolojik gelişmeler insanların kendilerine, birbirlerine ve dünyayla ilişkilerine dair farkındalığını değiştirmektedir. Daha açık bir ifadeyle teknoloji ve bireyin içerisinde bulunduğu sanal ortamlar kişilerin düşünme biçimini özellikle kendileri hakkında düşünme biçimlerini etkiler. Sanal ortam bireyin kendini gönüllü olarak açtığı bir alandır ve bu durum da kişinin son derece kontrollü bir öz kimlik seçip oluşturmasını sağlayabilir. Normalde yüz yüze ilişkilerde arkadaşlıkta ortaya çıkan şey ya da arkadaşlıkta sergilediğimiz yüzlerimiz kendimizin bazı yönlerinde çarpıtma meydana getirebilir ve böylece yakın ilişkilerin derinliğine ve karakterine katkıda bulunan karşılıklı kimliğin yorumlanması ve biçimlenmesi yüzeysel bir şekilde işleyebilir. Yüz yüze ilişkilerin aksine bireyler sanal ortamda diğerlerine öz kimliğinin başka yönlerini gösterebilir. Ayrıca sanal ortamda etkileşim kesintisizdir ve bireyler istediği zaman iletişime katılabilirler. Buradan hareketle denilebilir ki bireyler benliğinin gösteremedikleri yönlerini sanal ortamda sergileyebilirler ya da benliklerinin farkında olmadıkları yönlerini keşfedebilirler. Bireyler kimliklerinin daha derinlerini keşfetme olanağını bulup daha derinleri ile tanışabilmektedirler. Ve bu süreç karşılıklı olarak ilerlemektedir. Bireyler etkileşim halinde iken konuşma ilerledikçe kendileri ile ilgili hiç fark etmedikleri yönlerini keşfedebilir. Kendiliğinden gerçekleşen bu kendini açma gerçeğinde kim olduğuna dair bireye ve karşısındaki insana gerçekçi göstergeler sağlar. Bu yüzden etkileşim ve kendini keşif yakın ilişkilerin ve onun içerisindeki benliğin doğası ve değeri için kritik bir öneme sahiptir (Briggle, 2008). Buradan hareketle sanal ortamda var olan bu dünya daha kapsamlı bir gösterge ve ipucu dizisine dayalı daha samimi ve derin etkileşime izin vermesi açısından daha gerçektir (Walther, 1996). Sanal ortamda kurulan ilişkilerin artan mesafe ve yavaş ilerleyen hızı yüz yüze ilişkilere denk ya da daha fazla yakınlık geliştirilebilir. Yani sanal ortamda yakın ilişkilerin ve derin bağların oluşumunu engelleyen yapısal bir engel yoktur. Fakat yüz yüze ortamda olduğu gibi sanal ortamda da yakın, derin ilişkiler kurmak ciddi ve adanmış insanlar gerektirir.

Higgins'e (1987) göre bireyler yakınlık ve güven duyguları geliştirdikçe başkaları tarafından yaygın olarak bilinmeyen yönlerini açma olasılığı da artmaktadır. Yüz yüze etkileşim ortamlarında, yalnız veya sosyal ilişkiler konusunda endişeli olan bireylerin sanal ortamın daha samimi ve güvenli bir alan sunması ile gerçek benliklerini daha iyi ifade

edebilme fırsatı bulmaları ile yakın ve anlamlı ilişkiler geliştirilip bu alanda kurdukları sanal ilişkiye yönelik bağlanma duygusu yaşanmaktadır. Gerçek benliklerini sanal ortam üzerinden kurdukları ilişkiler ile keşfeden bireyler bu etkileşimlerinin yüz yüze kurdukları ilişkilerden daha gerçek ve daha derin bir bağ barındırdığını hissetmektedir. Sanal ortamda kurulan bu ilişkiler yüz yüze ortama taşınabilir veya taşınmayabilir her iki biçimde de bu ilişki kalıcı ve istikrarlı olacaktır (McKenna, Green ve Gleason, 2002).

Anonimlik ve fiziksel mesafeden dolayı bireyler kendini açma konusunda daha istekli olabilirler ve kendileri ile ilgili derin duygu ve bilgileri paylaşabilirler bu durumun doğal sonucu da daha fazla yakınlıktır. Sanal ortamda yüz yüze etkileşimlerde var olan fiziksel yakınlığın olmaması ve beden diline ait ipuçlarının olmaması bireylerin yakınlaşmak için kendilerini birbirlerine daha çok açmasına yani derin bir iletişim örüntüsü geliştirmesine de sebebiyet vermiştir. Yüz yüze ortamda fiziksel olarak daha fazla yakınlık olmasına rağmen sanal ortamlarda bireyler birbirlerinin yanlarında olamadıkları ya da aynı ortamı paylaşmadıkları için birbirlerini tanımak için aralarında daha fazla paylaşım yapmaya ihtiyaç duyacaklardır. Yani bireyler belirsizliği yönetmek ve uyum geliştirme istençlerinden dolayı görsel ve işitsel bir ipucu taşımayan bir kanalla karşılaştıklarınla bu durumu telafi edebilmek adına daha fazla kendini açma eğilimi göstermektedir (Walther, 1992). Dolayısıyla, fiziksel yakınlığın bulunmamasıyla birlikte, sözel olmayan ipuçlarının eksikliği ve duyguların azalan görünürlüğünün etkisiyle bireylerin duygusal biçimlerini ve içeriğini güçlendirdiğini ve bireylerin gerçek hayatta ifade etmekte zorlandığı duygularını ifade etmeyi kolaylaştırdığı bilinmektedir. Dahası zaman bu süreçte anahtar unsurdur. Sanal ortamda görsel ve işitsel ipuçlarının görece olmaması yakın olma ve bağ kurma süreçlerini yavaşlatabilir. Bu durum aslında bireylerin birbirleri ile daha fazla etkileşimde kalmaları için önemli bir sebep olacaktır. Ayrıca etkileşim süresinde bir kısıtlama olmadığı için yani bireylerin birbirleri ile istedikleri an iletişim kurma şansına sahip olmaları sosyo-duygusal içeriğin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Walther vd., 1994).

Bu durumda zamanla yakınlığa ve sevgiye dönüşebilmektedir. Ve sanal ortamlarda kurulan bu çevrimiçi ilişkilerde daha fazla kontrole sahip olduğunu hisseden bireyler birbirlerine istedikleri zamanlarda cevap verebilmekte, düşünmek için zamana sahip olmaktadır. Bu durum ilişkinin daha kolay ve eğlenceli hale gelmesine sebebiyet vermektedir. Ayrıca bir yabancıyla iletişim kurmak daha heyecan verici gelebilir ve kendini açma kişiyi savunmasız hale getirmeyeceği için süreç daha rahat ve özgürce ilerleyebilir. Çünkü kendimizi açtığımız kişi yarın yüzünü görebileceğimiz biri değildir. Ve bu derinlikli

kendini açma ile terapi sırasında ortaya çıktığı gibi sanal etkileşimlerde de bireyin kendisinden ve yaşamındaki diğerlerinden gizli tuttuğu otantik benliği ortaya çıkabilir (McKenna, Green ve Gleason, 2002).

James Pennebaker (1997), kendini açmanın yalnızca kişinin duygusal sağlığı için iyi olmadığını, aynı zamanda bireylerin fiziksel sağlığını da artırdığını vurgulamıştır. Pennebaker (1997) özellikle, kişinin duygusal deneyimleri hakkında yazmanın önemini vurgulamaktadır. Freud, hastanın daha önceki psikoseksüel çatışmalarını (semptomlarına yol açan çatışmalar) analist ve hasta arasındaki ilişki sürecine aktardığı "konuşma tedavisi" ile tanınır. Bununla birlikte Pennebaker, sorunu başka birine anlatmanın gerekli olmadığını, aksine sorunu yazmanın, başka birine anlatmak kadar yararlı olduğuna inanıyor. Araştırmalarıyla, travmatik olaylar hakkında kişinin en derin düşünceleri ve duyguları hakkında yazmanın ruh hallerinin iyileşmesine, daha olumlu bir bakış açısına ve daha fazla fiziksel sağlıkla sonuçlandığı fikrine ampirik destek bulmuştur. Sanal ortam üzerinden ilişki yaşayan insanların başlarda olumsuz duygularını paylaştıklarını fakat sonra duygularının olumluya döndüğünü ve daha fazla olumlu duygu paylaşımı olduğunu gözlemlemiştir.

Stone ve Pennebaker (2002), sanal ortamların bireylerin sorunlarını tartışabilecekleri 24 saatlik bir dünya sağlayabileceğini savunmuştur. İnsanların anonim olmanın avantajlarından yararlanabileceğini ve duygularını açmak için sınırsız bir alana sahip olduklarını öne sürüyorlar. Bu noktada sanal ortam üzerinden ilişkiler geliştirip duygusal bağlar kurmak bir noktada tedavi edici bir işleve sahip olabilmektedir.

Yeni İnsanlarla Tanışma Fırsatı

Diğer bir alt boyut olarak "yeni insanlarla tanışma fırsatı"ndan bahsedilmektedir. Günümüzde sanal ağlar hemen herkesin kullandığı bir teknolojidir. Bu ağlar sadece bilgi toplama alanı değil aynı zamanda dünyanın her yerindeki kullanıcıları birbirine bağlamak için etkili bir araçtır (Chou ve Peng, 2007; McCown, Fischer, Page ve Homant, 2001). Bu ortamların geniş bir katılımcı ağına sahip olması ve mekân ve zaman kavramlarının önemini en aza indirmesi, geleneksel sınırları bulanıklaştırarak bireylerin birbirleri ile ilişki kurmaları için yeni fırsatlar sağlamaktadır. Bu fırsatlar, insanların benzer ilgi alanlarına sahip daha fazla kişi bulmalarına, onlarla konuşmalarına ve devam eden süreçte duyguların paylaşımı ile yakınlık oluşturmalarına olanak vermektedir (Hiltz ve Wellman, 1997).

Bireyler yüz yüze yaşamda olduğundan daha çok kişiyi bulma olanağı bulması ile; birlikte olma ve bir grup arkadaşın üyesi olma hissi, bir grubun parçası olma, birlikte vakit geçirme, arkadaşlık, sosyalleşme ve bağ kurma gibi kavramlar peşi sıra gelir. Bu bağlamda arkadaşlık, duygusal yardım arama veya başkalarına yardım etme ile ilgilenen sosyal desteğin aksine, birlikte olmanın değeriyle ilgilidir. CMC, bireylere, normal koşullar altında nadiren karşılaşacakları yeni, ilginç ve benzer fikirlere sahip kişilerle etkileşimde bulunmak için birden fazla fırsata maruz kaldıklarından, ilişkileri başlatmak için geniş kapsam sağlar. Bireylerin çevrimiçi etkileşimlerde yüz yüze etkileşimlere göre daha derin kendini açma düzeylerine daha erken ulaştıklarını ve sonuç olarak yüz yüze bağlanımlardan çok daha hızlı çevrimiçi ilişkiler kurduklarını bildirdikleri araştırmalarda da gözlemlenmiştir (Rice ve Love, 1987). Ben-Ze'ev (2004)'e göre sanal ortamlarda diğerleriyle tanışmak daha kolay olduğu için uygun arkadaş ya da uygun romantik partner seçmek daha mümkün olabilmektedir. Bu sayede sanal ortamda tanışıp ilişki kuran bireyler ilişkilerini yüz yüze taşımaya karar verdiklerinde birbirlerinin birçok yönünü tanımış olacakları için daha uzun süreli ve derinlikli ilişkiler kurabileceklerdir. Araştırmalar da insanların sanal ortamları benzer ilgi alanlarına sahip başkalarıyla tanışmak, arkadaş edinmek ve yakınlık kurmak amacıyla iletişim kurmak için kullandıklarını göstermektedir (Parks ve Floyd, 1996; Rosson, 1999; Wellman ve Gulia, 1999). Benzer ilgi alanlarına sahip olan bireyler daha yoğun bir şekilde etkileşim kurabilir ve aralarında yoğun bir duygu paylaşımı meydana gelebilir. Bu durum da bireyler arasında daha fazla yakınlığa ve duygusal bir bağa sebebiyet verir.

Günlük yaşam dinamikleri içerisinde; okullar, iş yerleri ve fiziksel ortamlar gibi geleneksel ortamlarda topluluklar için benzer ilgi alanlarına, tutumlara ve geçmişlere ve kişiliklere sahip arkadaşlar bulmak çok da kolay değildir. Bununla birlikte ağ bağlantılı dünyada, kullanıcılarının geniş tabanı nedeniyle insanlar benzer geçmişlere, tutumlara ya da kişiliklere sahip diğer kişileri kolayca bulabilirler (Bonebrake, 2002). Bilgisayar aracılı iletişim (CMC), bireylerin ve toplulukların sosyal gerçekliklerini geleneksel coğrafi ve zamansal engellerin ötesinde birlikte inşa edebilecekleri yeni bir ortam sağlamış durumdadır. (McKenna ve Bargh, 2000). Böylece sanal iletişim diğerleri ile olan bağlantıları kolaylaştırır ve bireylere yeni arkadaşlar bulma ve ilişkiler kurma konusunda daha fazla seçenek sunar. İnsanlar hayal ettikleri kişileri sanal ortamlarda bulabilir ve kişi hayal ettiği profil ile karşılaştığını düşündüğünde onunla etkileşim kurmak için oldukça istekli olacaktır. Aslında onunla bir ilişkiye başlamadan bile birey zihnindeki insana bağlanmıştır.

Duygusal Destek

İnsanların sanal ortamlarda bir yakınlık ya da ilişki aramalarının en temel nedenlerinden bir diğeri de sosyal destek sağlamaktır. Sosyal destek; bir bireyin temel sosyal ihtiyaçlarının başkaları ile etkileşime girerek tatmin edilme derecesidir (Thoits, 1982). Sosyal destek içerdiği aidiyet ve bağlılık duygusu ve öz kimlik ihtiyacını ele alma şekli nedeniyle bireyleri sanal ortamda ilişki arayışına yönlendirebilmektedir (Hogg, 1996). House (1981) sosyal desteğin daha spesifik bir tanımını sunar; insanlar arasında duygusal kaygı, faydalı bir amaç, bilgi ve değer takdiri (öz değerlendirmeye yönelik bilgi). Bu tanımla tutarlı olarak sanal ortamların bireylerin duygusal destek, aidiyet duygusu ve cesaret bulmak için yöneldikleri bir alan olduğu gözlemlenmiştir (Furlong, 1989; Hiltz ve Wellman, 1997; Korenman ve Wyatt, 1996; Sproull ve Faraj, 1997).

Kırk yıl öne Cobb (1976) üç tür sosyal destek sınıfı tanımlamıştır: (1) Bireylerin sevildiğine ve ilgilenildiğine inanma arzusu, (2) saygın ya da değerli olduğunu hissetmeye yönelik istek ve (3) bireyin sanal ağ topluluğuna ve karşılıklı yükümlülükler ait olma isteği. Yüz yüze ortamlarda tüm bunları sağlayamayan ya da sağlayamadığını düşünen bireyler bu ihtiyaçlarını karşılamak üzere sanal ortamlara yönelmektedir. Sanal alan üzerinde sosyal destek; yararlı, hissedilebilir, bilgilendirici ve duygusal destek gibi ve bazen karşılıklı özgecilikle ilişkilendirilen bir karşılıklı oluş süreci olarak tanımlanan birçok çeşitli yön ile tanımlanır (Schwarzer ve arkadaşları, 2004; Taylor, 2011).

Sanal ortam aracılığıyla sağlanan iletişim kullanıcılar arasında bir sosyal destek sağlayabilir. Sanal ortamın kullanıcılara mental anlamda fayda sağlayan bir sosyal destek sağladığı gözlemlenmiştir (Liu ve Yu, 2013; Olson, Liu, ve Shultz, 2012). Dahası sanal ortamda kullanıcılar birbirlerine kabul, kendini açma ve bağlanma gibi duygusal anlamda sosyal destek sağlar (Kim, Shah, Namkoong, McTavish, ve Gustafson, 2013; Ye, 2006; Stefanone ve Lackaff, 2009; Rhee ve Kim, 2004). Sosyal destek de yüz yüze yaşamlarında yalnız, utangaç hissedilen bireyler için önemli bir yaşantıdır. Bu noktada destek ve yalnız olmadığı hissini yaşayan bireyler sanal ortamda kurdukları ilişkilere yönelik bir bağlanma örüntüsü geliştirmektedir.

Bu noktada diğer alt boyut olan Duygusal Destek sayesinde bireyler duygu ve duygusal destek elde etmek amacıyla sanal ortamda yer alan kişilerle diyalog kurabilir, arkadaş olabilir ve duygusal bir destek bulabilir. Sanal ortamlarda etkileşim kuran kişiler birbirlerine ihtiyaç duydukları bilgileri sorabilir, yorum ve önerilerde bulunabilir ve

etkileşim süreci boyunca yakınlık ve aidiyet duygusu hissederler (Ridings ve Gefen, 2004). Taçyıldız'a (2010) göre bireyler; aile ya da sosyal ortamlarında bulamadıkları desteği ve sevgiyi ve yaşamında olan bu kişilerle yaşadıkları problemlerini çözemedikleri durumlarda kendileri ifade edebilecekleri yer olarak gördükleri sanal ortamlara yönelip bu alanlarda hiç tanımadığı kişilerle ilişkiler geliştirmektedir. Herring (1996) yaptığı bir çalışmada bireylerin sanal ortamlarda ilişki arama nedenlerinin; görüşlerini, duygularını rahatça ifade edebilme ve sosyal destek alma özgürlüğü olduğunu gözlemlemiştir. Hiltz ve Wellman (1997) ise bireylerin sanal ortamlarda etkileşim kurarak duygusal destek ve sosyallik içerisinde hissettiğini öne sürmüştür. İnsanlar ayrıca günlük yaşamın sıkıntılarından uzaklaşmak ve hoşça vakit geçirmek için sanal ortamlara yönelmektedir (Jackson, 1999). İnternetin ve sanal ortamların diğerlerini bulmayı, duygusal destek, sosyal destek gibi konularda bireylere yüz yüze yaşamlarına oranla daha hızlı ve kolaylaştırıcı bir avantaj sağladığı görülmektedir (Wellman ve Gulia, 1999).

Gerçek Dünyadan Kaçış

Gerçek dünyadan kaçış alt boyutuna bakıldığında ise; sanal ortamda etkileşim kuran bireyler bu alanı gerçek hayattaki endişelerden ve onları rahatsız eden aktivitelerden uzaklaşma yeri olarak görebilir (Rubin, Perse ve Barbato, 1988). Böylece bireyler sanal ortamlarda başkalarıyla diyaloglar kurarak rahatlayabilir ve memnuniyet hissetmek için sanal ortamda arkadaşlıklar kurabilir. Jantz (2012), sanal gerçekliğe kaçış kavramı ile bireylerin içerisinde bulunduğu yaşamdan kaçmak için bir kaynak olarak sanal ortamları görmesini ifade etmektedir. Houran ve arkadaşları (2004)'na göre sanal ortamlar üzerinden ilişki kurmak daha eğlenceli ve caziptir. Daha eğlenceli hale gelen bu alanlar reddedilmeye eşlik edebilecek yaraların ve üzüntülerin bir kısmını ortadan kaldırabilir. Red duyarlılığı "endişeli beklenti, hazır algılama ve reddedilmeye aşırı tepki" olarak tanımlanmaktadır (Feldman ve Downey, 1994). Çocukluktan kaynaklandığına inanılan (Bowlby, 1958), reddedilme korkusu çekingen bireyleri reddedilmeye karşı aşırı tetikte hale getirerek reddedilmeyi kolayca algılamalarına ve reddedilme duyguları yaşamalarına neden olur (Downey ve Feldman, 1996). CMC'de görsel ve işitsel ipuçlarının olmamasıyla, yüz yüze sosyal etkileşimlerde normalde reddedilme duyguları uyandıran ipuçları hafifletilecektir.

Romantik İlişki-Aşk

Aşk alt boyutuna bakıldığında ise sanal ortamda bireyler romantik deneyimler yaşamaya başladığı görülmektedir (Merkle ve Richardson, 2000). Hatta bazı arkadaşlık siteleri bireylerin tanıştıktan bir süre sonra ilişkilerini evliliğe taşıdıklarını bildirmiştir. Meg Ryan ve Tom Hanks'ın başrollerini paylaştığı "You've Got Mail" adlı popüler film, birbirlerini sanal ortam üzerinden bulan iki kişinin hikayesini anlatır. Parks ve Floyd (1996), haber grubu üyelerinin yaklaşık üçte ikisinin sanal ortamda tanıştığı bireylerle kişiler arası ilişkiler geliştirdiklerini gözlemledi. Bu ilişkilerden %7,9'u romantik bir ilişkidir. Ayrıca önceki araştırmalarda bilgisayar aracılı iletişimin yakın duygusal ilişkiler geliştirdiğini göstermiştir (Nice ve Katzev, 1998). Kişisel ilişkilerin gelişiminde bilgisayar aracılı iletişim fiziksel özelliklerin önemini azaltabilir ve benzerlik ve uyum gibi diğer faktörlerin önemini artırabilir (Cooper ve Sportolari, 1997). Romantik aşk içerisinde önemli oranda bireyin kendini açmasını barındırır çünkü kendini açma dürüstlük ve bağın öncülü kabul edilmektedir (Coontz, 1988). Bu nedenle bir arkadaşlık ya da romantik bir ilişki kurmak isteyen bireyler sanal ortamları bu istenç için kullanabilmektedir.

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Betimsel bir nitelik taşıyan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sanal bağlanma düzeylerinin cinsiyet, bağlanma stili, yalnızlık, utangaçlık, psikolojik doğum sırası ve ebeveyn ilişkileri değişkenlerince ne derece yordandığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç çerçevesinde çalışmada öncelikle üniversite öğrencilerinin sanal bağlanma düzeylerini ölçen, uygun geçerlik ve güvenilirliğe sahip bir ölçek geliştirilmiştir. Bu bölümde araştırma kapsamında bulunan çalışma grupları ve araştırmada kullanılan veri toplama araçları tanıtılmıştır. Ardından sırasıyla verilerin toplanmasında izlenen yol ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel çözümlene yöntemleri üzerinde durulmuştur.

3.2. ÇALIŞMA GRUBU

Bu bölümde araştırma kapsamında yer alan bireylere ilişkin bilgiler yer almaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada üç farklı gruba çalışılmış ve bu grupların özellikleri sırasıyla aşağıda verilmiştir.

Çalışma Grubu 1

Pandemi sürecinden dolayı sanal ağlar aracılığıyla veri toplandığı için araştırmanın birinci çalışma grubunu ülkedeki farklı üniversitelere bağlı olarak öğretim veren fakültelerin çeşitli bölümlerinde 2020-2021 eğitim-öğretim yılında eğitimine devam eden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen 475 öğrenci oluşturmuştur. Uygun örnekleme yöntemi, zaman, para ve işgücü kaybını önlemeyi amaç edinmekte ve kolayca ulaşılabilecek bir örneklemden verilerin toplanması olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016). Analizler 475 öğrenciden elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Tablo 1'de bu üniversite öğrencilerinin cinsiyet, sanal ortamda yaşanan ilişki türü ve sanal ortamda kullanılan sosyal medya kanalı dağılımlarına yer verilmiştir.

Tablo 3.1. Birinci Çalışma Grubunda Yer Alan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Sanal Ortamda Yaşanılan İlişki Türü ve Sanal Ortamda Kullanılan Sosyal Medya Kanalına Göre Dağılımları

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	273	%57,5
	Erkek	202	%42,5
Sanal Ortamda Yaşanılan İlişki Türü	Arkadaşlık İlişkisi	300	%63,2
	Romantik İlişki	25	%5,1
	Hem Arkadaşlık Hem Romantik İlişki	48	%10,2
	Diğer	102	%21,5
Sanal Ortamda Kullanılan Sosyal Medya Kanalı	Facebook	18	%3,8
	Instagram	216	%45,5
	Diğer	241	%50,7
Toplam		475	%100

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi, öğrencilerin 273’ü (%57,5) kadın ve 202’si (%42,5) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Sanal ortamda üniversite öğrencilerinin 300’ü (%63,2) arkadaşlık ilişkisi, 25’i (%5,1) romantik ilişki, 48’i (%10,2) hem arkadaşlık hem romantik ilişki ve 102’i (%21,5) diğer ilişki türlerini seçmektedir. Sanal ortamda üniversite öğrencilerinin 18’i (%3,8) Facebook, 216’sı (%45,5) instagram ve 241’i (%50,7) diğer sosyal medya kanallarını kullanmaktadır. Bu öğrencilerden elde edilen verilerle araştırma kapsamında geliştirilen Sanal Bağlanma Ölçeği’nin açımlayıcı faktör analizleri yapılmış ve geçerlik çalışmaları bağlamında yapılan çalışmalar için bu veri seti kullanılmıştır.

Çalışma Grubu 2

Araştırmanın ikinci grubundan Sanal Bağlanma Ölçeği’nin test tekrar test güvenilirlik çalışması için gerekli veriler elde edilmiştir. Bu çalışma grubunu 2020-2021 eğitim – öğretim yılında Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’na devam eden 48 dördüncü sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Bu öğrencilerden 30’u kadın, 18’i erkektir.

Çalışma Grubu 3

Araştırma kapsamında bağımsız değişkenlerin üniversite öğrencilerinin sanal bağlanma düzeylerini anlamlı olarak yodayıp yordamadığını belirlemek için üçüncü çalışma grubundan elde edilen veriler kullanılmıştır. Bu çalışma grubunu Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi'ne devam eden 451 öğrenci oluşturmuştur ve analizler 451 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Tablo 3.2'de bu öğrencilerin cinsiyet ve doğum sırasına göre dağılımlarına yer verilmiştir.

Tablo 3.2. Üçüncü Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Cinsiyet ve Doğum Sırasına Göre Dağılımları

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	311	%69
	Erkek	140	%31
Doğum Sırası	İlk Çocuk	182	%40,4
	Ortanca Çocuk	128	%28,4
	Son Çocuk	141	%31,2
Toplam		451	%100

Tablo 3.2'de görüldüğü gibi bu çalışma grubunda yer alan öğrencilerin 311'i (%.69) kadın ve 140'ı (%31) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin %40,4'ü (182) ilk çocuk, %28,4'ü (128) ortanca çocuk ve %31,2'si (141) son çocuk olarak dünyaya gelmiştir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Verilerin toplanması aşamasında araştırmanın yordanan değişkeni olan sanal bağlanma, Kişisel Bilgi Formu (EK-2), İlişki Ölçekleri Anketi (EK-4), UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (EK-5) ve Utangaçlık Ölçeği (EK-6) kullanılarak belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında, araştırmanın bağımlı değişkeni olan üniversite öğrencilerinde sanal bağlanmanın belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Sanal Bağlanma Ölçeği (SBÖ)" (EK-3) kullanılmıştır. Çalışmanın bağımsız değişkenlerinden olan bağlanma stili Collins ve Read (1990) tarafından geliştirilen Sümer

tarafından Türkçeye uyarlanan “İlişki Ölçekleri Anketi” ölçeğinden alınan puanlarla ölçülürken; yine çalışmanın bağımsız değişkeni olan yalnızlık, Doğan, Çötök ve Tekin (2011) tarafından uyarlanan UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu kullanılarak ölçülmüştür. Bununla birlikte araştırmanın bağımsız değişkenlerinden utangaçlık, Güngör (1999) tarafından geliştirilen “Utangaçlık Ölçeği” ile değerlendirilmiştir. Ayrıca araştırmanın yordayıcı değişkenlerinden olan cinsiyet ve psikolojik doğum sırası değişkenlerinin belirlenmesine yönelik bilgi elde edebilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bunun yanında ebeveyn ile ilişkiler değişkinine ilişkin veriler yine kişisel bilgi formunda araştırmacı tarafından hazırlanan beş soruluk likert tipi anket sorularından elde edilmiştir.

3.3.1. Sanal Bağlanma Ölçeği (SBÖ)

Bu çalışmada, araştırmacı tarafından üniversite öğrencilerindeki sanal bağlanma düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek duygusal destek, kanal özellikleri, kendini açma ve seçici öz sunum olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır. Sanal Bağlanma Ölçeği’nde yer alan maddeler EK 3’de sunulmuştur. SBÖ’nün geliştirilmesi süreci ile ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının sonuçları ile ölçeğin puanlanmasına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1.1. Sanal Bağlanma Ölçeği’nin Geliştirilmesi

SBÖ’nün geliştirilmesiyle ilgili olarak öncelikle alan yazın incelenmiş ve bu ölçeğin geliştirilmesinde kuramsal olarak “Hiper Kişisel İletişim Modeli (Hyperpersonal Communication)” temel alınmıştır. Bu kuramın bakış açısı çerçevesinde sanal bağlanma tanımlanmış ve buradan hareketle ölçeğin madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzunda yer alan maddeler için görüşü alınacak uzman sayısının en az beş ile yedi olması gerektiği (Lester ve Bishop, 2000) görüşünden hareketle, maddeler ifade olarak yeniden gözden geçirildikten sonra ölçek formatında düzenlenerek 43 maddeden oluşan formla farklı üniversitelerde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim dalında görev yapan altı öğretim üyesinin maddelerin uygunluğu konusunda görüşüne başvurulmuştur. Uzmanlardan maddeleri “uygun”, “düzeltilmeli”, “uygun değil” biçiminde derecelendirmeleri istenmiştir. Görüşüne başvuru alan uzmanlardan %90’ı tarafından uygun bulunan maddeler (Büyüköztürk, 2010) ölçeğe olduğu gibi alınmış; değiştirilmesi önerilen

maddeler üzerinde gerekli değişiklikler yapılmış ve uzmanlar tarafından çıkarılması önerilen 5 madde ölçek formundan çıkarılmıştır.

Ölçeğin kapsam geçerliği ile ilgili uzman kanısına başvurulduktan (Kaplan ve Saccuzzo, 2005) sonra ölçeğin 38 maddeden oluşan formu hazırlanmış ve bu form pilot çalışma için öncelikle Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 30 kişilik bir gruba uygulanmıştır. Ardından öğrencilerden alınan geri bildirimler dahilinde bazı dil bilgisel düzenlemeler yapılmış ve çevrimiçi bir şekilde Google Form haline dönüştürülerek sosyal ağlar aracılığıyla farklı üniversitelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 475 öğrenciye uygulanmıştır. Bu öğrencilerden elde edilen verilerle ölçeğin geçerlik çalışması bağlamında yapı geçerliliği için açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve bu analizler sonucunda 19 maddeden oluşan nihai ölçek formu hazırlanmıştır. Ardından ölçeğin test tekrar test güvenirliliği çalışmaları yapılmış ve ölçeğin alanda kullanımına yönelik gerekli kanıtlar sağlanmıştır. Ölçekten çıkartılan 19 maddenin hangi sebeplerle çıkarıldığı aşağıda verilmiştir.

Madde 2, 3, 12, 15 yeterli faktör yükü almadığından dolayı çıkarılmıştır. Madde 6, 11, 16, 20, 21, 22, 23, 24, 25 ,26, 27, 28, 31, 35, 36 birden fazla faktörde yük değeri aldığından dolayı çıkarılmıştır.

3.3.1.2. Sanal Bağlanma Ölçeği'nin Geçerlik Çalışmaları

Sanal Bağlanma Ölçeği'nin geçerlik çalışmaları kapsamında uzman kanısına başvurularak kapsam geçerliği yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için faktör analizi yöntemi (Büyüköztürk, 2010) kullanılmıştır. Bu amaçla, SBÖ için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan bu analizlerden elde edilen sonuçlar aşağıda açıklanmıştır.

3.3.1.2.1. Sanal Bağlanma Ölçeği'nin Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Açımlayıcı faktör analizi IBM SPSS Statistics 25 programı kullanılarak yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi çalışmasında ilk olarak verilerin faktör analizi için uygunluğu Kaiser- Meyer-Olkin (KMO) Katsayısı ve Bartlett Küresellik Testi ile değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2010). SBÖ için KMO değeri .908 ve Bartlett küresellik testi sonucunun ($\chi^2=3838,246$, $df=171$, $sig=.000$) ise anlamlı olduğu görölmüştür. Verilerin faktör analizi için uygun olduğu bu testlerden elde edilen sonuçlarla ortaya konulduktan SBÖ için

Principal Components faktör çıkarma yöntemi ve varimax eksen döndürme tekniği kullanılarak açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Madde faktör yük değerinin genellikle .45 ve daha yüksek olması istenmektedir (Kline, 2000; Tabachnick ve Fidel, 2001). Bu çalışmada faktör yükleri .45'in üstünde olan maddeler alınmış ve iki faktöre birden giren maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda öz değeri 1'den büyük dört faktör bulunmuştur. Benzer bir sonuç Ek 1'de verilen özdeğerlerin dağılımı (Scree Plot) grafiğinde de görülmektedir. Bu faktörlerin açıkladıkları varyans sırasıyla %21,639, %13,777, %12,210 ve %12,14'tür. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans %59,766'dır.

Tablo 3.3. SBÖ'ye İlişkin Madde Faktör Yükleri

Madde No	Sanal Bağlanma Ölçeği (SBÖ)			
	Faktör 1 (DD)	Faktör 2 (KÖ)	Faktör 3 (KA)	Faktör 4 (SÖS)
32	.747			
38	.724			
30	.720			
33	.720			
37	.706			
34	.652			
29	.641			
9		.791		
10		.712		
8		.693		
7		.690		
19			.787	
17			.745	
18			.603	
1			.597	
4				.783
5				.759
14				.593
13				.565

Tablo 3.3’de görüldüğü gibi, birinci faktör olan ve “Duygusal Destek (DD)” olarak adlandırılan boyut yedi maddeden (M29, M30, M32, M33, M34, M37, M38) oluşmakta ve faktör yükleri .64 – .74 arasında değişmektedir. “Kanal Özellikleri (KÖ)” olarak adlandırılan ikinci faktör ise yine dört maddeden (M7, M8, M9, M10) oluşmakta ve faktör yükleri .69– .79 arasında değişmektedir. Üçüncü faktör “Kendini Açma (KA)” olarak adlandırılmıştır ve bu boyut dört maddeden (M1, M17, M18, M19) oluşmakta; bu maddelerin faktör yükleri .59 – .78 arasında değişmektedir. “Seçici Öz Sunum (SÖS)” olarak adlandırılan dördüncü faktör ise dört maddeden (M4, M5, M13, M14) oluşmaktadır ve bu maddelerin faktör yükleri .56 – .78 arasında değişmektedir.

3.3.1.3. Sanal Bağlanma Ölçeği’nin Güvenirlik Çalışmaları

Bu çalışmada SBÖ’nin güvenirlik çalışmaları kapsamında iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ve test tekrar test güvenirliliği hesaplanmıştır. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

3.3.1.3.1. Sanal Bağlanma Ölçeği’nin İçtutarlık Güvenirliliği

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında öncelikle içtutarlık güvenirlik katsayısının hesaplanması yoluna başvurulmuştur. Aynı değişkeni ölçümlemek için sorulan soruların kendi aralarında iç tutarlılığı olup olmadığını anlamakta kullanılan değer olarak içtutarlık katsayısı (Cronbach α) kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı çalışma grubu 1 ve çalışma grubu 3 üzerinden elde edilmiştir.

Tablo 3.4. SBÖ’nün 1. Çalışma Grubundan Elde Edilen İçtutarlık Katsayıları

	F1	F2	F3	F4	SBÖ
n: 475	DD	KÖ	KA	SÖS	Toplam
İçtutarlık Katsayısı	.89	.83	.70	.74	.90
Cronbach α					

475 kişiden elde edilen veriler Tablo 3.4’te görüldüğü gibi DD’nin içtutarlık katsayısı (Cronbach α) = .89’dur. KÖ’nün ise içtutarlılık katsayısı (Cronbach α) = .83 ve KA’nın içtutarlık katsayısı (Cronbach α) = .70’dur. SÖS’ün içtutarlık katsayısı (Cronbach α) = .74’dür. SBÖ’nün toplamı için içtutarlık katsayısı (Cronbach α) = .90 olarak

hesaplanmıştır. Faktörler için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları iyi ve çok iyi değerlerini almıştır.

Tablo 3.5. SBÖ'nün 3. Çalışma Grubundan Elde Edilen İç Tutarlılık Katsayıları

n: 451	F1	F2	F3	F4	SBÖ
	DD	KÖ	KA	SÖS	Toplam
İçtutarlılık Katsayısı	.92	.89	.86	.82	.94
Cronbach α					

451 kişiden elde edilen veriler Tablo 3.5'te görüldüğü gibi DD'nin içtutarlılık katsayısı (Cronbach α) = .92'dir. KÖ'nün ise içtutarlılık katsayısı (Cronbach α) = .89; KA'nın içtutarlılık katsayısı (Cronbach α) = .86; SÖS'ün içtutarlılık katsayısı (Cronbach α) = .82'dir. SBÖ'nün toplamı için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach α) = .94 olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan iç tutarlılık katsayıları DD, KÖ, KA, SÖS ve toplam SBÖ çok iyi ve mükemmel seviyelerde değer almıştır.

3.3.1.3.2. Sanal Bağlanma Ölçeği'nin Test Tekrar Test Güvenirliği

Bu çalışmalardan ayrı olarak, SBÖ'nin test tekrar test çalışması, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde 2020–2021 eğitim öğretim yılında öğrenimlerine devam eden toplam 48 Lisans öğrencisine üç hafta arayla (Büyüköztürk, 2010) ölçeğin uygulanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Hesaplanan test tekrar test güvenirlilik katsayıları Tablo 3.6'da verilmiştir.

Tablo 3.6. SBÖ'nün Test Tekrar Test Güvenirlilik Katsayıları

n: 48	F1	F2	F3	F4	SBÖ
	DD	KÖ	KA	SÖS	Toplam
Pearson Korelasyon (r)	.94	.90	.88	.79	.95

Tablo 3.6'da görüldüğü gibi SBÖ'nün alt boyutları için elde edilen test tekrar test güvenirlilik katsayıları, Pearson korelasyon (r), sırasıyla DD= .94; KÖ= .90; KA= .88; SÖS=

.79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı için bu değer .95'dir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilmiş SBÖ yukarıda ifade edilen dört boyutta üniversite öğrencilerinde sanal bağlanmayı ortaya koymaktadır. Yapılan çalışmalar, SBÖ'nün uygun geçerlik ve güvenilirlik katsayılarına sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

3.3.1.4. Sanal Bağlanma Ölçeği Puanlanması ve Yorumlanması

SBÖ, 19 maddeden oluşan, beşli derecelendirmeli (5=Tamamen uygun, 4=uygun, 3=kısmen uygun, 2=uygun değil, 1=hiç uygun değil) kendini anlatma türünde bir ölçektir. Ölçekte yer alan maddelerden biri tersine puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95 iken en düşük puan ise 19'dur. Ölçekten yüksek puan almak sanal bağlanmanın yoğunluğuna işaret ederken düşük puan almak ise sanal bağlanmanın düşük düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Hem bireysel hem de grup halinde uygulanabilen ölçeğin ortalama cevaplandırılma süresi ise ortalama 15 dakikadır. SBÖ ile ilgili olarak yapılan çalışmalar ölçeğin üniversite öğrencilerinde kullanılması açısından geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca ölçek yanıtlanmasının ve değerlendirilmesinin kısa sürede tamamlanabilmesi, maddelerinin açık ve anlaşılır olması açısından kullanışlı ve ekonomik bir araçtır.

3.3.2. Utangaçlık Ölçeği

Utangaçlık Ölçeği: Cheek ve Melchior (1990) tarafından geliştirilen ölçek 5'li Likert formundan oluşmaktadır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında ölçeğin geçerlik (.96) ve güvenilirlik (.88) puanları yüksek bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .91 bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Sümer ve Güngör (2001) tarafından yapılmıştır. 20 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100 iken en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe kişinin utangaçlık seviyesi de yükselmektedir.

3.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu: 20 maddeden oluşan ölçek yalnızlığı ölçmek için Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. Hays ve DiMatteo (1987) ölçeğin kısa formu olan ULS-8 ölçeğini geliştirmiştir. Ölçeğin üniversite öğrencileri için uygun olup olmadığını Doğan, Çötök ve Tekin (2011) test etmiştir. Yapılan analizler

sonucunda güvenilirlik katsayısı .72, iç tutarlık katsayısı .83 bulunmuştur. ULS-20 ile ULS-8 arasındaki korelasyonun ise .88 olduğu tespit edilmiştir.

3.3.4. İlişki Ölçekleri Anketi

İlişki Ölçekleri Anketi: Griffin ve Bartholomew'un (1994) geliştirmiş olduğu bu ölçek 30 maddeden oluşmakta ve farklı maddeler toplanarak dört bağlanma prototipini ölçmek amaçlanmaktadır. Ölçekte yer alan her bir madde bireylerin kendilerini ve yakın ilişkilerdeki tutumlarını ne derece tanımladıklarını gösterecek şekilde 7 basamaklı bir ölçek üzerinde (1= Beni hiç tanımlamıyor; 7= Tamamıyla beni tanımlıyor) işaretlenmektedir. Ölçeğin alt ölçeklerinin alfa değerleri .70 civarındadır. Türkçe uyarlama çalışmaları Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizinde 30 madde dört faktör altında toplanmıştır. Alt ölçekler arasındaki alfa katsayıları .41 ile .71 arasında değişmektedir ve ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

3.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmaya katılan öğrencilere ilişkin demografik bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formda öğrencilerin cinsiyet, hangi bölümde eğitim aldığı ve ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu gibi kavramlara yönelik bilgi edinmeye yönelik sorular yer almaktadır. Ayrıca bağımsız değişken olan ebeveyn ilişkileri hakkında yorum yapabilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış beş soruluk likert tipli bir araç kullanılmıştır. Bu araçta kullanılan bazı maddeler aşağıda verilmiştir:

- Bir sorunum olduğunda ya da başım sıkıştığında bunu aileme anlatabilirim.
- Ailemle güçlü bir ilişki bağımız vardır.
- İhtiyaç duyduğumda ailemin yanımda olacağını bilirim.

Tablo 3.7. Ebeveyn İlişkileri Faktör Analizi

Ebeveyn İlişkileri 5	,901
Ebeveyn İlişkileri 4	,865
Ebeveyn İlişkileri 3	,852
Ebeveyn İlişkileri 1	,834
Ebeveyn İlişkileri 2	,813

Açımlayıcı faktör analizi IBM SPSS Statistics 25 programı kullanılarak yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi çalışmasında ilk olarak verilerin faktör analizi için uygunluğu Kaiser- Meyer-Olkin (KMO) Katsayısı ve Bartlett Küresellik Testi ile değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2010). 250 kişiden elde edilen veriler ile Ebeveyn İlişkileri için KMO değeri .89 ve Bartlett küresellik testi sonucunun ($\chi^2=1550,618$ $df=10$, $sig=.000$) ise anlamlı olduğu görülmüştür. Verilerin faktör analizi için uygun olduğu bu testlerden elde edilen sonuçlarla ortaya konulduktan Ebeveyn İlişkileri için Principal Components faktör çıkarma yöntemi kullanılmıştır ve eksen döndürme yapılmadan açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda öz değeri 1'den büyük bir adet faktör bulunmuştur. Bu faktörün açıkladığı toplam varyans %74,981'dir (Tablo 3.7).

Tablo 3.8. Ebeveyn İlişkileri İç Tutarlılık Katsayısı

n: 250	Ebeveyn İlişkileri
İçtutarlılık Katsayısı	.89
Cronbach α	

250 kişiden elde edilen veriler Tablo 3.8'de Ebeveyn İlişkileri için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach α) = .89 olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan iç tutarlılık katsayısı Ebeveyn İlişkileri için çok iyi seviyede değer almıştır.

3.4. İŞLEM YOLU

Sanal bağlanma ile ilgili literatür taraması yapılmıştır. Yurt dışında ve Türkiye'de bu konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelenmiştir. Bunun sonucunda ölçek geliştirilirken Walther (1996) tarafından geliştirilen Hiper Kişisel İletişim Modeli dayanak alınmıştır. Ölçek geliştirilirken de bu modelin boyutları temel alınmıştır. Daha sonra ölçek geliştirme aşamaları doğrultusunda, yapılan literatür taraması ve belirlenen boyutlara uygun olarak araştırmacı tarafından madde yazımı yapılmış ve toplam 43 maddeden oluşan madde havuzu oluşturulmuştur. Daha sonra bu maddeler farklı üniversitelerde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalında görev yapan altı farklı öğretim üyesine gönderilerek uzman görüşleri alınarak düzenlenmiştir. Uzman kanısına göre beş madde ölçekten çıkarılmış ve bazı maddelerin ifadeleri değiştirilmiştir.

Uzman görüşleri alınıp gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra üniversite 4. Sınıfa devam eden toplam 30 öğrenciye bu ölçek uygulanmış ve onlardan geri bildirimler alınmıştır. Öğrencilerden gelen; maddelerin anlaşılıp anlaşılmadığı, madde sayısının fazla olup olmadığı şeklindeki geribildirimler sonucunda ölçeği 38 maddelik deneme formu oluşturulmuştur. Daha sonra ölçek Google anketler aracılığıyla 475 kişiye uygulanmış ve uygulamadan sonra gerekli analizler yapılarak ölçeğe son hali verilmiştir.

Bu aşamadan sonra araştırmada kullanılacak diğer tüm ölçeklerin izinler e-posta aracılığıyla araştırmacılardan alınmıştır ve seçilen çalışma grubuna yine Google anketler aracılığıyla bu veri toplama araçları sunulmuş ve gönüllülük esasıyla veriyle toplanıp ardından analiz edilmiştir. Ayrıca bu süreç devam ederken Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan etik kurul izni alınmıştır (EK-7).

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Bu araştırma kapsamında ilk aşamada Sanal Bağlanma Ölçeği'nin geliştirilmesi planlanmıştır. Bunun için katılımcılardan elde edilen veriler Microsoft Office Excel programına girilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmesi IBM SPSS Statistics 25.0 paket programı kullanılarak bilgisayar ortamında yapılmıştır.

Ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek için geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Verilerin faktör analizine uygun olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity testi ile incelenmiştir. Analizlerde faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak faktör varyansı, maddelerin faktör yükleri, açıklanan varyans oranları, çizgi grafiği incelenmiştir. En sık kullanılan dik döndürme teknikleri 'varimax' ve 'quartimax'tır (Büyüköztürk, 2010). Birbiriyle ilişkili maddelerin bir araya gelerek bir faktör oluşturması ve faktörlerin daha kolay yorumlanabilmesi amacıyla Varimax eksen döndürme tekniği seçilmiştir. Sosyal bilimlerde ölçek geliştirmede sıklıkla dik döndürme tercih edilmektedir. Faktör analizi sürecinde uygun madde seçimi, KMO değerinin .60 üzerinde olması, Döndürülmüş faktör matrisi tablosunda maddelerin yük değerlerinin .40 üzerinde olması (Kline, 2000) ve eksen döndürme sonucu maddelerin farklı faktörlerdeki yük değerlerinin birbirine çok yakın olmaması kriterleri doğrultusunda yapılmıştır (Büyüköztürk, 2010).

Sanal Bağlanma Ölçeği'nin geçerliğine ilişkin olarak yapı geçerliği kapsamında Açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen boyutlar ve boyutlar arası ilişki incelenmiştir. Güvenirlik ve geçerlilik analizinde ise

Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı tekniğinden ve Pearson Kolerasyon analizinden yararlanılmıştır.

Araştırmanın temel amacı olan sanal bağlanma davranışını yordayan değişkenlerin belirlenmesinde çoklu regresyon analizinde “adımsal regresyon” analiz yöntemi kullanılmıştır.

Adımsal regresyon analizini yapmaya geçmeden önce toplanan verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını tespit etmek büyük önem taşımaktadır İstatistik çalışmalarında en yaygın kullanılan dağılım normal dağılımdır. Normal dağılım simetriktir. Veri setinin normal dağılım gösterip göstermediği basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) ölçüleri ile gözlemlenebilir. Tam simetri olması durumunda çarpıklık ve basıklık katsayısı sıfır olacaktır (Kalaycı vd., 2008: 53). Sanal bağlanma düzeyine ilişkin veri setinin, çarpıklık katsayısı .297 ve basıklık kat sayısı -.261’dir.

Tablo 3.9. Sanal Bağlanma Ölçeği Normallik Testi

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
.059	451	.001	.973	451	.000

Veri setinin normallik testleri Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk testlerine bakılarak anlaşılmaktadır. Gözlem sayısı 29’dan az olduğunda Shapiro Wilks, fazla olduğunda ise Kolmogorov-Smirnov (Lilliefors) testi kullanılmaktadır (Kalaycı vd., 2008). Veri sayısı 451 olduğundan Kolmogorov-Smirnov (Lilliefors) testi sonucu incelenmiş olup, sanal bağlanma düzeyi verilerinin anlamlılık değeri 0,001 olarak elde edilmiştir. Bu değer 0,05’ten küçük olması nedeniyle verilerin normal dağılıma uygunluk göstermediği söylenebilir (Tablo 3.9).

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Bu bölümde sanal bağlanmanın yordanmasına yönelik istatistiksel analizine ilişkin sonuçlar verilmiştir. Bulgularda yapılan Çoklu Regresyon Analizinde adımsal yöntemin sonuçları sunulmuştur.

4.1. SANAL BAĞLANMA, YALNIZLIK, UTANGAÇLIK, EBEVEYN İLİŞKİLERİ VE BAĞLANMA STİLLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 4.1'den hareketle, katılımcıların sanal bağlanma düzeyleri ile yalnızlık, utangaçlık, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ($p<.05$).

Tablo 4.1'den hareketle, katılımcıların sanal bağlanma düzeyleri ile ebeveyn ilişkileri ve güvenli bağlanma arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ($p<.05$).

Tablo 4.1. Yalnızlık, Utangaçlık, Sanal Bağlanma, Ebeveyn İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8
Yalnızlık	1							
Utangaçlık	.368**	1						
Sanal Bağlanma	.143**	.173**	1					
Ebeveyn İlişkileri	-.318**	-.162**	-.097*	1				
Güvenli Bağlanma	-.100*	-.253**	.051	.052	1			
Korkulu Bağlanma	.340**	.519**	.102*	-.064	-.208**	1		
Saplantılı Bağlanma	.200**	.221**	.347**	-.186**	-.030	.175**	1	
Kayıtsız Bağlanma	.116*	.218**	.112*	-.063	.067	.506**	.309**	1

4.2. CİNSİYET, PSİKOLOJİK DOĞUM SIRASI, YALNIZLIK, UTANGAÇLIK, EBEVEYN İLİŞKİLERİ VE BAĞLANMA STİLLERİNİN SANAL BAĞLANMA ÜZERİNDEKİ ETKİSİNE AIT ÇOKLU REGRESYON ANALİZİ BULGULARI

Tablo 4.2'den hareketle, cinsiyet, psikolojik doğum sırası, yalnızlık, utangaçlık, ebeveyn ilişkileri ve bağlanma stillerinin sanal bağlanma düzeyleri üzerindeki etkisine yönelik yapılan regresyon analizinde 1. modele alınan değişken saplantılı bağlanma olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, saplantılı bağlanma sanal bağlanma varyansının %12'sini açıklamaktadır [$F_{(1,448)}=61.29$; $p=.000$].

Tablo 4.2. Cinsiyet, Psikolojik Doğum Sırası, Yalnızlık, Utangaçlık, Ebeveyn İlişkileri ve Bağlanma Stillерinin Sanal Bağlanma Üzerindeki Etkisine Ait Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Model	Bağımsız Değişkenler	B	S.H.	β	t	p
1	Sabit	.981	.166		5.917	.000
	Saplantılı Bağlanma	.442	.056	.347	7.829	.000
2	Sabit	.788	.186		4.226	.000
	Saplantılı Bağlanma	.413	.058	.324	7.172	.000
	Utangaçlık	.103	.046	.101	2.242	.025
3	Sabit	.965	.202		4.785	.000
	Saplantılı Bağlanma	.411	.057	.322	7.164	.000
	Utangaçlık	.106	.046	.104	2.318	.021
	Psikolojik Doğum Sırası	-.094	.042	-.099	-2.246	.025
4	Sabit	.508	.293		1.731	.084
	Saplantılı Bağlanma	.408	.057	.320	7.129	.000
	Utangaçlık	.132	.047	.130	2.795	.005
	Psikolojik Doğum Sırası	-.097	.042	-.102	-2.340	.020
	Güvenli Bağlanma	.136	.063	.097	2.139	.033
Model	R	R ²	ΔR^2	F	p	
1	.35	.12	.12	61.29	.000	
2	.36	.13	.13	33.43	.000	
3	.37	.14	.13	24.17	.000	
4	.39	.15	.14	19.42	.000	

Tablo 4.2'den hareketle, cinsiyet, psikolojik doğum sırası, yalnızlık, utangaçlık, ebeveyn ilişkileri ve bağlanma stillerinin sanal bağlanma düzeyleri üzerindeki etkisine yönelik yapılan regresyon analizinde 2. modele alınan değişken saplantılı bağlanmaya ek olarak utangaçlık olduğu tespit edilmiştir. Bu modele ait değişkenler, sanal bağlanma varyansının %13'ünü açıklamaktadır [$F_{(2,447)}=33.43; p=.000$].

Tablo 4.2'den hareketle, cinsiyet, psikolojik doğum sırası, yalnızlık, utangaçlık, ebeveyn ilişkileri ve bağlanma stillerinin sanal bağlanma düzeyleri üzerindeki etkisine yönelik yapılan regresyon analizinde 3. modele alınan değişken saplantılı bağlanma ve utangaçlık düzeyine ek olarak psikolojik doğum sırası olduğu tespit edilmiştir. Bu modele ait değişkenler, sanal bağlanma varyansının %13'ünü açıklamaktadır [$F_{(3,446)}=24.17; p=.000$].

Tablo 4.2'den hareketle, cinsiyet, psikolojik doğum sırası, yalnızlık, utangaçlık, ebeveyn ilişkileri ve bağlanma stillerinin sanal bağlanma düzeyleri üzerindeki etkisine yönelik yapılan regresyon analizinde 4. modele alınan değişken saplantılı bağlanma, utangaçlık ve psikolojik doğum sırasına ek olarak güvenli bağlanma olduğu tespit edilmiştir. Bu modele ait değişkenler, sanal bağlanma varyansının %14'ünü açıklamaktadır [$F_{(3,446)}=19.42; p=.000$].

Yapılan bu adımsal regresyon analizinde cinsiyetin diğer değişkenlerle bir arada anlamlı bir değişken olmadığı gözlemlenmiş ve cinsiyet modele anlamlı katkı sağlamamıştır.

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde ilk olarak araştırmadan elde edilen bulguların genel bir özeti yapılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda ve kuramsal çerçeveye ışığında sanal bağlanma konusu tartışılmış ve ardından ruh sağlığı alanında çalışanlara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.1. TARTIŞMA

Bu araştırmada cinsiyet, bağlanma stili, yalnızlık, utangaçlık, psikolojik doğum sırası ve ebeveyn ilişkilerinin sanal bağlanmayı anlamlı yordayıp yordamadığına dair bulgulara ulaşılmıştır. Bu bölümde, elde edilen bulgular literatürde yer alan araştırmalar ışığında tartışılarak birtakım açıklamalara yer verilmiştir.

Yapılan adimsal regresyon analizinde üniversite öğrencilerinin sanal bağlanma düzeyleri ile yalnızlık, utangaçlık, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki ve sanal bağlanma düzeyleri ile ebeveyn ilişkileri ve güvenli bağlanma arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Buna göre özellikle saplantılı bağlanma stiline sahip genç yetişkinlerin daha fazla sanal bağlanma yaşadıkları gözlemlenmiştir. Cinsiyet değişkeninin kendi başına sanal bağlanmayı etkilediği fakat cinsiyet, yalnızlık, ebeveyn ilişkileri, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma stillerinin bağımsız olarak sanal bağlanma düzeyini etkilemediği belirlenmiştir. Ebeveynleri ile sıcak, samimi ve iyi bir iletişim örüntüsü kuran kişilerin daha az sanal bağlanma yaşadıkları belirlenmiştir. Ayrıca kendisini yalnız ve utangaç olarak betimleyen kişilerin sanal ortamlarda ilişki arama ve yaşadıkları bu ilişkilere yönelik duygusal bir bağ geliştirdikleri gözlemlenmiştir.

Daha önceki bölümlerde ifade edildiği gibi bu çalışmada sanal bağlanma davranışının açıklanmasına Walther'in Hiper Kişisel İletişim Modeli (1996) temel alınmıştır. Bu modele göre günlük yaşamında yalnız ve utangaç hisseden bireyler sanal ortamlarda kendilerini daha rahat ifade edebilmekte ve benliğinin en derin yönlerini açabilmektedir. Yapılan bu çalışmada da yalnızlık ve utangaçlık puanları yüksek olan bireylerin daha fazla sanal bağlanma deneyimledikleri gözlemlenmiştir. Bu bireyler için sanal ortamlar kendini ifade etmenin ve kendini açmanın iyi bir yolu olduğu düşünülebilir.

Bilgisayar Aracılı İletişimin (CMC) sosyal etkileşim ve ilişki gelişimi üzerindeki etkilerinin araştırılmasına yönelik ilgi ve var ettiği etkiler konusunda fikir birliği olmamasına rağmen sanal ortamda yaşanan ilişkilere ve bu ilişkilere yönelik yaşanan duygusal bağlar konusunun araştırılması artmaktadır (Gross, Juvonen ve Gable, 2002; Cummings, Butler ve Kraut, 2002; McKenna ve Bargh, 1999; McKenna, Green ve Gleason, 2002; Parks ve Floyd, 1996). Bazıları, CMC gibi teknolojik gelişmelerin sosyal katılımı yani yüz yüze sosyal ilişkilerde bir azalmaya neden olmasıyla yalnızlıkta artış (Cummings, Butler ve Kraut, 2002; Kraut ve arkadaşları, 1998) ve ilişki gelişimi için yetersiz bir ortam yarattığı için (Lea ve Spears, 1995) getirdiği yüz yüze etkileşimdeki azalma ile gerçek yaşam etkileşimlerinde artan utangaçlık yaygınlığına katkıda bulunduğunu düşünmektedir (Henderson ve Zimbardo, 1998).

Bazı araştırmacılar tarafından ise sanal ortamda ilişki yaşamanın ve bağlar kurmanın güvenli bir sosyal ortam sağladığını düşünülmektedir. Bireyler, utangaçlık ve görünüş engelleri gibi iletişim engellerini, insanların sosyal destek ve tavsiye arayabilecekleri çeşitli teknik fayda sağlayan bir ortamda aşmakta ve yalnızlığın üstesinden gelmek ve sonraki yüz yüze etkileşimleri geliştirmek için bir araç olarak sanal ortamlarda ilişkiler kurmaktadır (Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi, 2007; Gross, Juvonen ve Gable, 2002; McKenna, Green ve Gleason, 2002; Walther ve Boyd, 2002).

Bazı çalışmalarda (Amichai-Hamburger ve Artzi, 2003; Erdoğan, 2008; Kelleci ve İnal, 2010; Whang, Lee ve Chang, 2003) sanal ortam kullanımı ve sanal ilişkiler yalnızlığın önemli bir belirleyicisi olarak gözlemlenmiştir. Özen ve Sarıcı (2010) tarafından sanal arkadaşlık ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada sanal sohbet ortamlarının pozitif ve negatif yönleri, sanal sohbet ortamlarını kullanmayı etkileyen faktörler ve sanal sohbet ortamlarında kurulan arkadaşlıklar incelenmiş ve araştırma sonucunda sanal sohbet ortamlarının yalnızlık duygusu yaşayan öğrenciler için yalnızlığı paylaşmada önemli bir araç olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu çalışmada, öğrenciler kendilerini yalnız hissettikleri için sanal ortamları kullanmayı tercih ettiklerini ifade etmiştir. Bu çalışmada kendini bir ölçüde sanal ilişkisine yönelik bağ kurmuş hisseden katılımcıların oranının yüzde yirmiler civarında olduğu görülmüştür.

Günümüzde sanal ortamlarda etkileşim kurmanın, ilişki başlatıp ve geliştirmenin yaygınlığı ve popülerliği oldukça fazladır. Özellikle yoğun tempo ve bireyselleşme ile birlikte şahsen tanışma fırsatları büyük ölçüde azaldığı için sanal ortamlarda duygusal arkadaşlıklar aramada bir artış meydana gelmiştir. Bu süre zarfında daha da fazla insanın

arkadaşlık uygulamalarına yönelmiştir (Whitty ve McLaughlin, 2007). Bu uygulamalardan birinin kurucusu ve CEO'su Justin McLeod şu ifadeleri kullanmıştır: "*Yalnızlık daha önce kötüye gidiyordu ve bence bu dünyada yalnız hisseden insanlar için durum daha da kötü ve şu anda insanlarla tanışmanın sanal ortamlar haricinde başka bir yol yok.*" Ayrıca şu ifadelere de yer vermiştir: "*Sanal ortamlarda ilişki kurmak flört söz konusu olduğunda çok fazla hayal kırıklığını azaltma fırsatına sahip olduğunu düşünüyorum, çünkü şahsen bir randevuya çıkarsanız, bunun iyi bir randevu olma şansını artıracığını düşünüyorum.*" dedi. Ayrıca, "*video ilk buluşmaları daha yaygın hale gelirse, zaman, çaba ve para koyma sürenizi azaltacağını ve uzun vadede insanları çok daha mutlu edeceğini düşünüyorum.*" ifadelerine yer vermiştir.

Morahan-Martin ve Schumacher (2003), sanal ortamda ilişkiler kurmanın yalnız insanlar için duygusal destek sağladığını ifade etmiştir. Wellman'a (1997) göre de günlük yaşamda kendini yalnız hisseden bireylerin sanal ortamda güçlü bağlar kurmaktadır.

Doğan ve Karakaş (2016) lise öğrencilerinin duygusal ilişkilerinde, aile ilişkilerinde ve sosyal ilişkilerinde yaşadığı yalnızlığın internet bağımlılığı ve internet arkadaşlığını yordayıp yordamadığı konusunda bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya 496 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda aile ilişkilerindeki ve duygusal ilişkilerdeki yalnızlığın internet bağımlılığını ve internet arkadaşlığını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Esen (2010) sanal ortamlarda ilişki kurma bağımlılığını yordayan bazı değişkenleri belirlemek için ergenler üzerinde bir araştırma yürütmüştür. Çalışma sonucunda yalnızlığın ergenlerde sanal ortam bağımlılığını yordayan bir değişken olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu bilgiler ışığında genç yetişkinlerde yalnızlığın sanal ortam bağımlılığını, sanal ortamlar üzerinden etkileşimler ve ilişki kurmayı yordadığını ve yapılan bu çalışmada da yalnızlığın sanal ortam üzerinden ilişki kurmanın ve bu ilişkilere yönelik bir bağlanma duygusunun yani sanal bağlanmanın önemli bir yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur.

Yapılan bu çalışmada utangaçlığın sanal bağlanmanın önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Sanal ortam, kuramsal çerçeve kısmında ifade edildiği gibi sunduğu bazı avantajlar sayesinde utangaç bireylere kendilerini daha rahat açma ya da kendilerini istedikleri gibi sunabilme yani bir ideal kimliği deneyebilme şansı sunmaktadır. Dahası bu sayede sahip oldukları benliklerinin birçok yönünü keşfedebilmektedirler. Kişilerarası iletişim ve etkileşimlerde kendini rahat ve güvende hissetmeyen bireyler iletişim kurmak amacıyla sanal ortamları kullanma eğilimindedir (Papacharissi ve Rubin, 2000).

Sanal ortam bireylere sosyal becerilerini öğrendikleri ve test ettikleri bir kimlik çalışması atölyesi yaratır (Bruckman, 1992). Örneğin bazı katılımcılar sanal ortamda yarattıkları kimliklerin yüz yüze etkileşimlerde hissettikleri utangaçlığın üstesinden gelmelerine yardımcı olduğunu ifade etmektedir (Myers, 1987). Dolayısıyla daha izole ya da utangaç bireyler için sanal ortam fırsatlar sunmaktadır. Aynı zamanda sanal ortam, bireylere yüz yüze ortamlarda yaşadıkları sınırlamaları aşmaları için fırsat sunmaktadır (Walther, 1995). Tüm bu süreçlere bakıldığında insanların duygusal yakınlık kurma ve anlaşılma istencini karşılamaya yönelik bir davranış sergiledikleri düşünülmektedir.

Bilgisayar aracılı iletişim çalışmaları uzun bir süredir devam etmektedir. Başlarda araştırmacılar yüz yüze iletişim ve bilgisayar aracılı iletişimi karşılaştırmışlardır. İlk araştırmalarda bilgisayar aracılı iletişimin asla yüz yüze iletişim kadar derin bağlar kurmaya olanak sağlamayacağı varsayımına dayanılarak yapılmıştır. Fakat sonraları Walther'in araştırmaları (1992, 1993, 1995, 1996, 1997, 2007) sanal ortamlarda yüz yüze ilişkilerden daha derin bağlar kurulduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca Walther sanal ortamda gerçekleştirilen etkileşimlerin bireyin kendilik algısında değişikliğe sebep olduğu ve özsaygısını geliştirdiğini ifade etmektedir. Bu sayede sosyal becerileri düşük ya da yüksek sosyal kaygıya sahip yüz yüze etkileşimlerde sorun yaşayan bireyler sanal ortamlarda kendilerini daha rahat hissedebilir ve uzun süreli ilişkiler kurabilirler.

Kişilerin birbirlerine kendini açmaları etkili bir iletişimin temel koşullarından birisidir. Özellikle bireyler arasında yapılan duygu paylaşımı kişilerin birbirlerine daha yakın hissetmelerine sebebiyet vermektedir. Bu noktada sanal ortam sadece bilgilerin, fikirlerin ya da görüşlerin paylaşıldığı bir ortam olmaktan ziyade aynı zamanda kişilere duygu durumlarını ve ruh hallerini paylaşabilecekleri de bir alan sağlamaktadır. Böyle bir yer kişilerin için arzularını, fikirlerini ve isteklerini daha rahat ifade edebileceği alternatif bir ortam olarak görülmektedir (Robins, 1999). Ayrıca gerçek varlıktan ziyade sanal ortamda bir varoluş alay edilme ve tamamen reddedilme riskini azaltmaktadır ve bireyler aynı sosyal ortamı paylaşmadığı için reddedilme ya da geri çevrilme durumlarına yönelik daha az kaygı taşımaktadırlar (McKenna, Green ve Gleason, 2002). Walther (2007)'a göre bireyin zihninde bel kalınlığı korkunç bir alana sahiptir ve sürekli kaygıya sebebiyet vermektedir. Özellikle sanal ortamda yabancılar söz konusu olduğunda duyguları sergilemek daha kolay olabilir bunun aksine yüz yüze etkileşimlerde duyguları sergilemek utanç verici hatta tehlikeli bile olabilir. Bu noktada sanal ortamda fiziksel varlığın yarattığı utanma duygusunun azalması ya da ortadan kalkması ile birey kendini açabilir ve derinlikli ilişkiler kurabilir.

Bu alanda olumsuz değerlendirilme ve reddedilmeye yönelik kaygı daha az olduğu için utangaç bireyler daha rahat ilişkiler kurabilirler ve bu durum yüz yüze etkileşimde algılanan olumsuz geribildirim ipuçlarından kaynaklanan olumsuz benlik sunumu korkularını yenmenin bir yolu olabilir (Parks ve Floyd, 1996; Scharlott ve Christ, 1995; Turkle, 1995). Buradan hareketle bireyler sanal bağlanma deneyimini sadece gerçek yaşamdan ya da gerçek ilişkilerden uzaklaşmaktan ziyade nispeten daha zararsız bir alan olarak görülen sanal ortam üzerinden yakın ve anlamlı bağlar kurmak için yaşamak istemektedirler. Dolayısıyla bu ortam diğerleriyle bağlantı kurmanın daha az stresli bir yoldur. Bu nedenle, insanlar utangaçlığın var ettiği sosyal beceri eksikliklerini telafi etmek için sanal ortamı kullanabilirler (Peter, Valkenburg ve Schouten, 2006) ve hem özel hem de profesyonel olarak daha fazla etkileşim gerçekleştirebilirler (Adrianson, 2001). Sanal ortamın utangaçlık, sosyal kaygı ya da sosyal beceri eksikliği nedeniyle yüz yüze durumlarda etkileşim kurmakta zorluk çekenler için yardımcı olabileceği ifade edilmiştir (McKenna, Green ve Gleason, 2002).

Greenfield (1999) gerçek sosyal ortamlarda düşük öz-yeterlik algısına sahip ve utangaçlık, korku ve kaygı gibi belirtiler gösteren bireylerin çevrimiçi ortamları daha sık kullandığını belirtmektedir. Nitekim sanal ortamlar utangaçlık, korku ve kaygı gibi gerçek sosyal ortamların yarattığı tehditlerin en aza indiği ortamlardır. Bu nedenle kişilerarası ilişkilerde böylesi problemlere sahip bireyler bu alanları sıklıkla kullanmaktadır (Lee ve Stapinski, 2012; Shepherd ve Edelman, 2005). Ayrıca sanal ortamlarda kullanıcılar gerçek kimliğini gizleyerek istedikleri kişi olma olanağını elde etmektedir. Bu durum kişilerarası ilişkilerde başarısızlık algısına sahip bireylerin yoğun bir şekilde sanal ortamlarda vakit geçirmesine neden olmaktadır (Caplan, 2007).

Sayar ve Yalaz'a (2016) göre de kullanıcılar, kendilerini "oldukları gibi" değil de "olmak istedikleri gibi" sunmaktadırlar. Sanal alanın sunduğu özgür ortam; baskıcı ve birçok şeyin "ayıp" sayıldığı bir çevrede yetişmiş insanları cezbediği için, istedikleri her şeyi yazabilmekte, kendilerini istedikleri gibi sunabilmektedirler. Sanal ortamlarda karşı cins arayışı içinde olanlar, genellikle flörtün yasak olduğu ve hoş karşılanmadığı ortamdan gelmektedirler. Bir yönüyle bu kişiler, flörtü ya da ilişkiyi sanal ortamlarda yaşamaktadırlar. Utangaç ya da medeni cesaretleri yeterli olmayan kişiler, sanal ortamlara daha çok yönelmektedirler. Yani, bastırılmış kişiliklere sahip kullanıcılar, sanal ortamda çok daha rahat olabilmektedirler. Bu kişiler, isimlerini, yaşlarını, fiziksel özelliklerini farklı sunmakla, gerçek hayattan çok farklı bir profil çizebilmektedirler (Sayar ve Yalaz, 2016). Yani bireyler

bu ortamlarda ideal bir benlik yaratma fırsatı bulabilmektedirler. McKenna, Green ve Gleason (2002)'un çalışmasında benlik ile ilgili bazı katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

A: Herkesin farklı bir kişiliğe sahip olduğunu biliyoruz. Ve kimya meselesi; bence sanal ortamlarda yüz yüze olduğundan daha belirgin ve uzun ömürlü sağlam bir bağ kurulmasını sağlıyor. Kimya varsa hızla ilerleyeceksinizdir (Alan).

Scharlott ve Christ (1995) birçok utangaç bireyin yüz yüze iletişim kurmasını engelleyen çoğu faktörün sanal ortam üzerinde olmamasından dolayı utangaç bireylere sanal alanın avantajlar sağladığı iddia etmişlerdir. Dahası çok daha utangaç bireylerin sanal ortam üzerinden bir ilişki bağı geliştirmelerinin kişiliklerinin yeni yönlerini keşfetmelerine olanak sağladığını bulmuşlardır. Bargh, McKenna ve Fitzsimons (2002) yaptığı bir deneysel çalışmada katılımcılara sahip oldukları ve olmak istedikleri benlik ile ilgili en fazla 10 özelliğin sorularak listelenmesi istenmiştir. Bu ölçüm ile katılımcıların yüz yüze ortamda sahip oldukları veya olmak istedikleri özellikleri diğerlerine ifade edemedikleri fakat sanal ortamlarda bu benlikleri daha rahat bir şekilde ifade edebildikleri gözlemlenmiştir. Tüm bu deneyler yüz yüze etkileşimlerle kıyaslandığında bireylerin gerçek benliklerini sanal ortamlar üzerinden kurdukları bağlar ile keşfettiklerini ortaya çıkarmıştır. Dahası yüz yüze etkileşimlerle kıyaslandığında bireylerin ilk tanıştığı insanları sevme ve bağ kurma eğilimlerinin sanal ortam üzerinde daha fazla olduğunu bulmuşlardır.

Buna destek olarak Joinson (2004) düşük öz-saygıya sahip olan bireylerin biriyle iletişime geçmek veya birinden randevu talep etmek gibi durumlarda sanal ortamları daha çok kullandıklarını gözlemlemiştir. 3154 kullanıcıyı içeren daha geniş bir çalışmada ise utangaç bireylerin %30'undan fazlası sanal ortamlarda 6 ile 11 saat arası vakit geçirdiklerini ve bunu iyi bir ilişki kurmak için yaptıklarını ifade etmişlerdir (Carducci, 1999). Bazı araştırmacılar da utangaçlığın sanal bağlanmayı yordamadığını gözlemlemiştir. Bu durumda utangaçlık faktörü kültüre ve zamana göre değişiklik gösterebilmektedir (Peris ve arkadaşları, 2002).

McCown, Fischer, Page ve Homant (2001), düzenli bir şekilde sanal ortamları kullanan Amerika'da kendi seçtiği 30 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir pilot çalışmada, belirli kişilik özelliklerinin daha yüksek oranda temsil edilip edilmediğini belirlemek için bir 'Kişilik Mozaik envanteri' kullandı. Bu araştırmacıların bulguları, sanal arkadaşların sosyal olarak yetenekli olma eğiliminde oldukları, güçlü sözel becerilere sahip oldukları ve başkalarına empati gösterdikleri şeklindedir (McCown ve arkadaşları, 2001).

Birnie ve Horvath (2002), 115 üyeli bir örneklemeden oluşan Kanada Üniversitesi lisans öğrencilerini de içeren araştırmalarında oldukça benzer sonuçlara varmışlardır. Bu araştırmanın en önemli bulgusu, sanal ortamda sosyal iletişim, utangaç ve sosyal açıdan endişeli bireyler için telafi edici bir araç olmasının yanı sıra geleneksel sosyal davranışı tamamlıyor ya da bunun bir uzantısı gibi görünmesidir (Birnie ve Horvath, 2002). McKenna, Green ve Gleason tarafından yapılan bir çalışma (2002), 145 sanal ortamda ilişkiler kuran kullanıcının 2 yıllık bir dönemden sonraki izleminde 'yalnızlık ve depresyonda azalma ve sosyal çevrenin büyüklüğünde artış olduğu gözlemlenmiştir. Scharlott ve Christ (1995) tarafından yapılan bir çalışmada, 102 kişinin katıldığı 74 soruluk bir anketten elde edilen verilere göre, utangaç insanlar arkadaşlık kurmak, romantik ilişki yaşamak ya da cinsel konularda daha rahat konuşabilmek için sanal ortamlarda arkadaşlık aramaktadır. Ayrıca sanal ortamlar bir ilişki yaşamak ve duygusal bağlar oluşturmak için daha güvenli bir alan sunuyordu (Stritzke, Nguyen ve Durkin, 2004). Roberts ve arkadaşları (2000), CMC kullanımının kendilerini utangaç olarak tanımlayan bireyler üzerindeki etkilerine dair öncü bir dizi çalışma yürütmüştür. İlk yarı yapılandırılmış görüşme çalışmalarının sonuçları, utangaç bireylerin arkadaşlıklardan romantik ve cinsel ilişkilere kadar uzanan yakın bağlantılar kurmada çevrimdışından daha az engellendiğini bildirdiklerini göstermektedir. Ayrıca utangaç bireylerin sanal ortamlarda daha az utangaç olduklarını gözlemiştir.

Whitthy (2003) Avustralya’da bir sanal ortam katılımcısı olan 30 erkek ve 30 kadınla sanal ortamda kurdukları ilişkiler üzerine görüşmeler yapmıştır. Yaptığı bu çalışmada çoğunluğun sanal ortamda uzun süreli ciddi bir ilişki umduğunu fakat bazılarının ise kısa süreli bir ilişki için sanal ortamları tercih ettiğini gözlemiştir (%91). Diğerleri ise eğlence amaçlı kullandıklarını ifade etmişlerdir (%12). Bazıları oldukça çekingen ve utangaç oldukları için sanal ortamda ilişki kurduklarını ifade etmişlerdir (%10). Katılımcıların neredeyse yarısı sanal ortamda kendilerine cazip gelen daha çok kişiyle tanışma fırsatı sunmasını çekici bulduğunu ifade etmiş (%47), diğerleri de günlük yaşam içerisinde başka seçenekleri olmadığı için sanal ortamlarda bağlar geliştirdiklerini belirtmişlerdir (%67). Örneklemin yüzde otuz beşi sanal ortamda bir ilişkinin rahatlığını sevdiğini söylemiştir; yani dışarı çıkmak ya da giyinmek zorunda olmadan kendi evlerinin mahremiyetinde biriyle arkadaşlık ya da romantik bir ilişki kurmayı tercih ettiğini ifade etmiştir. Bu çalışmaya katılan bazı katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

Katılımcıların %57’si yüz yüze ortamlarda insanlarla tanışmaktan hoşlanmadıklarını ve %91’i bu alanda uzun süreli ve derin bir bağ kuracağı ilişki bulmak istediklerini ifade

etmişlerdir. Bazıları ise (%10) yüz yüze ilişkilerde çok utangaç oldukları için böylesi bir ortamda ilişkiler kurmak istediklerini bildirmiştir. Örneklemin yüzde otuz beşi çevrimiçi buluşmanın kolaylığından bahsetmiştir; yani, dışarı çıkmak veya giyinmek zorunda kalmadan kendi evlerinin mahremiyetinde buluşma olanağı (biraz da internetten alışveriş yapmak gibi). Aşağıda rumuz isimleriyle çalışmaya katılanlardan bazı alıntılar yer almaktadır:

- *Grant: Burası insanlarla tanışmanın yeni ve kolay bir yolu.*
- *David: Uzun süreli bir ilişki arıyorum.*
- *Suszi: Kalbimi parçaladım. Hayatımdan ne istediğim ve hangi yöne gideceğim konusunda oldukça iyi bir fikrim var ve ... Hayatımı tek başıma geçirmek istemiyorum ve eminim ki orada benim için özel biri var. Ve çalıştığım hastane ... doktorların hepsi de kadın (gülüyor) bu yüzden erkeklerle tanışmak için alternatif bir yol bulmalıydım.*
- *Shane: Patolojik olarak utangacı ve 10 yıllık bir süreden sonra ilk defa sanal ortamdan birileriyle tanışma fırsatı buldum.*
- *Greg: Bu alanda ilişki kurmak bir lolipop dükkanında çocuk gibiydi.*
- *Suszi: Hayatımı yalnız geçirmek istemiyorum ve sanal ortamda benim için özel biri olduğuna eminim. Çalışma saatlerim çok yoğun ve en rahat bir şekilde kendime uygun kişiyi sanal ortamda bulabilirim*
- *Jeff: Çok sosyal değilim ve diğer insanlarla tanışmak istiyorum. Bunun için en iyi ilişkilerimi sanal ortamda kurdum.*
- *Shane: Neredeyse patolojik derecede utangaçtım ve sanal ortamlara katıldım 10 yıldır buradan tanıştığım bir kişi ile ilişkim devam ediyor.*

Whitty araştırmaya katılanların %85'inin benzer ilgi alanlarına sahip kişilerle ilişki kurduğunu gözlemlemiştir.

Adımsal regresyon analizi yapılan bu çalışmada cinsiyet sanal bağlanmayı yordamada modele anlamlı bir katkı sağlamamıştır. Cinsiyet ile literatürde yer alan çalışmalarda cinsiyet ile sanal bağlanma arasında anlamlı ya da anlamsız farklılıklar gözlemlenmiştir. Örneğin Rime ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan bir çalışmada erkeklerin duyguları hakkında kadınlarla konuşmaya daha fazla eğilim gösterdiği kadınların ise hem erkek hem de kadın olmak üzere daha geniş bir yelpazede insanlarla duygularını

paylaştığı gözlemlenmiştir. Bunun nedeni kadınların duygusal olarak daha etkileyici olmalarını gerektiren roller daha sık üstlenmeleri ve kendilerinin ve başkalarının duygularıyla erkeklerden daha fazla ilgilenmeleri olabilir (Eagly ve Wood, 1991). Buradan hareketle bireylerin samimi duygularını paylaşmak için daha çok kadınları seçtikleri söylenebilir. Parks ve Floyd (1996) yaptığı çalışmada örneklemin %60,7'sinin sanal ortamda ilk tanıştığı kişilerle bağ kurduğunu ve kadınların erkeklerden daha fazla bağ kurmaya eğilimli olduklarını gözlemlemişlerdir. Ayrıca bu çalışmaya göre ilişkiler yakın arkadaşlıklar, arkadaşlıklar ve romantik ilişkiler olmak üzere şekillenmiştir.

Manago, Graham, Greenfield ve Salimkhan'nın (2008) cinsiyet ve sanal ortamda yaşanan ilişkiler üzerine yürüttüğü bir çalışmada cinsiyetin anlamlı bir farklılık yaratmadığını fakat kadınların ve erkeklerin sanal ortamda bağ kurma nedenlerinin farklılaştığını gözlemlemişlerdir ve katılımcılarının bazılarının ifadeleri şu şekildedir:

- *Bence birçok insan ilgi görmeyi ve yorumlar almayı sever çünkü ilgi ve yorumlar sizi över ve bir kadın olarak bunu sanal ortamlarda bulabiliyorum (Kadın).*
- *İstediğin kişiyle hiçbir sosyal baskı hissetmeden istediğin gibi iletişim kurabilmek ve uzaklarda birinin seninle ilgilendiğini hissetmek... (Kadın).*
- *Sanal ortamda çok etkileyici kadınlar ile tanışabiliyorum (Erkek).*
- *Daha fazla erkek gibi hissetmek ya da sert görünmeye çalışarak yani istediğim kişiliği yaşama fırsatı bulabiliyorum ve bu kişiliğin kurduğu ilişkileri yaşamımdaki en değerli duygu (Erkek).*
- *Çok daha rahat iletişim kurabilme fırsatı sayesinde kadınlarla çok daha rahat arkadaşlık kurabiliyorum ve onlar hakkında birçok şey öğrenebiliyorum (Erkek).*
- *Gelecekte olmak istediğiniz kişi olabilirsiniz şu an burda bu ortamda (Erkek).*
- *Sade bir insanım ve sanal ortamda sanatla uğraşan arkadaşlar bulabildim ve bunlar en özel arkadaşlıklarım oldu (Kadın).*

Savicki (1996) cinsiyet üzerine yaptığı bir çalışmada sanal ortamda kadınların egemen olduğu gruplarda kendini açmanın ve gerilim azaltma eğiliminin daha fazla olduğunu gözlemlerken erkeklerin çoğunlukta olduğu gruplarda daha çok kişisel olmayan ve genel geçer ifadeler kullanılma eğilimi olduğunu gözlemlemiştir. Bu durum aslında kadınların erkeklere göre duygusal olarak kendilerini daha fazla açtıklarını göstermektedir. Ayrıca Herring (2000) tarafından yapılan bir çalışma da sanal etkileşimler esnasında kadınların daha çok teşekkür etme, takdir etme, özür dileme ve nezaket ihlalleri nedeniyle üzülme eğiliminde olduklarını; erkeklerin ise kibarlıkla daha az ilgilendiğini ve daha fazla

ihlalde buldukları göstermiştir. Buradan hareketle sanal ortamda kurulan etkileşimlerde ve ilişkilerde kendini ifade etmedeki cinsiyet farklılıkları yüz yüze iletişimlerdeki cinsiyet farklılıkları ile benzerlik göstermektedir. Sonuç olarak sanal ortamda duyguların olmadığını ya da duygusal bir bağ kurmanın zor olduğunu varsayacak hiçbir kanıt yoktur.

Scharlott ve Christ's (1995) tarafından yapılan çalışmada, erkeklerin tanışma sitesindeki ilk hareketi başlatma olasılığının daha yüksek olduğunu ve kadınların daha pasif olduğunu buldular. Byrne ve Findlay (2004), bir dizi ortamda erkeklerin ilk buluşmayı başlatırken ilk hareketi yapma olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Carducci (1999) 3154 sanal ortam kullanıcısı ile yaptıkları bir çalışmada utangaç bireylerin %30'undan fazlasının gün içerisinde 6 ile 11 saat arası sanal ortamda kurdukları ilişkilere zaman ayırdıklarını gözlemlemişlerdir. Ayrıca Scealy ve arkadaşları (2002) utangaç erkeklerin sanal ortamda daha fazla duygusal bağlar kurduklarını ifade etmişlerdir. Parks ve Flouyd (1996)'un yaptığı çalışmada kadınların sanal ortamda ilişki kurma olasılığı erkeklerden önemli ölçüde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Kadınların büyük bir çoğunluğu arkadaş arıyor olabilir. Sanal bir ilişkiyi bu şekilde etiketleme istekliliğinde cinsiyet farklılıkları olabilir. Ya da kullanıcıların çoğunluğunun erkek olduğu bir ortamda kadınlar çok rağbet görüyor olabilir.

Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi (2003) kadınların duygusal yalnızlıklarını azaltmak için sanal ortamı daha güvenli bir alan olarak gördüklerini gözlemlemişlerdir. Ayrıca kadınların öfke duygusunu erkeklerden daha fazla saklamaya eğilim gösterdikleri sonucu da bulunmuştur. Bu çalışmalardan da anlaşılacağı gibi etkileşim kurulan kişi ya da kişilerin ve etkileşim kuranlar arasındaki ilişki yüz yüze ortamda kişiler arası ilişkilerde önemli bir etkiye sahiptir (Wagner ve Lee, 1999). Buradan hareketle bireyler aynı sosyal bağlam içerisinde bulunduğu kişilerleyleken sahip olduğu gerçek duygu ve düşünceleri saklama eğilimi gösterebilmektedir. Çünkü birey sahip olduğu sosyal kimliği korumak istemekte ya da kendini açtığı takdirde ifade ettiği duygu ve durumların diğerlerince olumsuz bir şekilde kullanılmasından çekinmektedir. Yine aynı şekilde birey alaya alınma ya da dışlanma tehdidine karşı çoğunlukla sessiz kalmayı tercih etmektedir. Tüm bunlardan hareketle sanal ortamlar, duyguların iletişimini azaltmaktan çok güçlendiriyor gibi görüldüğü ifade edilebilir.

Araştırma sonuçları, kadın ve erkeklerin yaratmak istedikleri ideal benlikleri deneyimlemeleri ve bu benliklere yönelik ilgi hissetmeleri bu ilişkilere yönelik daha yoğun bir bağlanma örüntüsü geliştirebildiklerini göstermektedir. İnsanoğlunun doğumuyla birlikte

yaşadığı süreçler ve çevresi ile etkileşimi kişiliğinin ve tutumlarının birçok yönünü oluşturmaktadır. Bu durum da aslında sahip olduğumuz benliklerin yaratılmış benlikler olduğunu düşündürmektedir. Bireyler sanal ortamlarda belki de yarattıkları personaları ya da rolleri bırakıp kendilerine ait gerçek bir duygu ya da yaşantı deneyimlediğini hissetmekte ve bu durum da aslında sanal ortamda hiç tanımadığı, yüz yüze gelmediği birine yönelik yoğun bir yakınlık hissetmesine ve derin bir bağ kurmasına sebebiyet verebilmektedir.

Bu çalışmada sanal bağlanmanın saplantılı bağlanma ile pozitif yönde güvenli bağlanma ile ise negatif yönde güçlü bir ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde bağlanma stilleri ve bağlanma davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma yer almaktadır. Bu araştırmaların çoğu internet bağımlılığı ile ilgili olsa da sanal ortamda yaşanan ilişkilere yönelik de vurgular yer almaktadır.

Ebeveynlerle güvenli ilişkiler kuran çocuklar dünyayı korkusuzca keşfetme ve kendilerini sevgiye layık hissetme gücü duyumsayacaklardır. Bu durum, başkalarıyla duygularını paylaşırken kendilerini güvende hissetmelerini ve güvenli ilişkiler kurmalarını sağlar (Mikulincer ve Shaver, 2005). Ebeveynlere bağlanma, çocuklara aradıkları ilgi ve sevgiyi verirse çocukların yakınlık ihtiyaçlarını karşılanacak ve onları kaçış yolları aramaya itmeyecektir (Soh, Charlton ve Chew, 2014). Ebeveyne güçlü bir bağlanmanın günlük sorunlardan kaçmak için sanal ortamları kullanma motivasyonunu (Soh, Charlton ve Chew, 2014) ve internet kullanım ihtiyacını azalttığı belirtilmektedir (Yang, Zhu, Chen, Song ve Wang, 2016). Araştırmalar, güvenli bir şekilde bağlanan bireylerin yüksek öz-saygıya ve iyi sosyal becerilere sahip oldukları için, bu kişilerin genel olarak sanal ortamlarda ilişkiler aramaya ya da bu ilişkilere bağlanma düzeyleri daha düşüktür (Monacis ve arkadaşları, 2017; Rao ve Madan 2012).

Güvensiz bağlanan bireyler ise başkalarının desteğine güvenemeyeceklerini ya da diğerlerinin desteğini bulamayacaklarını düşündüklerinde kişiler arası ilişkilerden kaçınacaklardır ve sanal ortamda kurulan etkileşimler aracılığıyla bu boşluğun yerini doldurmaya çalışacaklardır (Estévez ve arkadaşları, 2017).

Yapılan bir çalışmada güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip olan ergenlerin ebeveynlerinden göremedikleri ilginin eksikliğinden dolayı sanal ortamları kullandıklarını ve burada kurdukları ilişkilerin aile üyelerinin eksik şefkatini telafi ettiğini belirtmektedir (Rao ve Madan 2012). Ayrıca sanal ortamlar bireylerin benlik sunumları üzerinde daha fazla

kontrole sahip olmalarına izin vermektedir (Oldmeadow, Quinn ve Kowert, 2013; Yaakobi ve Goldenberg 2014).

Ayrıca, kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireyler, sanal ortamlarda mahremiyet ve yakınlık olmadan ilişkilerini sürdürebildikleri için mutluluk düzeylerinin arttığını bildirmişlerdir (Blackwell ve arkadaşları, 2017). Böyle bireyler yüksek düzeyde bağlanmadan kaçınırlar ve kimseye gereksinim duymadan yaşayabileceklerine inanırlar. Bunun sonucunda yakınlık ve mahremiyetten kaçınırlar. Fakat ilişki kurmak ve sevgi hissini deneyimlemek için sanal ortamlar kaçınan bağlanma stiline sahip olanlar tarafından, insanları belli bir mesafeden hayatlarında tutmanın bir yolu olarak da kullanılabilir (Nitzburg ve Farber, 2013).

Genel olarak diyebiliriz ki, güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireyler, dışlanıp terk edilecekleri konusunda endişelenmekte ve kendilerini ilgi ve nezakete layık görmedikleri için yüz yüze sosyal ilişkiler kurup geliştirmekten çok az doyum alırlar. Bu bireyler için sanal ortamlar gerçek hayattan kaçmanın ve duygusal gereksinimlerini karşılamanın bir yolu olabilir. Bu kişiler, sanal ortamın her an mevcudiyeti ve başkalarıyla etkileşim kolaylığı sayesinde psikolojik ihtiyaçlarını tatmin edebilir ve reddedilme korkusunu bir miktar azaltabilirler. D'Arienzo ve arkadaşlarına (2019) göre, sanal ortamların birincil işlevi sosyal bağların güçlendirilmesi, sürdürülmesi ve sosyal destek elde etmektir. Dahası güvensiz bağlanma örüntülerine sahip olanlar için sanal ortamlar iyilik ve mutluluk haline katkı sağlamaktadır (Worsley ve arkadaşları, 2018) Bu iyilik hali hissiyatı da sanal ortamlarda ilişkiler kurup bu ilişkilere yönelik derin duygusal bağlar oluşumunu tetiklemektedir (Monacis ve arkadaşları, 2017).

Demirli (2007) bağlanma boyutları, cinsiyet ve aile yapısının yalnızlığı yordama derecesini tespit etmek için bir çalışma yapmıştır. Cinsiyetin anlamlı bir yordayıcı olduğu gözlemlenmiş ve korkulu, saplantılı ve kaçınan bağlanma türüne sahip olan katılımcıların güvenli bağlanma türüne sahip olan katılımcılara göre daha fazla yalnızlık seviyesine sahip olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle korkulu, saplantılı ve kaçınan bağlanma türüne sahip olan bireylerin daha fazla yalnızlık seviyesine sahip olması ve bu durumun da sanal bağlanma davranışını yordayabileceği yorumu yapılabilir. Daha açık bir ifadeyle bu çalışmada da bağlanma stillerinin bireyin yalnızlık duygusunu etkileyebileceği görülmüş ve bu iki değişkenin de sanal bağlanmanın yordayıcıları olabileceği görülmüştür.

Ebeveyn ilişkileri insan kişiliğini şekillendiren temel noktalardan biridir. Bu noktada bağlanma stillerini ve bireyin doğum sırası ile kişiye yüklenen anlamı etkileyen temel faktördür diyebiliriz. Davis (2001) yürüttüğü çalışmada ebeveyn sevgisi ve desteğinin eksik olduğu durumlarda kişilerin sanal ortamlara yöneldiğini gözlemlemiştir. Aile yaşantılarında yeterli sevgiyi ve iletişimi bulamayan bireyler sanal ortamlarda eleştiri ve yargılama olmaksızın kendilerini açabilmekte ve sevgi hissini deneyimleyebilmektedir (Li ve Zedginidze, 2015). Bireyler ebeveynlerinden sıcaklık, şefkat ve samimiyet görmek ister. Bu temel duyguları karşılanmayan çocuklar bu durumu telafi etmenin yollarını arar ve bu boşlukları sanal ortamlar üzerinden arkadaşlıklar kurarak gerçekleştirirler. Manteghi (2010), yaptığı çalışmada aile ortamında duygusal bir boşluk deneyimleyen bireylerin sanal ortamlarda ilişki kurma eğilimi arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Adler'in kuramında yer alan psikolojik doğum sırası insanların kişiliklerini, tutumlarını ve bağlanma stillerini etkileyebilmektedir. Araştırma sonuçlarına göre de psikolojik doğum sırası sanal bağlanmanın yordayıcısıdır. Adler'in kuramına göre ilk çocuk bir kardeşin gelişimiyle kendini tahttan indirilmiş hisseder. Artık evin gözde çocuğu değil de bir anda küçük kardeşe abilik ya da ablalık görevi yapması beklenen bir birey olduğu yönünde bir durum ile karşı karşıya kalır. Yaşanılan bu durum bireyin öfke ve kırgınlık hissetmesine sanki ebeveynlerinin tüm sevgisini ve ilgisini kaybettiğini düşünmesine itmektedir. Bunun sonucunda birey artık daha yalnız, içe kapanık ya da iletişimden uzak bir tutum sergileyebilmektedir. Artık kendisi ile ilgilenecek bir ailesi yoktur ve bu yüzden kendini açmaktan uzak durmayı seçecektir. Tüm bu durumlar bireyin kişiliğine şekil vermekte ve yetişkinlikteki kişiler arası ilişkilerine yön vermektedir. Yani psikolojik doğum sırası, ebeveyn ilişkileri ve bağlanma stilleri birbirleri ile kolektif bir yapıdadır ve birbirini etkilemektedir.

Bu değişken ve bağlanma stilleri, yalnızlık ve ilişki örüntüleri ile ilgili literatürde yapılmış fazlaca çalışma yer almaktadır. Ayrıca psikolojik doğum sırası ve sanal bağlanma arasındaki ilişkiye değinen Gençtanırım ve Şabanoğlu'nun (2019) yaptığı nitel bir çalışmada psikolojik doğum sırasının sanal bağlanma ile ilişkili olabileceği gözlemlenmiştir. Yapılan bu nitel çalışmada 16 kişi ile görüşülmüş ve görüşme yapılan kişilerden on birinin ilk çocuk olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmaya katılanların bazılarının ifadeleri ilk çocuk olmanın ve bir kardeşin gelişimiyle birlikte aile içerisinde kendilerini yalnız hissetmeleri yönündedir. Ayrıca ebeveynleri ile sağlıklı bir iletişim kuramadıklarını ve değerli hissetmedikleri yönünde ifadeler de yer almıştır. Bu noktada Adler'in bireysel

psikolojisine bakacak olursak ilk çocuklara bir kardeşin gelişiyile yüklenen sorumluluklarla birlikte ilk çocuğun tahttan indirildiği hissi yaşaması ve eskisi kadar sevilmediğini düşünmesi giderek çocuğun aile içi iletişim örüntülerinden uzaklaşmasına ve kendini daha az ifade etmesine sebebiyet verecektir. Bu noktada anlaşılmadığını hisseden birey sanal ortamın sunduğu avantajlar sayesinde bu alanlar üzerinden kendini açabileceği ve yakınlık kurabileceği kişiler aramaktadır. Dolayısıyla bu ortamlar üzerinden kurdukları herhangi bir dostluk ya da romantik bir ilişkide anlaşıldığını, değerli görüldüğünü ve ilgilenildiğini hissettiğinde bu ilişkilere yönelik derin bir bağlanma duygusu geliştirmesi muhtemeldir yorumu yapılabilir.

Psikolojik doğum sırası ile ilgili yapılan birtakım çalışmalar da büyük çocukların sanal ortamlara daha fazla yöneldiklerini gözlemlemiştir (Cistaro, 2011; Harsthorne, 2007). Bunun sebebi olarak da bir kardeşin gelişiyile aile içerisinde sevgi ve iletişimi deneyimlemediklerini düşünen çocukların yetişkinlikte bu durumu içselleştirip ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri yabancıları çekinme yaşamadan kendilerini açabilecekleri sanal ortamlarda yaşayabilme fırsatı bulmalarındır. Buradan hareketle psikolojik doğum sırasının; ebeveyn ilişkileri, bağlanma stilleri, yalnızlık ve utangaçlık gibi birçok faktörler ile ilişkisi olduğu düşünülmektedir.

Melanie Klein'in Nesne İlişkileri Teorisine göre değerlendirecek olursak bölme, kaygıya karşı en ilkel veya temel savunma mekanizmalarından biridir. Klein'e (2011) göre ego nesnenin kötü parçasını bölerek ve kendisinin bir parçasını reddederek nesnenin 'iyi' parçasını kirletmesini engeller. Bu kurama göre sanal ortamda ilişki yaşayan bireyin "iyi nesne" olduğunu düşünmek yararlı olabilir. Bu noktada sanal ortamda kurulan ilişkiler ve bağlar bireyin gerçek dünyasından ayrı ve uzaktır. Bu ilişkiler gerçekte ölçülmesi zor olan sınırsız, iktidarsız bir fanteziye hitap edebilir. Bireyler sanal ortamda bir ilişki yaşadıklarında karşılarında yer alan kişinin kötü yönlerini ve aynı zamanda kendi içindeki kötü yönleri inkâr ederken ya da yok sayarken bölünme süreci yoluyla kendini ve ilişki yaşadığı kişiyi idealize edebilir. Levine (2000) de, yakınlığın sanal ve gerçek olmamasından dolayı kişinin potansiyel partnerini ve ilişkiyi idealize ettiğini öne sürmüştür. Yüz yüze ilişkilerde hiçbir şey mükemmel değildir fakat sanal ortamlarda idealleştirme yoluyla bireyler mükemmel bir ilişki yaşadıklarına inanıp bu ilişkiye yoğun duygusal bağlar geliştirebilirler.

Sosyal etkileşim, sosyal iletişim ve ilişki oluşumu için bir yer olarak sanal ortam açısından, yalnızca belirli karakter türlerinin bu ortamda olmaya ve burada ilişkiler kurmaya daha fazla ilgi gösterme olasılığından bahsetmek değil, aynı zamanda Jung'cu bir bakış açısı

olan arketipler açısından insanların birbirlerine tepki verme tarzları hakkında konuşmak da mantıklıdır. Kişisel ve kolektif bilinçdışı, Jung temelli bir sosyal etkileşim anlayışı için önemli hususlardır. İnsanların sanal ortamda birbirlerine nasıl tepki verdiklerini ve devam eden bir ilişkiye yol açabilecek karşılıklı yankılaşımı gözlemlerken, arketipin dikkate alınması önemli bir değere sahip gibi görünebilir. Sanal ortamda bireysel davranışların incelenmesinde arketipleri araştıran bir makale Childress (1999) tarafından yazılmıştır. Childress, 'Kelt Öteki dünyası olarak siber uzayın arketipsel kavramsallaştırılması' başlıklı makalesinde, 'Eski Keltlerin Öteki Dünya kavramsallaştırması ile İnternet tarafından yaratılan modern, yarı boyutlu sanal ortamlar arasında benzerlikler olduğunu' öne sürüyor. Childress, Keltlerin mitolojilerini ve inançlarını yazmadıklarını fakat sözlü gelenek üzerine bel bağladıklarını iddia etmiştir. Bu mitolojilerin altında yatan bir tema, öteki dünyanın 'normal zaman ve mekânın dışındaki büyü bir alan' olmasıdır (Childress, 1999). Aşağıda karakter tipleri için özel öneme sahip olan bir mitolojiden alıntıya yer verilmiştir:

Efsanenin genel biçimi, avlanırken güzel bir kadını veya hayvanı gözetleyen ve kovalayan bir kahramanı içerir. Kahramanın avının sıklıkla hem insan hem hayvan yönü olan bir peri kraliçesi olduğu ortaya çıkar. Güzel kadın ya da hayvan kahramana yol gösterir ve kahraman kendini ormanın bilinmeyen bir bölümünde bulduğu için kafası karışır. Kahraman hala takibe devam eder ve kısa bir süre sonra bir peri höyüğünün veya yan tarafın girişine götürülür. İçeri girdiğinde kendini sınırsız mutluluk ve tüm bilgeliğin kaynağı olan güzel bir dünyada bulur. Bu Öteki Dünya'da kahraman, bol miktarda ziyafet, içki, kavga ve cinsel aktiviteye katılırken ölçülemeyecek kadar mutludur. Ancak kısa süre sonra, kahraman eski arkadaşlarını ve sevdiklerini görmek için insan dünyasını yeniden ziyaret etmeye can atar ve sonunda kendisine ayrılma izni verilir. Kahraman normal insan dünyasına döndüğünde, peri höyüğünün içinde sadece bir veya iki yıl geçmesine rağmen, insanların dünyasında yüzlerce yıl geçtiğini ve tüm arkadaşlarının ve sevdiklerinin çoktan öldüğünü görür. Kelt Öteki Dünyası bir neşe ve bereket dünyası olarak tasvir edilse de Öteki Dünya'nın ve genel olarak peri tepelerinin ikametgahının da karanlık bir yanı vardır. Kenar veya peri höyüğünün sakinleri, aynı zamanda hem aydınlık hem de karanlığın ikili yönlerini ifade ederler. Güzel, yaşlanmayan ve büyü varlıklar olarak tanımlanmalarına rağmen aynı zamanda yaramaz ve tehlikeli olarak da tanımlanırlar. (Childress, 1999).

Bir kişiyi 'gerçek dünyadaki' diğer ilişki yaşantılarına katılmaktan alıkoyan sarhoş edici, çekici bir Öteki Dünya kavramı ile sanal ortamlarda yaşanan ilişkilere yönelik duygusal bağ arasında ilişki kurulabilir gibi görünüyor. Sanal ortam, Childress'in (1999)

kısaca tanımladığı Kelt Öteki Dünyası'ninkine benzer: Bedensiz seslerin ve ruhani ruhların dünyası, yaşın, şekil bozukluğunun veya hastalığın olmadığı bir güzellik dünyası, rafine zevkleri ve kanal şehvetlerini tatmin eden bolluk dünyası. Jung'un arketiplerin, belirli deneyimler aracılığıyla okunduğunda, hepsinin bir 'aydınlık' ve bir 'karanlık' yanı olan tipik dünyayı anlama biçimleri olduğu ifade edilmektedir. Sanal ortamda kurulan ilişkilere de bu noktada iki taraflı bakabilmek gerekmektedir. Kolektif bilinçdışımızın 'bilgeliğinden' uygun şekilde faydalanmak istiyorsak, 'diğer' tarafın farkında olmak önemlidir.

Sanal ortamda kişiler arasındaki derinlik ve bağ kurma, kendini açma yoluyla artabilir (Burgoon ve Hale, 1987). Bu nedenle konuşmalar arttıkça derinliğin de artması muhtemeldir ve sanal ortamda kurulan iletişimlerin bir temel özelliği de tam anlamıyla gönüllülük esaslı olduğudur. Gönüllülük kendini açmayı da teşvik edeceğinden daha derin bağlamda ilişkilerin gelişmesi muhtemeldir. Ayrıca sanal ortamda bireyler etkileşim kurduğu insanlarla kendilerini daha eşit hissetme eğilimindedir. Yüz yüze ortamda var olan sosyal statü kavramı sanal ortamda daha geri planda kalmaktadır. Bu durum da bazı sosyal kaygıların oluşmasını engelleyerek kişilerin daha fazla kendini açma eğilimi göstermesine sebebiyet vermektedir. Buradan hareketle günlük yaşamda karşılanmayan samimi, derin duygusal bağlar geliştirmenin yolu günümüzde sanal ortamlar aracılığıyla insanların dostluk ya da romantik ilişkiler kurarak bu alanlar üzerinden gerçek ilişkiler yaşadıklarını hissetmelerine sebebiyet vermektedir (Walther, 1996).

Ayrıca sanal ortamda kurulan bu ilişkilere yönelik kişilerarası bağlantıları azalttığı şekildeki eleştiriler yapıyor olmasının yanı sıra, bu ortamlar aracılığıyla sosyal ya da romantik ilişki kurmakta zorlanan utangaç, kaygılı ve yalnız bireylere avantaj sağladığı öne sürülmektedir. Sonuç olarak sanal ortamlarda yüz yüze durumlarda yaşanan kaygının olmamasıyla birlikte bu alanların iletişimde duyguları daha rahat ifade edebilme cazibesi, günlük yaşamında kişilerarası iletişimlerinde zorluk yaşayan bireyleri kendilerini daha iyi ifade edebilecekleri ve aidiyet hissi yaşadıkları bir ortam sunduğu için kişileri ilişki kurmaya ve kurulan ilişkilere yönelik duygusal bir bağlanmaya çekmektedir. Yani gerçek yaşamda arkadaşlık ilişkisi kurmakta zorlanan bireyler sanal alanlara yönelip burada ilişkiler kurup ardından bu ilişkilere ve kişilere yönelik bir bağlanma yani sanal bağlanma gerçekleştirmektedir.

Sonuç olarak sanal bağlanma kavramının cinsiyet, bağlanma stilleri, yalnızlık, utangaçlık, psikolojik doğum sırası ve ebeveyn ilişkileri ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir ve bu gözlem birtakım çalışmalarca da desteklenmiştir. Ayrıca sanal bağlanmanın daha

birçok yön ve değişken ile ilişkili olduğu düşünülmektedir ve bu kavramların ortaya konulması insan doğasına yönelik farklı bakış açıları kazanmamıza sebebiyet vermesi bakımından önemlidir.

5.2. SONUÇ

Bu araştırmada ana hatlarıyla şu sonuçlara ulaşılmıştır:

- Sanal Bağlanma Ölçeği'nin kapsam geçerliği açısından yeterliliğinin değerlendirilmesinde farklı üniversitelerde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim dalında görev yapan altı öğretim üyesinin yer aldığı alan uzmanları grubu oluşturulmuş ve uzmanların vermiş oldukları görüş, geri bildirim ve öneriler doğrultusunda 43 maddelik sanal bağlanma ölçeği 38 maddeye düşürülmüş ve bazı maddeler üzerinde düzeltme yapılmıştır.
- Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %59,766'sini açıklayan ve 38 maddeden oluşan sanal bağlanma ölçeği 19 maddeye düşürülmüş ve dört faktörlü bir yapı ortaya koyulmuştur. Ayrıca Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değerinin ve Bartlett küresellik testi sonucunun anlamlı olduğu görülmüştür.
- Sanal Bağlanma Ölçeği'nin dört alt boyutu "Duygusal Destek", "Kanal Özellikleri", "Kendini Açma" ve "Seçici Öz Sunum" olarak adlandırılmıştır.
- Sanal Bağlanma Ölçeği'nin alt boyutları ve ölçeğin geneli için hesaplanan test tekrar test güvenilirliği kapsamında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının tatmin edici düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Yalnızlık, utangaçlık, sanal bağlanma, ebeveyn ilişkileri ve bağlanma stilleri arasında;
 - Üniversite öğrencilerinin sanal bağlanma düzeyleri ile yalnızlık, utangaçlık, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.
 - Üniversite öğrencilerinin sanal bağlanma düzeyleri ile ebeveyn ilişkileri ve güvenli bağlanma arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

- Cinsiyet, psikolojik doğum sırası, yalnızlık, utangaçlık, ebeveyn ilişkileri ve bağlanma stillerinin sanal bağlanma üzerindeki etkisine ait çoklu regresyon analizi bulguları;
 - Cinsiyet, psikolojik doğum sırası, yalnızlık, utangaçlık, ebeveyn ilişkileri ve bağlanma stillerinin sanal bağlanma düzeyleri üzerindeki etkisine yönelik yapılan regresyon analizinde 1. modele alınan değişken saplantılı bağlanma olduğu tespit edilmiştir.
 - Cinsiyet, psikolojik doğum sırası, yalnızlık, utangaçlık, ebeveyn ilişkileri ve bağlanma stillerinin sanal bağlanma düzeyleri üzerindeki etkisine yönelik yapılan regresyon analizinde 2. modele alınan değişken saplantılı bağlanmaya ek olarak utangaçlık olduğu tespit edilmiştir.
 - Cinsiyet, psikolojik doğum sırası, yalnızlık, utangaçlık, ebeveyn ilişkileri ve bağlanma stillerinin sanal bağlanma düzeyleri üzerindeki etkisine yönelik yapılan regresyon analizinde 3. modele alınan değişken saplantılı bağlanma ve utangaçlık düzeyine ek olarak psikolojik doğum sırası olduğu tespit edilmiştir.
 - Cinsiyet, psikolojik doğum sırası, yalnızlık, utangaçlık, ebeveyn ilişkileri ve bağlanma stillerinin sanal bağlanma düzeyleri üzerindeki etkisine yönelik yapılan regresyon analizinde 4. modele alınan değişken saplantılı bağlanma, utangaçlık ve psikolojik doğum sırasına ek olarak güvenli bağlanma olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırma dahilinde geliştirilen ve araştırma sonucunda gerekli olan geçerlik ve güvenilirlik kanıtları sağlanan Sanal Bağlanma Ölçeği'nin ruh sağlığı alanı için büyük bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu ölçek Hiper Kişisel İletişim Modeli dayanak alınarak geliştirilmiştir. Üniversite öğrencilerine yönelik yani genç yetişkinlik dönemi içerisinde bulunan kişilere yönelik geliştirilen, duygusal destek, seçici öz sunum, kanal özellikleri ve kendini açma boyutlarından oluşan ve sanal bağlanmayı ölçen bu ölçek, kültürel yapıya uygun olarak geliştirilmiş, geçerli, güvenilir, ekonomik, kullanışlı bir ölçme aracıdır. Araştırma bağlamında geliştirilen bu ölçeğin ruh sağlığı alanında yapılacak çalışmalar için önemli bir ihtiyacı karşılayacağı düşünülmektedir. Bu ölçek, ruh sağlığı alanında çalışan kişilere veri toplama sürecinde, bireylerin sanal bir ortamda nasıl duygusal bağlar ve yakınlıklar kurduklarını belirlemelerinde yardımcı olabilecek bir nitelik taşımaktadır.

Çalışmanın diğer amacı sanal bağlanmayı yordayan değişkenleri tespit etmek olmuştur. Buradan hareketle cinsiyetin, bağlanma stillerinin, yalnızlığın, utangaçlığın, psikolojik doğum sırasının ve ebeveyn ilişkilerinin sanal bağlanmanın yordayıcısı olduğu gözlemlenmiştir. Başka bir ifadeyle ebeveynleri ile sağlıklı ilişkileri olmayan, güvenli bağlanma örüntüsü geliştirmeyen bireylerin yetişkinlikte kendini daha yalnız ve utangaç hissettiği, kendini ifade etmekte zorlandığı bu yüzden de yakınlık ve bağ kurma ihtiyaçlarını sanal ortamlar üzerinden aynı sosyal ortamı paylaşmadığı bir yabancı ile deneyimlemektedir. Ayrıca psikolojik doğum sırasının da ebeveyn ilişkileri ve bağlanma stilleri ile aralarında anlam kurarak sanal bağlanmayı yordadığı gözlemlenmiştir Araştırmadan elde edilen bu sonuçların alandaki yeni çalışmalara ışık olabileceği düşünülmektedir.

5.3. ÖNERİLER

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Üniversite öğrencileri ile sanal bağlanma konusunda farklı araştırmalar yapmak isteyen araştırmacılar Sanal Bağlanma Ölçeği'ni kullanabilir.
- Bu çalışma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar farklı çalışma gruplarında sanal bağlanma konusu üzerine araştırmalar yapabilirler.
- Geliştirilen bu ölçek duygusal destek, kendini açma, seçici öz sunum ve kanal özellikleri olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır. Araştırmacılar farklı gruplara yönelik olarak benzer boyutlarda sanal bağlanmayı ölçen araçlar geliştirebilirler.
- Bu araştırmada sanal bağlanmayı yordayan değişkenler olarak; yalnızlık, utangaçlık, psikolojik doğum sırası, ebeveyn ilişkileri ve cinsiyet alınmıştır. Araştırmacılar sanal bağlanmayı yordayan başka değişkenler ile yeni regresyon modelleri oluşturabilirler.
- Psikolojik doğum sırasının sanal bağlanmayı yordadığı gözlemlenmiştir fakat literatürde bu konu ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Araştırmacılar bu konu üzerinde yeni araştırmalar yapabilirler.
- Sanal bağlanma kavramının daha derinlemesine anlaşılabilmesi ve çeşitli bakış açıları kazanabilmemiz için araştırmada kullanılan yordayıcılar daha farklı ya da geniş örneklem grubunda tekrar çalışılabilir.

- Bu çalışmadan elde edilen bulgulardan da yararlanarak sanal bağlanmayı açıklamaya yönelik modeller geliştirilip bunlar test edilebilir.

5.3.2. Ruh Sağlığı Alanında Çalışan Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Günümüzde sanal bağlanma yaşadıkları ilişkiler hakkında psikolojik danışmanlara başvuranların sayısı git gide artış göstermektedir. Bu noktada danışma sürecinde bu çalışmanın psikolojik danışmanlara fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda aşağıda bazı öneriler sunulmuştur.

- Bu çalışmanın ruh sağlığı uzmanlarının yapacakları danışma sürecini planlamalarında ve düzenlemelerinde önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.
- Sanal bağlanma konusu ile kendisine başvuru alan ruh sağlığı uzmanları danışanlarının durumuna yönelik bakış açısı kazanabilmek amacıyla “Sanal Bağlanma Ölçeğini” danışanlarına uygulayabilirler.
- Sanal ilişki, sanal bağlanma gibi konularda danışanını çok yönlü anlayabilmek ve değerlendirebilmek için ruh sağlığı alanında çalışanlar bu çalışmadan yararlanabilirler.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1984). *Güç Çocuğun eğitimi*. Nihal Önal (Çev.). İstanbul: Varlık.
- Adrianson, L. (2001). Gender and computer-mediated communication: Group process in problem solving. *Computer in Human Behavior*, 17, 71–94.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Altman, I. ve Taylor, D. A. (1973). Social penetration: *The development of interpersonal relationships*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Amichai-Hamburger, Y. (2007). Internet and well-being. *Computers in Human Behavior*, 23, 893-897.
- Amichai-Hamburger, Y. ve Ben-Artzi, B. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 16, 441–449.
- Amichai-Hamburger, Y. ve Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in human behavior*, 19(1), 71-80.
- Argyle, M. ve Cook M. (1976). *Gaze and Mutual Gaze*. Cambridge, England: Cambridge University.
- Aristoteles, (2009). *The Nicomachean Ethics*. D. Ross ve L. Brown (Çev.). Oxford: Oxford University.
- Artır, F.T. (2006). Sanal Sohbet Neden Tehlikeli, Zaman, 21.12.2006.
- Badler, N. (1997). Virtual humans for animation, ergonomics, and simulation. *In Proceedings IEEE Nonrigid and Articulated Motion Workshop*, 28-36.
- Baker, A. J. (2000). Two by two in cyberspace: Meeting and connecting online. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 237–242.
- Baker, A. J. (2002). What makes an online relationship successful? Clues from couples who met in cyberspace. *CyberPsychology & Behavior*, 5, 363–375.
- Baker, A. J. (2005). *Double click: Romance and commitment among online couples*. Cresskill, NJ: Hampton.
- Baker, S. R. ve Edelman, R. J. (2002). Is social phobia related to lack of social skills? Duration of skill-related behaviours and ratings of behavioural adequacy. *British Journal of Clinical Psychology*, 41(3), 243-257.
- Bargh, J. A., McKenna, K. Y. A. ve Fitzsimons, G. M. (2002). Can you see the real me? Activation and expression of the ‘true self’ on the Internet. *Journal of Social Issues*, 58, 33–48.

- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bell, R. A. ve Daly, J. A. (1984). The affinity-seeking function of communication. *Communications Monographs*, 51(2), 91-115.
- Ben-Ze'ev, A. (2004). *Love online: Emotions and the internet*. Cambridge, UK: Cambridge University.
- Berger, C. R. ve Calabrese, R. J. (1975). Some explorations in initial interaction and beyond: Toward a developmental theory of interpersonal communication. *Human Communication Research*, 1, 99–112. doi: 10.1111/j.1468-2958.1975.tb00258.x
- Bian, M. ve Leung, L. (2014). Smartphone addiction: Linking loneliness, shyness, symptoms and patterns of use to social capital. *Media Asia*, 41(2), 159-176.
- Birnie, S. A. ve Horvath, P. (2002). Psychological predictors of Internet social communication. *Journal of computer-mediated communication*, 7(4), JCMC743.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R. ve Osborne, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72.
- Boellstorff, T. (2008). *Coming of age in second life: An anthropologist explores the virtually human*. New Jersey: Princeton University.
- Bonebrake, K. (2002). College students' internet use, relationship formation, and personality correlates. *CyberPsychology and Behavior*, 5(6), 551-557.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *The International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350-373.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol.1: Attachment*. London: Pimlico.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss, Vol. 2: Separation: Anger and Anxiety*. London: Pimlico.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock Publications.
- Briggle, A. (2008). Real friends: how the Internet can foster friendship. *Ethics and Information Technology*, 10, 71-79.
- Bruckman, A. (1992). *Identity workshops: Emergent social and psychological phenomena in text-based virtual reality* (Doctoral dissertation).
- Bruckman, A. (1996). Gender swapping on the Internet. *High noon on the electronic frontier: Conceptual issues in cyberspace*, 317-326.
- Brunet, P. M. ve Schmidt, L. A. (2007). Is shyness context specific? Relation between shyness and online self-disclosure with and without a live webcam in young adults. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 938– 945.

- Brym, R. J. ve Lenton, R. L. (2001). *Love Online: A Report on Digital Dating in Canada*. Toronto: MSN.ca.
- Brym, R. J., Lenton, R. L. (2003). *Love at first byte: Internet dating in Canada*. Unpublished Manuscript, University of Toronto, Ontario, Canada.
- Buote, V. M., Wood, E. ve Pratt, M. (2009). Exploring similarities and differences between online and offline friendships: The role of attachment style. *Computers in Human Behavior*, 25, 560–567.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. E. Sarıoğlu (Çev.). Ankara: Kaknüs.
- Burgoon, J. K. ve Hale, J. L. (1987). Validation and measurement of the fundamental themes of relational communication. *Communications Monographs*, 54(1), 19-41.
- Burgoon, J. K. ve Saine, T. J. (1978). *The unspoken dialogue: An introduction to nonverbal communication*. Boston, MA: Houghton-Mifflin.
- Burgoon, J. K., Buller, D. B., Hale J. L. ve deTurck M. A. (1984). Relational Messages Associated with Nonverbal Behaviors. *Human Communication Research*, 10, 351-378
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükpapaşcu, H. (2011). *Ergenlikte Romantik İlişkiler: İnternetin Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Byrne, R. ve Findlay, B. (2004). Preference for SMS versus telephone calls in initiating romantic relationships, *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 2(1), 50-65.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553–575.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721–736.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyber Psychology and Behavior*, 2(10), 234-242.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089–1097.
- Carducci, B. J. (1999). *Shyness: A Bold New Approach*. New York: Harper Collins
- Carr, A. N. (2003a). *Thanatos: The psychodynamic conception of the 'death instinct' and its relevance to organizations*. J. Biberman ve A. Alkhafaji (Ed.), *Business research yearbook: Global business perspectives* (s. 803–807). Michigan: McNaughton & Gunn.

- Carr, A. N. (2003b). The psychodynamic conception of the 'death instinct' and its relevance to organisations. *Journal of Psycho-Social Studies*, 2(1), 1–15.
- Carr, A. N. ve Gabriel, Y. (2001). The psychodynamics of organizational change management. *Journal of Organizational Change Management*, 14, 415–420.
- Castells, M. (2007). Communication, Power and Counter-power in the Network Society. *International Journal of Communication*, 1, 238-266.
- Chak, K. ve Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of Internet addiction and Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 559–570.
- Cheek, J. M. ve Melchior, L. A. (1990). Shyness, self-esteem, and self-consciousness. In *Handbook of social and evaluation anxiety* (s. 47-82). Boston, MA: Springer.
- Childress, C. (1999). Archetypal conceptualization of cyberspace as the Celtic otherworld, *Cyberpsychol Behaviour*, 2(3), 261-265. doi: 10.1089/cpb.1999.2.261.
- Chou, C. ve Peng, H. (2007). Net-friends: Adolescents' attitudes and experiences vs. teachers' concerns. *Computers in Human Behavior*, 23(5), 2394-2413.
- Chou, C., Condrón, L. ve Belland, J. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Cistaro, B. (2011). The Relationship Between Bullying, Birth Order, and Self-Esteem (Doctoral dissertation, Kean University).
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Colledge, E., Bishop, D. V., Koeppen-Schomerus, G., Price, T. S., Happé, F. G., Eley, T. C. ve Plomin, R. (2002). The structure of language abilities at 4 years: a twin study. *Developmental psychology*, 38(5), 749.
- Collins, J. L. ve Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta analytical review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644.
- Coontz, S. (1988). *The social origins of private life: A history of American families*. New York: Verso.
- Cooper, A. ve Sportolari, L. (1997). Romance in cyberspace: Understanding online attraction. *Journal of Sex Education and Therapy*, 22(1), 7–14.
- Culnan, M. J. ve Markus, M. L. (1987). Information technologies. F. M. Jablin, L. L. Putnam, K. H. Roberts ve L. W. Porter (Ed.), *Handbook of organizational communication: An interdisciplinary perspective* (s. 420–443). Newbury Park, CA: Sage.
- Cummings, J., Butler, B. ve Kraut, R. (2002). The quality of online social relationships. *Communications of the ACM*, 45, 103–108.

- D'Arienzo, M.C., Boursier, V. ve Griffiths, M.D. (2019). Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review. *Int J Ment Health Addiction*, 17, 1094–1118.
- Daft, R. L. ve Lengel, R. H. (1984). Information richness: A new approach to managerial behavior and organization design. B. M. Staw ve L. L. Cummings (Ed.), *Research in organizational behavior* (s. 191–233). Greenwich, CT: JAI.
- Danet, B., Ruendenberg, L. ve Rosenbaum-Tamari, Y. (1998). Hmmm... Where's that smoke coming from?. F. Sudweeks, M. McLaughlin ve S. Rafaeli (Ed.), *Network & netplay: Virtual groups on the internet* (s. 41–75). Menlo Park: AAAI/MIT.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Davis, R. A., Fleet, G. L. ve Besser, A. 2002. Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-Employment Screening. *Cyberpsychology&Behavior* 5(4), 342.
- Deniz, M. E., Arslan, C. ve Hamarta, E. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, 31(31), 374-389.
- Deniz, M.E. (2006). Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk-utanç arasındaki ilişki. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 17(3), 5-9.
- Derks, D., Fischer, A. H. ve Bos, A. E. (2008). The role of emotion in computer-mediated communication: A review. *Computers in human behavior*, 24(3), 766-785.
- Doğan, T., Çötök, N. A. ve Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- Doğan, U. ve Karakaş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.
- Donn, J. E. ve Sherman, R. C. (2002). Attitudes and practices regarding the formation of romantic relationships on the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 107-123.
- Downey, G. ve Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personal and Social Psychology*, 70, 1327–1343.
- Dubrovsky, V. J., Kiesler, S. ve Sethna, B. N. (1991). The equalization phenomenon: Status effects in computer-mediated and face-to-face decision-making groups. *Human-computer interaction*, 6(2), 119-146.
- Eagly, A. H. ve Wood, W. (1991). Explaining sex differences in social behavior: A meta-analytic perspective. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 17, 306–315.
- Edelmann, R. J. (1987). *The psychology of embarrassment*. New York: Wiley.
- Ekman, P. ve Friesen, W. V. (1969). The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usage and codings. *Semiotica*, 1, 49–97.

- Ellis, A. ve Abrams, M. (2009). *Personality Theories: Critical Perspectives*. Los Angeles, CA: Sage.
- Enç, M. (1980). *Ruh bilim terimleri sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Erdoğan, Y. (2008). Exploring the relationships among Internet usage, Internet attitudes and loneliness of Turkish adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2(2), 120-128.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. New York: WW Norton & Company.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi) Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İzmir.
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H. ve Griffiths, M. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534–544.
- Evans, S. (2012). Virtual selves, real relationships: an exploration of the context and role for social interactions in the emergence of self in virtual environments. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 46(4), 515-528.
- Feldman, S. I. ve Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6, 231–247.
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132.
- Freud, S. (1984). The ego and the id. J. Strachey (Ed. ve Çev.). *On metapsychology: The theory of psychoanalysis*. Harmondsworth, England: Penguin Freud Library. (Orijinal yayın 1923).
- Freud, S. (1988). *New introductory lectures on psychoanalysis*. J. Strachey (Ed. ve Çev.) Harmondsworth, England: Penguin Freud Library. (Orijinal yayın 1933).
- Furlong, M. S. (1989). An electronic community for older adults: The SeniorNet network. *Journal of Communication*, 39(3), 145-153.
- Gard, C. (2000). How To Overcome Shyness. *Curent Health* 2, 27(1), 28–30.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gençtanırım, D. ve Çetinkaya-Yıldız, E. (2018). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Gençtanırım-Kurt, D. ve Şabanoğlu, H. (2019). Teknoloji Çağının İlişki Biçimlerine Bir Bakış: Sanal Bağlanma. *Türk Akademik Yayınlar Dergisi (Tay Journal)*, 3(1), 23-39.
- Gilbert, R. (2011). Realism, idealization, and potential negative impact of 3D virtual relationships. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 2039-2046.

- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Oxford, England: Doubleday.
- Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380.
- Greenfield, D. N. (1999). Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems. *Retrieved September, 28, 2005*.
- Griffin, D. W. ve Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 67(3), 430-445.
- Gross, E. F., Juvonen, J. ve Gable, S. L. (2002). *Internet use and well-being in adolescence*. *Journal of social issues*, 58(1), 75-90.
- Gwinnell, E. (1998). *Online seductions: Falling in love with strangers on the internet*. New York: Kodansha International.
- Haliloğlu, S. (2008). *Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Malatya ili örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Harasim, L. M. (1993). Networlds: Networks as social space. *Global networks: Computers and international communication*, 15-34.
- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G. ve Collins, C. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 33-40.
- Hartshorne, J. K., Salem-Hartshorne, N. ve Hartshorne, T. S. (2009). Birth order effects in the formation of long-term relationships. *Journal of Individual Psychology*, 65(2), 156-176.
- Hays, R. D. ve DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 51(1), 69-81.
- Haythornthwaite, C., Wellman, B. ve Garton, L. (1998). Work and community via computer-mediated communication. J. Gackenbach (Ed.). *Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (s. 199-226). San Diego, CA: Academic.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational frame work for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Henderson, L. ve Zimbardo, P. (1998). Shyness. H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopaedia of mental health* (s. 150-163). San Diego, CA: Academic.
- Hercheui, M. D. (2011). A Literature Review of Virtual Communities. *Information Communication and Society* 14(1), 1-23.

- Herring, S. C. (1996). Two variants of an electronic message schema. S. C. Herring (Ed.), *Computer-mediated communication: Linguistic, social and crosscultural perspectives* (s. 81-106). Philadelphia: John Benjamins.
- Herring, S. C. (2000). Gender differences in CMC: Findings and implications. *Computer Professionals for Social Responsibility Journal*, 18(1), 65-75.
- Hiemstra, G. (1982). Teleconferencing, concern for face, and organizational culture. *Annals of the International Communication Association*, 6(1), 874-904.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy theory. *Psychological Review*, 94, 1120–1134.
- Hiltz, S. R. ve Wellman, B. (1997). Asynchronous learning networks as a virtual classroom. *Communications of the ACM*, 40(9), 44-49.
- Hiltz, S., Johnson, M. ve Turoff, M. (1986). Experiments in group decision making: Communication process and outcome in face-to-face versus computerized conferences. *Human Communication Research*, 13, 225–252.
- Hogg, M. A. (1996). *Social identity theory*. Oxford: Blackwell.
- Holland, N. (1995). The Internet regression, Free Association. Retrieved October 1, 2004.
- Hortaçsu, N. (1991). *İnsan İlişkileri*. Ankara: İmge Kitapevi.
- Houran, J., Lange, R., Rentfrow, P. J. ve Bruckner, K. H. (2004). Do online matchmaking tests work? An Assessment of preliminary evidence for a publicized 'predictive model of marital success'. *North American Journal of Psychology*, 6, 507–526.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Huang, M. P. ve Alessi, N. E. (1998). Current limitations into the application of virtual reality to mental health research. *Studies in health technology and informatics*, 63-66.
- Jackson, E. L. (1999). Leisure and the Internet. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 70(9), 18-22.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L. ve Hudiburgh, L. M. (2012) The relationships among attachment style, personality traits, interpersonal competency, and Facebook use. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 33, 294–301.
- Johnson, D. W. (1991). *Cooperative Learning: Increasing College Faculty Instructional Productivity*. ASHE-ERIC Higher Education Reports, George Washington University, One Dupont Circle, Suite 630, Washington, DC 20036-1183.
- Joinson, A. N. (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: The role of self-awareness and visual anonymity. *European Journal of Social Psychology*, 31, 177–192.
- Joinson, A. N. (2003). *Understanding the psychology of the Internet behaviour: Virtual worlds, real lives*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

- Joinson, A. N. (2004). Self-esteem, interpersonal risk, and preference for e-mail to face-to-face communication. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 479–485.
- Jung, C. G. (2012). *The undiscovered self*. New Jersey: Princeton University.
- Kalaycı, Ş. (2008). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil.
- Kaplan, R. M. ve Saccuzzo, D. P. (2005). *Psychological testing: Principles, applications, and issues* (6. Baskı). Belmont, CA: Thompson Wadsworth.
- Karaca, M. (2007). İnternet gençliği: Yeni bir gençlik tiplemesi denemesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 2(4), C0027, 419-438.
- Katz, J. ve Aspden, P. (1997). A Nation Of Strangers? *Communications of the Association for Computing Machinery*, 40, 81–86.
- Kelleci, M. ve Inal, S. (2010). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet use: comparison without Internet use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 191-194.
- Kelley, H. H. (1979). Personal relationships. *Their structure and processes*. New York: Wiley
- Kelley, H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J., Huston, T., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, L. ve Peterson, D. (1983). *Close Relationships*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Kerr, E. B. ve Hiltz, S. R., (1982). *Computer-mediated communication systems: Status and evaluation*. New York: Academic Press.
- Kiesler, S.J., Siegel, J. ve McGuire, T. W. (1984). Social psychological aspects of computer-mediated communication. *American Psychologist*, 39, 1123–1134.
- Kim, S. C., Shah, D. V., Namkoong, K., McTavish, F. M. ve Gustafson, D. H. (2013). Predictors of online health information seeking among women with breast cancer: The role of social support perception and emotional well-being. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 18(2), 98-118.
- Klein, M. (1975a). *The writings of Melanie Klein I: 'Love, guilt and reparation' and other works 1921–1945*. London: Hogarth.
- Klein, M. (1975b). *The writings of Melanie Klein III: 'Envy and gratitude' and other works 1946–1963*. London: Hogarth.
- Kline, R. B. (2000). *Principles and practice of structural equation modeling* (2. Baskı). New York: The Guilford Pres.
- Klein, M. (2011). *Haset ve şükran* (3. Baskı). O. Koçak ve Y. Erten (Çev.). İstanbul: Metis.
- Klein, M. (2012). *Sevgi, suçluluk ve onarım* (2.Baskı). B. Habip (Ed.). İstanbul: Kanat Kitap.
- Knapp, M. L. (1984). *Interpersonal Communication and Human Relationships*, Boston, MA: Allyn and Bacon.

- Kobak, R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135–146.
- Korenman, J. ve Wyatt, N. (1996). Group dynamics in an e-mail forum. *Pragmatics and Beyond New Series*, 225-242.
- Koydemir, Ö. S. ve Erel, Ö. (2010). Psychological help-seeking: Role of socio-demographic variables, previous help-seeking experience and presence of a problem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 688-693.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. ve Scherlies, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017–1031.
- Laplanche, J. ve Pontalis, J. (1988). *The language of psycho-analysis*. D. Nicholson Smith (Çev.). London: Karnac.
- Le Poire, B. A. (1991). Orientation and Defensive Reactions as Alternatives to Arousal in Theories of Nonverbal Reactions to Changes in Immediacy. *Southern Communication Journal*, 56, 138-146.
- Lea, M. ve Spears, R. (1995). Love at first byte? Building personal relationships over computer networks. J. T. Wood ve S. W. Duck (Ed.), *Understudied relationships: Off the beaten track* (197–233). Newbury Park, CA: Sage.
- Lea, M., Spears, R. ve DeGroot, D. (2001). Knowing me, knowing you: Effects of visual anonymity on self-categorization, stereotyping and attraction in computer-mediated groups. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 526–537.
- Leary, M. R. ve Dobbins, S. E. (1983) Social anxiety, sexual behavior, and contraceptive use. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1347-1354.
- Lee, B. W. ve Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of anxiety disorders*, 26(1), 197-205.
- Lei, L. ve Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 633–639.
- Lenhart, A. ve Madden, M. (2007). *Teens, privacy and online social networks: How teens manage their online identities and personal information in the age of MySpace*. Washington DC: Pew Research Center.
- Lester, P. E. ve Bishop, L. K. (2000). *Handbooks of Test and Measurement in Education and Social Sciences*. Maryland: London, Scarecrow Press.
- Levine, D. (2000). Virtual attraction: What rocks your boat. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 565–573.
- Li, C., Shi, X. Ve Dang, J. (2014). Online communication and subjective well-being in Chinese college students: The mediating role of shyness and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 89-95.

- Li, X. ve Zedginidze, A. (2015). The effect of parenting styles on teenagers social interaction within social Media in China. *International Journal of Technical Research and Applications*, 35, 53-59.
- Lin, M. P., Ko, H. C. ve Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741–746.
- Little, K. C., Welsh, D. P., Darling, N. ve Holmes, R. M. (2011). Brief report: “I can’t talk about it:” Sexuality and self-silencing as interactive predictors of depressive symptoms in adolescent dating couples. *Journal of adolescence*, 34(4), 789-794.
- Liu, C. Y. ve Yu, C. P. (2013). Can Facebook use induce well-being?. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(9), 674-678.
- Longua-Peterson, J., Giguere, B. ve Sherman, J. (2017). Social connection and social networking: Daily conflict increases nightly Facebook use among avoidant participants. *Self and Identity*, 16(2), 215–230.
- Main, M. Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. *Monogr Soc Res Child Dev*, 50(1-2), 66-104.
- Manago, A. M., Graham, M. B., Greenfield, P. M. ve Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 446-458. doi:10. 1016/j.appdev.2008.07.001
- Manstead, A. S. R., ve Fischer, A. H. (2001). Social appraisal: The social world as object of and influence on appraisal processes. K. R. Scherer, A. Schorr ve T. Johnstone (Ed.), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* (221–232). New York: Oxford University Press.
- Manteghi, M. (2010). *Iranian chatroom: Youth and parents (Persian)*. Tehran: Jahad-e Daneshgahi.
- Marwell, G. ve R. E. Ames (1979). Experiments on the Provision of Public Goods I: Resources, Interest, Group Size, and the Free-rider Problem. *American Journal of Sociology*, 84, 1335-1360.
- Maslow, A. H. (1970). New introduction: Religions, values, and peak-experiences. *Journal of Transpersonal Psychology*, 2(2), 83-90.
- Masters, P. A. (2008). Play theory, playing, and culture. *Sociology Compass*, 2(3), 856–869. DOI: 10.1111/j.17519020.2008.00118.x
- McCown, J. A., Fischer, D., Page, R. ve Homant, M. (2001). Internet relationships: People who meet people. *CyberPsychology & Behavior*, 4(5), 593-596.
- McCutcheon, L. E. (1998) Self-defeating personality and social intimacy. *Psychological Reports*, 82, 488–490.

- McKenna, K. Y. A. ve Bargh, J. A. (1999). Causes and consequences of social interaction on the Internet. *Media Psychology*, 1, 249-269.
- McKenna, K. Y. A. ve Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57-75.
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S. ve Gleason, M. E. J. (2002). Relationship formation on the internet: What's the big attraction? *Journal of Social Issues*, 58, 9-31.
- Merkle, E. ve Richardson, R. (2000). Digital Dating and Virtual Relating: Conceptualizing Computer Mediated Romantic Relationships. *Family Relations*, 49(2), 187-192.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12(2), 149-168.
- Millar, F. E. ve Rogers, L. E. (1976). A Relational Approach to Interpersonal Communication. G. R. Miller (Ed.), *Explorations in Interpersonal Communication* (87-104). Beverly Hills, CA: Sage,
- Miura, A. ve Yamashita K. (2007). Psychological and Social Influences on Blog Writing: An Online Survey of Blog Authors in Japan. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1452-1471.
- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. ve Sinatra, M. (2017). Exploring individual differences in online addictions: The role of identity and attachment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(4), 853-868.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659-671.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.
- Mosak, H. H. (1972). Life style assessment through family constellation. *Journal of Individual Psychology*, 28(2), 232-247.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. F. Akkoyun (Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Myers, D. (1987). Anonymity is part of the magic: Individual manipulation of computer-mediated communication contexts. *Qualitative Sociology*, 10, 251-266.
- Newton, D. A. (1991). Applying a Social Meaning Model to Relational Message Interpretations of Conversational Involvement: Comparing Observer and Participant Perspectives, *Southern States Communication Journal*, 56, 96-113.
- Nice, M. L. ve Katzev, R. (1998). Internet romances: The frequency and nature of romantic on-line relationships. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 217-223.

- Nitzburg, G. C. ve Farber, B. A. (2013). Putting up emotional (Facebook) walls? Attachment status and emerging adults' experiences of social networking sites. *Journal of Clinical Psychology*, 69(11), 1183- 1190.
- Ochs, S. (1979). The early history of material transport in nerve. *Physiologist*, 22, 16.
- Oldmeadow, J., Quinn, S. ve Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142–1149.
- Olson, D. A., Liu, J. ve Shultz, K. S. (2012). The influence of Facebook usage on perceptions of social support, personal efficacy, and life satisfaction. *Journal of Organizational Psychology*, 12(3/4), 133-144
- O'Reilly, C. A. ve Anderson J. C. (1980). Trust and the Communication of Performance Appraisal Information. The Effect of Feedback on Performance and Job Satisfaction. *Human Communication Research*, 6, 290-298.
- Orr, E. S., Sisic, M., Ross, C., Simmering, M. G., Arseneault, J. M. ve Orr, R. (2009). The influence of shyness on the use of Facebook in an undergraduate sample. *CyberPsychology and Behaviour*, 12(3), 337- 340.
- Özakkaş, T. (2008). *Bütüncül psikoterapi*. İstanbul: Litera.
- Özatça, A. (2009). Family functions in predicting social and emotional loneliness among adolescents. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y. ve Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and internet addiction: How important is low self-control?. *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290.
- Özen, Ü. ve Sarıcı, M. B. (2010). Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(1), 149- 158.
- Özgür, H. (2013). Analyzing the relationship between social networking addiction, interaction anxiousness and levels of loneliness of pre-service teachers. *Journal of Human Sciences*, 10(2), 667-690.
- Öztürk, E. ve Özmen-Kaymak, S. (2011). Öğretmen adaylarının problemlili internet kullanım davranışlarının, kişilik tipi, utangaçlık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1785-1808.
- Pakaluk, M. (1991). *Other Selves: Philosophers on Friendship*. New York: Guilford.
- Papacharissi, Z. ve Rubin, A. M. (2000). Predictors of internet use. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 44(2), 175–196.
- Parks, M. R. (1977). Relational Communication: Theory and Research, *Human Communication Research*, 3, 372-381.
- Parks, M. R. ve Floyd, K. (1996). Making friends in cyberspace. *Journal of Communication*, 46, 80–97.

- Parks, M. R. ve Roberts, L. D. (1998). 'Making MOOsic': The development of personal relationships online and a comparison to their off-line counterparts. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 517–537.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford.
- Peris, R., Gimeno, M. A., Pinazo, D., Ortet, G., Carrero, V., Sanchiz, M. ve Ibañez, I. (2002). Online chat rooms: Virtual spaces of interaction for socially oriented people. *CyberPsychology & Behaviour*, 5, 43–51.
- Peter, J., Valkenburg, P. M. and Schouten, A. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology and Behavior*, 9(5), 584-90.
- Pilkonis, P.A. (1977). Shyness, public and private, and its relationship to other measures of social behavior. *Journal of Personality* 45(4), 585–595.
- Ramdhonee A. (2014). *What is Cyber Relationship Addiction?*. Massachusetts: MIT.
- Ramirez, Jr., A. ve Wang, Z. (2008). When on-line meets off-line: An expectancy violation theory perspective on modality switching. *Journal of Communication*, 58, 20–39.
- Ramirez, Jr., A. ve Zhang, S. (2007). When online meets offline: The effect of modality switching on relational communication. *Communication Monographs*, 74, 287–310.
- Rao, G. ve Madan, A. (2012). A study exploring the link between attachment styles and social networking habits of adolescents in urban Bangalore. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3(1), 1–12.
- Reicher, S. (1994). Social influence in the crowd: attitudinal and behavioural effects of deindividuation in conditions of high and low group salience. *British Journal of Social Psychology*, 23, 341–350.
- Reid, E. M. (1991). *Electropolis: Communication and community on internet relay chat*. University of Melbourne, Department of History.
- Rhee, K. Y. ve Kim, W. B. (2004). The adoption and use of the Internet in South Korea. *Journal of Computer- Mediated Communication*, 9(4), 102-110.
- Rheingold, H. (2000). *The virtual community: Homesteading on the electronic frontier*. Massachusetts: MIT.
- Rice, R. E. ve Love, G. (1987). Electronic emotion: Socioemotional content in a computer-mediated communication network. *Communication Research*, 14, 85–108.
- Ridings, C. M. ve Gefen, D. (2004). Virtual community attraction: Why people hang out online. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 10(1), 102-110.
- Rime, B., Corsini, S. ve Herbette, G. (2002). Emotion, verbal expression, and the social sharing of emotion. S. R. Fussell (Ed.), *The verbal communication of emotions: Interdisciplinary perspectives* (185–208). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.

- Roberts, L. D., Smith, L. M. ve Pollock, C. M. (2000). U ra lot bolder on the net. *Shyness: Development, consolidation and change*, 121-138.
- Robins, K. (1999). *İmaj: Görmenin Kültür ve Politikası*. Nurçay Türkoğlu (Çev.). İstanbul: Ayrıntı.
- Rogers, P. ve Lea, M. (2005). Social presence in distributed group environments: The role of social identity. *Behaviour & Information Technology*, 24, 151–158.
- Rosson, M. B. (1999). I get by with a little help from my cyber-friends: Sharing stories of good and bad times on the Web. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 4(4), JCMC445.
- Rubin, R. B., Perse, E. M. ve Barbato, C. A. (1988). Conceptualization and measurement of interpersonal communication motives. *Human Communication Research*, 14(4), 602-628.
- Russel, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 42(3), 290-294.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2016). The role of attachment styles, peer relations, and affections in predicting Internet addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 416–432.
- Savicki, V. (1996). Gender language style and group composition in internet discussion groups. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2(3), 54-65.
- Sayar K. ve Yalaz B. (2016). *İnternet Çağında Aşk ve İstirap: Sanal Aşk*. İstanbul: Kapı.
- Scealy, M., Phillips, J. G. ve Stevenson, Roger. (2003). Shyness and Anxiety as Predictors of Patterns of Internet Usage. *CyberPsychology & Behavior*, 5(6), 507-515. Doi:10.1089/109493102321018141
- Scharlott, B. W. ve Christ, W. G. (1995). Overcoming relationship-initiation barriers: The impact of a computer-dating system on sex role, shyness, and appearance inhibitions. *Computers in Human Behavior*, 11, 191–204.
- Schlenker, B. R ve Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Schlenker, B. R. (1985). Identity and self-identification. B. R.Schlenker (Ed.), *The self and social life* (65-99). New York: McGraw-Hill.
- Schroeder, R. (1994). Cyberculture, cyborg post-modernism and the sociology of virtual reality Technologies, *Future*, 26(5), 519-528.
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2016). *Theories of personality*. Boston: Cengage Learning.
- Schwarzer, R., Knoll, N. ve Rieckmann, N. (2004). Social support. A. Kaptein ve J. Weinman (Ed.), *Health Psychology* (158-181). Oxford: Blackwell.

- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları*. Nilüfer Voltan Acar (Ed. ve Çev). Ankara: Nobel.
- Shaver, P. R., Hazan, C. ve Bradshaw, D. (1988). Love As Attachment: The Integration of Three Behavioral Systems. R. J. Sternberg ve M. Barnes (Ed.), *The Psychology of Love* (68-99). New Haven, CT: Yale University Press,
- Sheldon, K. M., Abad, N. ve Hirsch, C. (2011). A Two-Processview of Facebook use and Relatedness NeedSatisfaction: Disconnection Drives use, and Connection Rewards it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 766–775.
- Shepherd, R. M. ve Edelman, R. J. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and individual Differences*, 39(5), 949-958.
- Shin, S., Kim, N., ve Jang, E. (2011). Comparison of problematic internet and alcohol use and attachment styles among industrial workers in Korea. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(11), 665–672.
- Short, J., Williams, E. ve Christie, B. (1976). *The social psychology of telecommunication*. London: Wiley.
- Siegel, J., Dubrovsky, V., Kiesler, S. ve McGuire, T. W. (1986). Group process and computer-mediated communication. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 37, 157–187.
- Soh, P., Charlton, J. ve Chew, K. (2014). The influence of parental and peer attachment on Internet usage motives and addiction. *First Monday*, 19(7), 150-161.
- Spears, R., Lea, M. ve Lee, S. (1990). De-individuation and group polarization in computer-mediated communication. *British Journal of Social Psychology*, 29, 121–134.
- Sperry, L. ve Sperry, J. (2012). *Case conceptualization: Mastering this competency with ease and confidence*. Londra: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Spitzberg, B. H. (2006). Preliminary development of a model and measure of computer-mediated communication (CMC) competence. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(2), 629-666.
- Sproull, L. ve Faraj, S. (1997). Atheism, sex, and databases: The net as a social technology. *Culture of the Internet*, 16(3), 35-51.
- Sproull, L. ve Kiesler, S. (1986). Reducing social context cues: Electronic mail in organizational communication. *Management Science*, 32, 1492–1512.
- Stefanone, M. A. ve Lackaff, D. (2009). Reality television as a model for online behavior: Blogging, photo, and video sharing. *Journal of computer-mediated communication*, 14(4), 964-987.
- Stein, M. ve Walker, J. (2001). *Triumph over shyness*. Boston: McGraw-Hill Professional.
- Steinfeld, C. W. (1986). Computer-mediated communication in an organizational setting: Explaining task-related and socioemotional uses. M. L. McLaughlin (Ed.), *Communication yearbook* (777–804). Newbury Park, CA: Sage.

- Stone, L. D. ve Pennebaker, J. W. (2002). Trauma in real time: Talking and avoiding online conversations about the death of Princess Diana. *Basic and Applied Social Psychology*, 24, 172-182.
- Stratton, J. (1997). Not really desiring bodies: The rise and rise of email affairs. *Media International Australia*, 84, 28-38.
- Stritzke, W. G., Nguyen, A. ve Durkin, K. (2004). Shyness and computer-mediated communication: A self-presentational theory perspective. *Media Psychology*, 6(1), 1-22.
- Suler, J. (2004). Computer and cyberspace "addiction". *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1(4), 359-362.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Sun, C. T., Lin, H. ve Ho, C. H. (2006). Sharing tips with strangers: Exploiting gift culture in computer gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(5), 560-570.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N. Ve Güngör, D. (2001). *The mediating role of parenting styles in the process of the intergenerational transmission of attachment*. *European Conference on Developmental Psychology*. Location: Uppqala, Sweden
- Sweeney, T. J. (2009). *Adlerian counseling and psychotherapy: A practitioner's approach*. Londra: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O. ve Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36(2), 203-207.
- Tabachnick, B. G. ve Fideli, L.S. (2001). *Using Multivariate Statistics* (4. Baskı). Boston: Ally And Bacon.
- Taçyıldız, Ö. (2010). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Taylor, D. ve Altman, I. (1987). Communication in interpersonal relationships: Social penetration processes. M. E. Roloff ve G. R. Miller (Ed.), *Interpersonal Processes: New Directions in Communication Research* (257-277). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (189-214). Oxford: Oxford University.
- Thibaut, J. W. ve Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York, NY: Wiley.

- Thoits, P. A. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 23, 145-159.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.
- Tidwell, L. ve Walther, J. (2002). Computer-Mediated Communication Effects on Disclosure, Impressions, and Interpersonal Evaluations Getting to Know One Another a Bit at a Time. *Human Communication Research*, 28(3), 317-348.
- Trevino, L. K. ve Webster, J. (1992). Flow in computer-mediated communication: Electronic mail and voice mail evaluation and impacts. *Communication research*, 19(5), 539-573.
- Trevino, L., Lengel, R. ve Daft, R. (1987). Media symbolism, media richness, and media choice in organizations: A symbolic interactionist perspective. *Communication Research*, 14, 553-574.
- Tuncez, M. (2016). Çok Sayıda Çevrimiçi Romantik İlişkinin İnternet Aşkının Biricikliğine Etkisi. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi, Ekonomi ve Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Turkle, S. (1995). *Life on the screen: Identity in the age of the Internet*. London: Weidenfeld & Nicolson.
- Vernon, M. (2005). *The Philosophy of Friendship*. New York: Palgrave Macmillan.
- Voiskounsky, A. ve Smyslova O. (2003). Flow-based model of computer hackers' motivation. *CyberPsychology & behavior*, 6(2), 171-180.
- Voiskounsky, A., Mitina, O. ve Avetisova, A. (2004). Playing online games: Flow experience. *Psychology Journal*, 2(3), 259-281.
- Wagner, H. L. ve Lee, V. (1999). Facial behavior alone and in the presence of others. P. Philippot, R. S. Feldman ve E. J. Coats (Ed.), *The social context of nonverbal behavior* (262-286). Cambridge: Cambridge University.
- Walther, J. B. (1992). Interpersonal effects in computer-mediated interaction: A relational perspective. *Communication Research*, 19, 52-90.
- Walther, J. B. (1993). Impression development in computer-mediated interaction. *Western Journal of Communication (includes Communication Reports)*, 57(4), 381-398.
- Walther, J. B. (1995). Relational aspects of computer-mediated communication: Experimental observations over time. *Organizational Science*, 6, 186-203.
- Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 23, 3-43.
- Walther, J. B. (1997). Group and interpersonal effects in international computer-mediated collaboration. *Human Communication Research*, 23, 342-369.

- Walther, J. B. (2007). Selective self-presentation in computer-mediated communication: Hyperpersonal dimensions of technology, language, and cognition. *Computers in Human Behavior*, 23(5), 2538-2557.
- Walther, J. B. (2018). The emergence, convergence, and resurgence of intergroup communication theory in computer-mediated communication. *Atlantic Journal of Communication*, 26(2), 86-97.
- Walther, J. B. ve Boyd, S. (2002). Attraction to computer-mediated social support. *Communication technology and society: Audience adoption and uses*, 2, 153-188.
- Walther, J. B. ve Burgoon, J. K. (1992). Relational communication in computer-mediated interaction. *Human Communication Research*, 19, 50–88.
- Walther, J. B., Anderson, J. F. ve Park, D. W. (1994). Interpersonal effects in computer-mediated interaction: A meta-analysis of social and antisocial communication. *Communication research*, 21(4), 460-487.
- Walther, J. B., Slovacek, C. ve Tidwell, L. (2001). Is a picture worth a thousand words? Photographic images in long-term and short-term computer-mediated communication. *Communication Research*, 28, 105–134.
- Wang, C. C. ve Lai, C. Y. (2006). *Knowledge contribution in the online virtual community: Capability and motivation*. International Conference on Knowledge Science, Engineering and Management 442-453.
- Ward, C. C. ve Tracey, T. J. (2004). Relation of shyness with aspects of online relationship involvement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(5), 611-623.
- Wellman, B. (1997). An electronic group is virtually a social network. S. Kiesler (Ed.), *Culture of the internet* (179–205). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Wellman, B. (2004). Connecting communities: On and offline. *Contexts*, 3(4), 22–28.
- Wellman, B. ve Gulia, M. (1999). Net surfers don't ride alone: Virtual communities as communities. M. Smith ve K. Pollock (Ed.), *Communities in cyberspace* (167–194). London: Routledge.
- Wellman, B. ve Wortley, S. (1990). Different Strokes from Different Folks: Community Ties and Social Support. *American Journal of Sociology*, 96(3), 558-588.
- Wellman, B., Haase, A. Q., Witte, J. ve Hampton, K. (2001). Does the Internet increase, decrease, or supplement social capital? *American Behavioral Scientist*, 45(3), 436–45
- Whang, L. S. M., Lee, S. ve Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(2), 143-150.
- Whitty, M. T. ve Gavin, J. (2001). Age/sex/location: Uncovering the social cues in the development of online relationships. *CyberPsychology & Behaviour*, 4, 623–630.

- Whitty, M. T. ve McLaughlin, D. (2007). Online recreation: The relationship between loneliness, Internet self-efficacy and the use of the Internet for entertainment purposes. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1435-1446.
- Wilkins, J. A., Boland, F. J. ve Albinson, J. (1991). A comparison of male and female university athletes and nonathletes on eating disorder indices: Are athletes protected?. *Journal of Sport Behavior*, 14(2), 129.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. New York: Basic Books.
- Worsley, J.D., Mansfield, R. ve Corcoran, R. (2018). Attachment anxiety and problematic social media use: the mediating role of well-being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 21(9), 563–568.
- Yaakobi, E. ve Goldenberg, J. (2014). Social relationships and information dissemination in virtual social network systems: an attachment theory perspective. *Computers in Human Behavior*, 38, 127–135.
- Yang, X., Zhu, L., Chen, Q., Song, P. ve Wang, Z. (2016). Parent marital conflict and internet addiction among Chinese college students: The mediating role of father-child, mother-child, and peer attachment. *Computers in Human Behavior*, 59, 221-229.
- Ye, J. (2006). Traditional and online support networks in the cross-cultural adaptation of Chinese international students in the United States. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(3), 863-876.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student British Medical Journal*, 7, 351–352.
- Zimbardo, P.G. (1977). *Shyness: What is it and What to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley.

EKLER

EK 1. Özdeğerlerin Dağılımı Grafiği (Scree Plot)

EK 2. Kişisel Bilgi Formu

EK 3. Sanal Bağlanma Ölçeği

EK 4. İlişki Ölçekleri Anketi

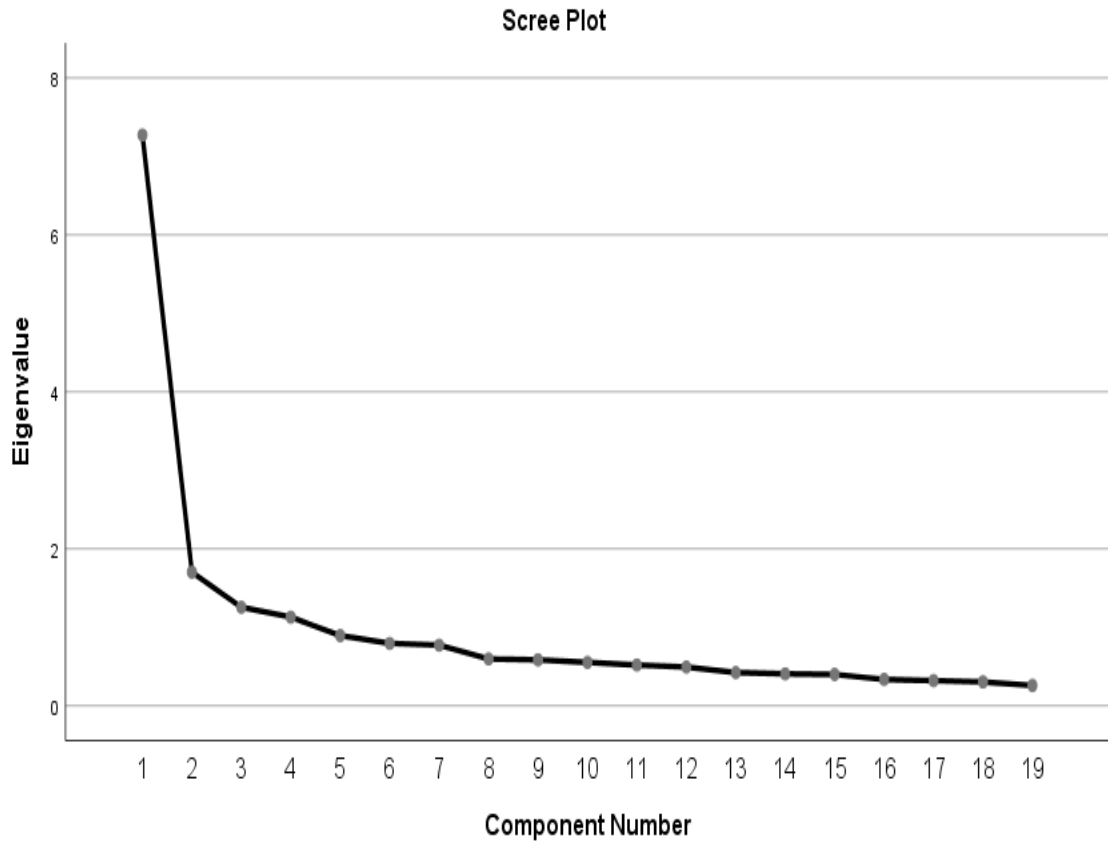
EK 5. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu

EK 6. Utangaçlık Ölçeği

EK 7. Etik Kurul Değerlendirme ve Karar Formu



EK 1. ÖZDEĞERLERİN DAĞILIMI GRAFİĞİ (SCREE PLOT)



EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Son 5 sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç uygun değil ve (7) Tamamen uygun anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız.

1	Cinsiyetiniz	Kadın ()						
		Erkek ()						
2	Yaşınız	18-22 ()						
		23-26 ()						
		27-30 ()						
3	Hangi bölümde eğitim almaktasınız?						
4	Kaçınıcı sınıfa devam etmektesiniz?	Hazırlık ()						
		1. Sınıf ()						
		2. Sınıf ()						
		3. Sınıf ()						
		4. Sınıf ()						
5	Ailenin kaçınıcı çocuğusunuz?	İlk Çocuk ()						
		Ortanca Çocuk ()						
		Son Çocuk ()						
6	İhtiyaç duyduğumda ailemin yanımda olacağını bilirim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Ailemle iletişim kurmakta zorlanmam.	1	2	3	4	5	6	7
8	Ailemin yanında kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Bir sorunum olduğunda ya da başım sıkıştığında bunu aileme anlatabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
10	Ailemle güçlü bir ilişki bağımız vardır.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3. SANAL BAĞLANMA ÖLÇEĞİ

Üniversite öğrencilerinde sanal bağlanma düzeyini ölçmek ve açıklamak için yapılan bu çalışmaya katılımda gönüllülük esastır. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuyarak size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Burada elde edilen bilgiler sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Maddelere gerçek durumunuzu yansıtacak şekilde içten yanıtlar vermeniz çalışmanın amacına ulaşabilmesi açısından önem ifade etmektedir. Çalışmama sağladığınız destek için teşekkür ederim.

HATİCE ŞABANOĞLU

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç uygun değil, (2) Uygun değil, (3) Kısmen uygun, (4) Uygun ve (5) Tamamen uygun anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız.

1	Benimle daha içten bir şekilde ilgilenecek insanlar bulabilmek için sanal ortamda ilişki kurmak isterim.	1	2	3	4	5
2	Mutsuz olduğumda sanal alanda ilişki kurarak bunu unutturum.	1	2	3	4	5
3	Günlük problemlerimden uzaklaşmak için sanal ortamdaki bir ilişkiye yönelirim.	1	2	3	4	5
4	Sanal ortamdaki ilişkilerim sayesinde kendimi yalnız hissetmem.	1	2	3	4	5
5	Çevremde sanal ilişki yaşayanların olması beni de sanal ortamda ilişki kurma konusunda cesaretlendirir	1	2	3	4	5
6	Sanal ortamda kurduğum ilişkimde/ilişkilerimde kendimi daha önemsenmiş hissederim.	1	2	3	4	5
7	Sanal ortamda ilişki kurmak benim için duygusal anlamda zarar görmemek adına daha güvenlidir.	1	2	3	4	5
8	Sanal ortamda kurduğum ilişki benim için gerçek yaşamdaki bir ilişki kadar doyum verici olabilir.	1	2	3	4	5
9	Sanal ortamda derin bir ilişki kurduğumda ilişki ihtiyacım karşılanır.	1	2	3	4	5
10	Gerçek yaşamdaki ilişkilerime oranla sanal ortamda kurduğum ilişkilerde daha fazla duygusal yakınlık hissederim.	1	2	3	4	5
11	Sanal ortamda uzun süreli bir ilişki kurabileceğime inanırım.	1	2	3	4	5

12	Sanal ortamda kurduğum bir ilişkinin bir süre sonra gerçek yaşama taşınmasını isterim.	1	2	3	4	5
13	Sanal ortamda ilişki kurduğum kişiyi aileme ve çevreme tanıtmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
14	Sanal ortamda kurduğum ilişkide gerçek kişiliğimi yansıtmaya fırsatı bulurum.	1	2	3	4	5
15	Sanal ortamda ilişki kurduğum kişilere gerçek duygularımı ifade ederim.	1	2	3	4	5
16	Yüz yüze ilişkilerime kıyasla sanal ortamda tanıştığım kişilerle iletişim kurarken daha az utanırım.	1	2	3	4	5
17	Sanal ortamda kurduğum ilişkide karşıdaki kişinin kendini ne kadar açtığı benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
18	Sanal ortamın kendimi istediğim gibi tanıtabilme fırsatı sunması benim için çekicidir.	1	2	3	4	5
19	Beğenmediğim fiziki özelliklerimi saklama imkânı sunması sanal alanın benim için en çekici yanlarından biridir.	1	2	3	4	5

EK 4. İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç uygun değil, (2) Uygun değil, (3) Kısmen uygun, (4) Uygun ve (5) Tamamen uygun anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız.

1	Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5
2	Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5
3	Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5
4	Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.	1	2	3	4	5
5	Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5
6	Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5
7	İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	1	2	3	4	5
8	Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5
9	Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5
10	Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5
11	Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
12	Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
13	Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.	1	2	3	4	5
14	Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.	1	2	3	4	5
15	Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5
16	Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5
17	İhtiyacımız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.	1	2	3	4	5

18	Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.	1	2	3	4	5
19	Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5
20	Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5
21	Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5
22	Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5
23	Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5
24	Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
25	Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
26	Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
27	İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5
28	Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5
29	Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.	1	2	3	4	5
30	Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	1	2	3	4	5

EK 5. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ KISA FORMU

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç uygun değil, (2) Uygun değil, (3) Kısmen uygun, (4) Uygun ve (5) Tamamen uygun anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız.

1	Arkadaşım yok.	1	2	3	4	5
2	Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4	5
3	Cana yakın bir insanım.	1	2	3	4	5
4	Kendimi dışlanmış hissediyorum.	1	2	3	4	5
5	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4	5
6	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4	5
7	Bu kadar içe kapanık olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4	5
8	Çevremde insanlar var ancak benimle birlikte değiller.	1	2	3	4	5

EK 6. UTANGAÇLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç uygun değil, (2) Uygun değil, (3) Kısmen uygun, (4) Uygun ve (5) Tamamen uygun anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız.

1	İyi tanımadığım kişilerle birlikte iken kendimi tedirgin hissedirim.	1	2	3	4	5
2	Toplumsal ilişkilerde hiç rahat değilim.	1	2	3	4	5
3	Başkalarından herhangi bir konuda bilgi istemek bana zor gelir.	1	2	3	4	5
4	Arkadaş toplantıları ve diğer sosyal etkinliklerde genellikle rahat değilimdir.	1	2	3	4	5
5	Başkaları ile birlikte iken konuşacak uygun konular bulmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
6	Yeni girdiğim bir ortamda utangaçlığımı yenmek uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
7	Yeni tanıştığım insanlara doğal davranmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
8	Yetkili bir kişi ile konuşurken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
9	Sosyal yeterliliğim konusunda kuşkularım var.	1	2	3	4	5
10	Karşımdaki kişinin gözlerinin içine bakmak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
11	Sosyal ortamlarda kendimi baskı altında hissedirim.	1	2	3	4	5
12	Tanımadığım kişilerle konuşmak bana güç gelir.	1	2	3	4	5
13	Karşı cinsten kişilerle birlikte iken daha utangaç olurum.	1	2	3	4	5
14	Topluluk önünde konuşmakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
15	Kalabalıkta herkesin bakışlarını üzerimde hissetmekten rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
16	Başkalarının yanında hata yapmaktan çekinirim.	1	2	3	4	5
17	Birisinden bir şey ödünç isterken güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
18	Tek başıma alışverişe gitmekten çekinirim.	1	2	3	4	5
19	Başkalarına duygularımı açıklamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
20	Birisine ödünç verdiğim bir şeyi geri istemekten çekinirim.	1	2	3	4	5

EK 7. ETİK KURUL DEĞERLENDİRME VE KARAR FORMU



KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL DEĞERLENDİRME VE KARAR FORMU



Değerlendirme Talebinde Bulunan Kişi/Kurum	Hatice ŞABANOĞLU		
Değerlendirme Başvuru Tarihi	06.01.2021		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Eserin/Araştırmanın Adı	Üniversite Öğrencilerinin Sanal Bağlanma Düzeylerinin İncelenmesi		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Araştırma/Ölçek/Anket/Görüşme Formu			
Değerlendirmeyi Yapan Etik Kurul	KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU		
Değerlendirme Toplantı Bilgileri	Yeri	Tarihi	Saati
	İktisadi ve İdari Bilimleri Fakültesi Dekanlığı Makam Odası	04.03.2021	13:00
Karar No	Karar Tarihi	04.03.2021	
	Karar No	2021/1/15	
Karar Sonucu	(X) Kabul	(X) Oybirliği	
		() Oy Çokluğu	
	() Ret	() Oybirliği	
		() Oy Çokluğu	

Etik Kurulumuz, yukarıda başvuru bilgileri yer alan eser/araştırma için toplanarak bilimsel araştırmalar ve yayın etiği açısından değerlendirme yapmış ve aşağıda gerekçesi açıklanan karar(lar)ı almıştır:

<u>Karar ve Gerekçesi</u>	
Hatice ŞABANOĞLU'na ait "Üniversite Öğrencilerinin Sanal Bağlanma Düzeylerinin İncelenmesi" konulu proje araştırmasının bilimsel araştırmalar etiği açısından yapılan değerlendirmesinde kabulüne <i>Oy birliğiyle karar verilmiştir.</i>	
Etik Kurul Başkanı Prof. Dr. Nur ÇETİN	

(Form No: FR- 586 ; Revizyon Tarihi: .../.../.....; Revizyon No:.....)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Hatice ŞABANOĞLU

Eğitim Durumu

Lisans : Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yüksek Lisans : Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yayınlar

Şahin, M., Şabanoğlu, H. ve Türksoy A. (2017). Teknik Direktör ve Futbolcuların Bakış Açılılarıyla Futbol Müsabakalarında Yaşanan Şiddet Nedenleri ve Önlemleri. *Sosyal Bilimler Dergisi (Sobider)*, 4(15), 103-116.

Gençtanırım Kurt, D. ve Şabanoğlu, H. (2019). Teknoloji Çağının İlişki Biçimlerine Bir Bakış: Sanal Bağlanma. *TAY Journal*, 3(1), 23-39.

Şabanoğlu, H. ve Şahin, M. Futbolda Şiddet Kavramının Antrenör ve Sporcu Görüşleri Açısından İncelenmesi, 14. *International Sport Sciences Congress*, ISBN: (978-605-83126-1-6), 1-4 Kasım 2016, Antalya, Özet Kitabı, 196.

Gençtanırım Kurt, D. ve Şabanoğlu, H. Üniversite Öğrencilerinde Sanal Bağlanmanın İncelenmesi. *IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi*, ISBN: (978-605-033-172-1), 15-17 Kasım, İstanbul, Bildiriler Kitabı, 112-131.