

Okuyucuya Not: Bu makale, yazarın “Bağlanma stilleri, karanlık üçlü kişilik özellikleri ve çatışma çözme stillerinin ayrılık stratejileri ile ilişkisi: Romantik ilişkilerde hayaletleme ve oyalama davranışları” başlıklı yüksek lisans tezinden (Halli, 2024) yola çıkarak, dijital romantik ilişkilerde hızla yaygınlaşan *hayaletleme (ghosting)* ve *oyalama (breadcrumbing)* davranışlarını feminist psikoloji perspektifiyle yeniden okumaktadır. Yazım sürecinde Deep Seek, Gemini ve Kimi AI gibi yapay zeka destekli metin üretim araçları kullanılmış; ancak tüm bilimsel içerik, yazarın özgün verileri ve analizleri üzerine kurulmuştur.



Görsel 1. Kolaj, yapay zeka tarafından üretilmiştir.

YENİ NESİL AYRILIK STRATEJİLERİ: GHOSTİNG VE BREADCRUMBİNG

DAVRANIŞLARININ PSİKOSOSYAL DİNAMİKLERİ

MELİS GİZEM HALLİ

ÖZET

Mevcut yazı Türkiye'de 19-40 yaş arası 450 genç yetişkinle (304 kadın, 141 erkek) yürütülen “*Bağlanma stilleri, karanlık üçlü kişilik özellikleri ve çatışma çözme stillerinin ayrılık stratejileri ile ilişkisi: Romantik ilişkilerde hayaletleme ve oyalama davranışları*” başlıklı yüksek lisans tez araştırmasının bulguları, dijital ayrılık pratikleri olan *hayaletleme (ghosting)* ve *oyalama (breadcrumbing)* davranışlarını feminist psikoloji perspektifinden incelemeyi amaçlamıştır. Hayaletleme, bir ilişkiyi açıklama yapmadan, aniden ve tamamen kesmeyi; oyalama ise net bir taahhütte bulunmadan, belirsiz aralıklarla "aşk/ilgi kırıntıları" göndererek karşı tarafı belirsizlikte tutmayı ifade eder. Mevcut yazıda, bu davranışların ardındaki bireysel psikolojik dinamikleri (bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, çatışma çözme becerileri) anlamının yanı sıra, bu dinamiklerin toplumsal cinsiyet ve güç ilişkileri bağlamında nasıl şekillendiğine dair feminist bir bakış açısı sunulmuştur. Tez çalışmasının bulguları, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla hayaletleme davranışı bildirdiğini ortaya koyarken, bu eğilimin altında doğrudan yüzleşmenin getirebileceği risklerden kaçınma motivasyonunun yattığını göstermektedir. Kaçınan bağlanma ve Karanlık Üçlü kişilik özelliklerinin her iki davranışı da ön gördüğü; buna karşılık olumlu çatışma çözme becerilerinin koruyucu bir faktör olduğu saptanmıştır. Bulgular, bu davranışların yalnızca bireysel tercihler değil aynı zamanda toplumsal cinsiyet rolleri, güç ilişkileri, bağlanma örüntüleri ve duygusal emek dinamikleriyle şekillenen karmaşık yapılar olduğunu ortaya koymaktadır. Makale, dijital flört kültüründe kadın özelliğinin nasıl kurulduğu ve korunduğu sorusuna feminist bir bakışla yanıt ararken, klinik uygulamalara ve dijital hak temelli

müdahalelere dair öneriler sunmaktadır. Ancak bu zorlayıcı tablo içinde umut verici bir sonuç da mevcuttur: Sağlıklı iletişim ve çatışma çözme becerileri. Çalışma, açık iletişim kuran ve sorunları yapıcı bir şekilde çözmeye çalışan bireylerin bu tür kaçınmacı veya manipülatif davranışlara çok daha az başvurduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, bu tez çalışması, hayaletleme ve oyalama davranışlarını anlamak için sadece bireyin psikolojisine değil, aynı zamanda içinde bulunduğu toplumsal cinsiyet rollerine, güvenlik algılarına ve ilişkisel güç dinamiklerine de bakmamız gerektiğini vurgular. Feminist bir bakışla, bu makale, söz konusu davranışları salt "iletişimsizlik" sorunları olarak değil, ataerkil yapıların dijital zeminde yeniden üretildiği ilişkisel güç stratejileri olarak tartışmaktadır. Kökenini tez çalışmasından alan bu analiz, klinik uygulamalardan toplumsal farkındalık çalışmalarına uzanan bir yelpazede, daha eşitlikçi ve şefkatli ilişki pratiklerinin inşası için feminist psikolojinin nasıl bir kuramsal ve pratik çerçeve sunabileceğine dair somut öneriler getirmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hayaletleme, oyalama, karanlık üçlü kişilik özellikleri, bağlanma stilleri, çatışma çözme stilleri, feminist psikoloji, toplumsal cinsiyet

1. GİRİŞ: DİJİTAL SESSİZLİK VE ROMANTİK İLİŞKİLERİN YENİ DİLİ

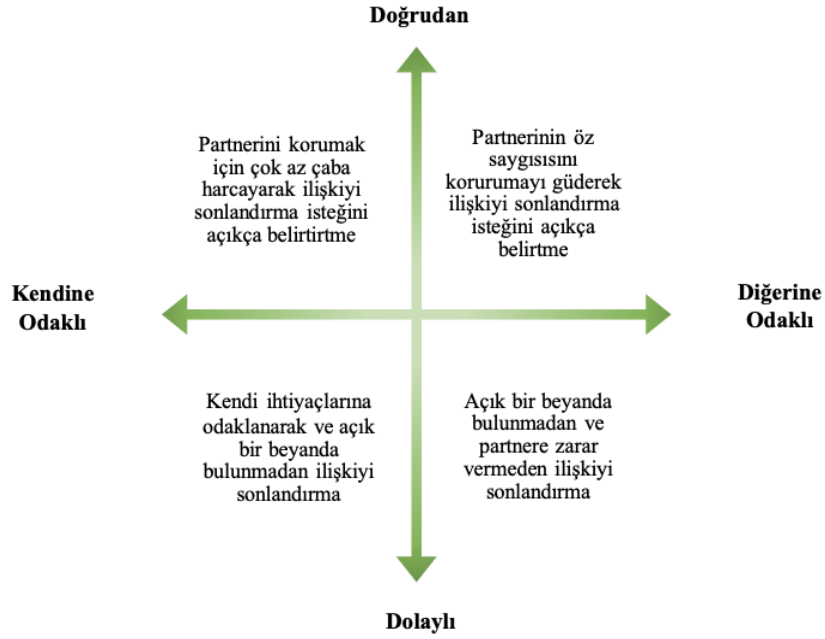
Dijital iletişim araçları, romantik ilişkilerin başlangıç ve bitiş biçimlerini köklü bir şekilde dönüştürmüştür. Bir zamanlar yüz yüze gerçekleşen vedalar, bugün tek bir dokunuşla sessizliğe bürünmekte; bloklama, sessize alma ve görmezden gelme gibi dijital eylemler modern ayrılık pratiklerine dönüşmektedir. Bu dönüşümün en çarpıcı yansımalarından ikisi, **hayaletleme (ghosting)** ve **oyalama (breadcrumbing)** davranışlarıdır. Hayaletleme, bir partnerin herhangi bir açıklama yapmadan iletişimi tamamen kesmesi; oyalama ise net bir taahhütte bulunmadan, belirsiz aralıklarla sınırlı ilgi göstererek karşı tarafı belirsizlikte tutma stratejisidir (Freedman vd., 2019; Navarro vd., 2020). Bu davranışlar sıklıkla "bireysel iletişim sorunları" olarak yorumlansa da feminist psikoloji, bu görünürdeki bireysel eylemleri toplumsal cinsiyet, güç ve duygusal emek dinamikleri bağlamında okumayı önerir (Hooks, 2000; Hochschild, 1983, Hochschild vd., 2012). Örneğin, kadınların doğrudan reddetmek yerine hayaletlemeyi tercih etmesi, potansiyel şiddet veya duygusal tacizden kaçınma stratejisi olarak yorumlanabilir (Thomas ve Dubar, 2021). Benzer şekilde, oyalama davranışı, ilişkideki güç dengesizliğini sürdürmenin ve duygusal erişimi kontrol altında tutmanın bir aracı olarak işlev görebilir.

Bu makale, yazarın Türkiye'de 19-40 yaş arası 450 genç yetişkinle yürüttüğü tez çalışmasının bulgularından hareketle, ghosting ve breadcrumbing davranışlarını feminist psikoloji perspektifinden analiz etmeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın temel argümanı, bu dijital ayrılık stratejilerinin salt bireysel tercihler olmadığı, aksine patriyarkal kültürün psikolojik izlerini taşıyan psiko-sosyal pratikler olduğudur. Bu bağlamda makale, "Dijital sessizlik kimin yararına işler ve kimi görünmez kılar?" sorusuna yanıt arayarak, söz konusu davranışların arkasındaki toplumsal cinsiyet temelli güç dinamiklerini görünür kılmayı hedeflemektedir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE: BİREYSEL OLAN POLİTİKTİR

Feminist psikoloji, bir flört uygulamasında kaydırılan her “sola kaydırmayı”, bir WhatsApp mesajının yanıtızsız kalmasını ya da bir Instagram hikâyesine atılan kalp emojisini yalnızca “kişisel tercih” olarak okumaz; bu anları **ataerkil güç ilişkilerinin dijital uzantıları** olarak inceler (Murphy, 2017). *Ghosting* (hayalet olma) ve *breadcrumbing* (oyalama) de bu bağlamda, bireyin “nazıkçe bitirememe” ya da “duygusal mesafe kurma” eksikliği değil; **cinsiyetli duygusal emek düzeninin** birer ürünüdür. Türkiye’de kadınlar, flört süreçlerinde “iyi kız” normuyla büyür: nazık olmak, reddi yumuşatmak, karşı tarafı incitmemek (Gürer & Gürer, 2020). Bu kültürel kod, doğrudan “hayır” deme hakkını daraltır. **Ghosting**, bu baskıya karşı *pasif direniş* olabilir. Feminist literatür, kadınların **duygusal emek yükünün** erkeklerden kat kat fazla olduğunu (Hochschild, 1983) ve bu yükü devretmenin ya da tehlikeli yüzleşmelerden kaçmanın dijitalde hayalet olma, bir başka deyiş ile *sessizce ortadan kaybolma* ile mümkün olduğunu gösterir.

Şekil 1.1. *Baxter Ayrılık Stratejileri Modeli (Baxter, 1985)*



Şekil 1. *Baxter Ayrılık Stratejileri Modeli (Baxter, 1985)*

İşte tam bu noktada Baxter'ın (1985) ayrılık stratejileri modeli devreye girer: "Konuşarak bitirmek mi, sessizce ortadan kaybolmak mı?" Modelin doğrudanlık ve diğerine/kendine odaklılık eksenleri, günümüzün ghosting ve breadcrumbing davranışlarını anlamamıza ışık tutar (Bkz. Şekil 1).

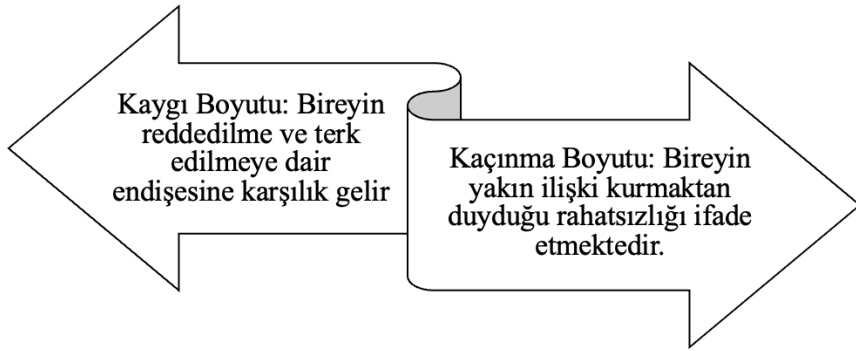
Türkiye bağlamında, "iyi kız" normunun daralttığı alanda kadınlar dolaylı ve kendine odaklı stratejilere yönelir; partneri koruma görüntüsü altında aslında kendi güvenliklerini seçerler. Bu davranış, Baxter'ın ayrılık stratejisi modelinde "geri çekilme" veya "uzak/aracılı iletişim" kategorisine denk düşer: mesajları yavaşlatmak, sosyal medya etkileşimlerini sınırlandırmak ve sonunda tamamen görünmez olmak. Özetlemek gerekirse, feminist bir perspektiften bakıldığında ghosting ve breadcrumbing, Baxter'ın klasik "dolaylı ilişki sonlandırma stratejileri"nin, özellikle de kendine odaklanan formunun, dijital çağdaki yeni

yüzleri olarak görülebilir. Bu bakış açısı, bireysel tercih gibi sunulan bu davranışların arkasındaki toplumsal cinsiyet dinamiklerini görünür kılar.

2.1 Bağlanma: “Yakınlık korkusu” dijitalde nasıl maskelenir

Bağlanma Nedir?

Bağlanma kuramı romantik ilişkilerin evrelerini anlama ve açıklama konusunda önemli bir teorik çerçeve sunmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987).



(Brennan vd., 1998; Fraley ve ark, 2000; Sümer ve Güngör, 1999).

Şekil 2. Bağlanma Nedir? (Brennan vd., 1998; Fraley ve ark, 2000; Sümer ve Güngör, 1999)

Bağlanma kuramına göre (Bkz. Şekil 2), erken çocukluk döneminde bakım veren ile bebek arasında kurulan ve tekrarlanan etkileşim kalıpları, bireyin hem sosyal ilişkilerde sergilediği kişilik modelini hem de dış dünyayı algılama biçimini şekillendiren "içsel çalışan modeller"in (Bowlby, 1969/1982, 1973) temelini oluşturur. Bu zihinsel temsiller, bireyin benlik değerine ve başkalarının güvenilirliğine dair temel inanç ve beklentilerini barındırır (Collins ve Read, 1990). İhtiyaçları tutarlı ve duyarlı bir şekilde karşılanan çocuklar, kendilerini "değerli ve sevilebilir", diğerlerini ise "güvenilir ve ulaşılabilir" olarak kodlayarak güvenli bağlanmanın temelini atmış olurlar. Buna karşılık, tutarsız ve duyarsız

bakım davranışlarına maruz kalan çocuklarda ise, benliğin "değersiz", diğerlerinin ise "güvenilmez" olduğu algısına dayanan olumsuz içsel çalışan modeller gelişir. Bu olumsuz modeller, bireyin yetişkinlikte kuracağı romantik ilişkilerin yapısını belirleyen güvensiz bağlanma stillerinin (kaygılı veya kaçınan) temelini oluşturur (Bowlby, 1969/1982, 1973; Sümer ve Güngör, 1999).

Bağlanma örüntüleri, dijital romantik iletişimde daha da belirgin hale gelir. Kaygılı bağlanan bireyler için "görüldü" ibaresi bir onay işaretinden çok, potansiyel bir terk edilme tehdidi olarak yorumlanabilir. Her yanıtsız mesaj, bireyin içsel çalışma modelindeki reddedilme şemasını harekete geçirerek temel güvensizlik hissini derinleştirebilir.

Kaçınan bağlanan bireylerde ise bu dinamik tersine işler: Yakınlık çağrıları, duygusal sınırların ihlali ve kontrol kaybı tehdidi olarak algılanır (Fraley ve Shaver, 2000; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu sebeple kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip bireyler yüzleşmek yerine sessizce çekilmeyi, yani hayaletleme davranışını daha çok tercih ediyor olabilir. Türkiye bağlamında kadınlarda daha yüksek kaygılı, erkeklerde ise daha yüksek kaçınan bağlanma eğilimlerinin raporlanması (Sümer ve Güngör, 1999), bu dijital stratejilerin toplumsal cinsiyetle nasıl kesiştiğini açıkça ortaya koyar. Bu perspektiften bakıldığında, ghosting sadece bir iletişim kopukluğu değil; aynı zamanda kadınlar için *görünmezleşerek güvenlik sağlama*, erkekler için *ise duygusal mesafeyi kontrol etme ve öznellik sınırlarını koruma stratejisi* olarak anlam kazanır.

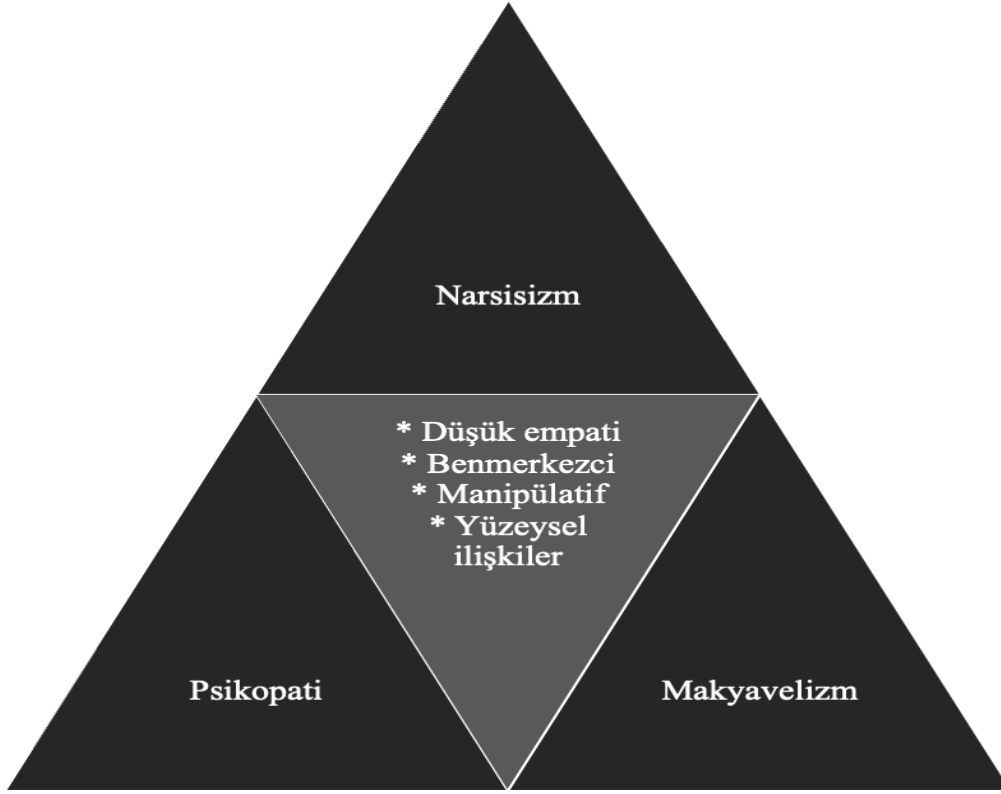
2.2. Karanlık Üçlü: “Empati yoksunluğu”nun kolay çözümü

Paulhus ve Williams'ın (2002) "Karanlık Üçlü" olarak kavramsallaştırdığı narsisizm, makyavelizm ve psikopati özellikleri, temelde düşük empati ve ben-merkezci ilişki tarzını paylaşır (Bkz. Şekil 3). Dijital flört platformları, bu kişilik yapılanmalarını besleyen benzersiz bir ekosistem sunar: *Çoklu seçenek* algısı ilişkileri değiştirilebilir kılarken, *düşük yüzleşme*

riski duygusal sorumluluktan kaçınmayı kolaylaştırır ve karşı tarafı bir "duygusal araç" olarak görmeye elverişli bir zemin yaratır.

Bu bağlamda, her bir özellik kendine özgü dijital stratejiler geliştirir: **Narsisist** birey, partnerini tümüyle önemsizleştirerek ve yok sayarak kırılğan benlik saygısını koruma yoluna gider. **Psikopatik** eğilimler, dijital mesafenin sağladığı anonimlikle, karşı tarafın yaşayabileceği acıyı görmezden gelme lüksünü pekiştirir. **Makyavelist** strateji ise, "minimum emekle maksimum ilgiyi" hesapladığı bir oyunun parçası olarak, net bir taahhütte bulunmadan aşk/ ilgi kırıntılarıyla partneri oyalama (breadcrumbing) davranışını sistematik hale getirir (Jonason ve Kavanagh, 2010). Bu nedenle, dijital iletişim araçları, Karanlık Üçlü özelliklerine sahip bireyler için, geleneksel toksik ilişki kalıplarını daha az maliyetle ve daha az riskle uygulayabilecekleri bir sahne işlevi görür.

Karanlık Üçlü Kişilik Özellikleri Nedir?



Şekil 3. Karanlık Üçlü. (Paul & Williams, 2002)

2.3. Çatışma çözme stilleri: “Konuşmak” mı, “çekip gitmek” mi?

Çatışmalar, bireyler arasındaki etkileşimli süreçlerin bir sonucu olarak ortaya çıkar ve sosyal varlıkların doğasında yer alan anlaşmazlıklar, uyumsuzluklar ve tutarsızlıkların bir yansımasıdır. Bu etkileşimler, her türlü ilişkide karşılaşılan kaçınılmaz dinamiklerden biridir (Peterson, 1983; Rahim, 1983; Rahim 2001).

Çatışma Çözme Stilleri Nedir?

Olumlu çatışma çözme stili: Partnerlerin çatışma durumlarında yapıcı ve etkili davranışlar sergilemesi

Olumsuz çatışma çözme stili: Yıkıcı ve saldırgan çatışma çözme stilleri

Boyun eğme: Çiftlerin kendi ihtiyaçlarını ve görüşlerini savunmaktan kaçınarak durumu kabul etme eğilimleri

Geri çekilme: Partnerlerin çatışma durumlarında konuşmayı reddetmeleri veya ilgisiz davranmaları

Şekil 4. Çatışma Çözme Stilleri. (Thomas, 1976; Rahim, 1983)

Thomas (1976) ve Rahim (1983), çatışma çözme stillerini beş temel strateji çerçevesinde tanımlar: rekabet, uzlaşma, kaçınma, uyum sağlama ve işbirliği. Bu çalışmada ise çatışma çözme stilleri dört ana boyutta incelenmiştir (bkz. Şekil 4):

1. **Olumlu çözüm** (işbirliğine dayalı, problem odaklı yaklaşım)
2. **Olumsuz çözüm** (saldırganlık ve suçlama içeren tutumlar)
3. **Boyun eğme** (kendi ihtiyaçlarını baskılama)
4. **Geri çekilme** (duygusal soğukluk ve iletişimi kesme - dijital bağlamda ghosting davranışına en yakın adım)

Mevcut araştırma bulguları açıkça göstermiştir ki: Olumlu çatışma çözme becerileri yüksek bireylerde romantik ilişkilerdeki hem hayaletleme hem de oyalama eğilimi anlamlı derecede azalmaktadır. Buna karşın, kaçınma ve geri çekilme stilleri her iki davranışı da tetikleyici rol oynamaktadır. Feminist perspektiften bakıldığında, bu sonuçlar "duygusal yükün toplumsal cinsiyet temelli asimetrik dağılımı" olarak yorumlanabilir. Geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri, kadınlara ilişkisel uyum sağlama ve özür dillendirme yükünü yüklerken, erkeklerin "duygusal ketumluk" göstermesini normalize eder. Dijital iletişimin sağladığı mesafe ve anonimlik ise, bu asimetrik yapının ghosting ve breadcrumbing davranışlarıyla yeniden üretilmesine olanak tanımaktadır.

2.4. Feminist eleştiri: “Kötü flört” yoktur; kötü güç vardır

Feminist bakış, bireysel eylemleri toplumsal cinsiyet ve güç ilişkilerinden koparmaz. Ghosting, yalnızca kaybolma değil; duygusal sorumluluğu reddetme ve ilişki yükünü karşı tarafa bırakma biçimi olabilir. Breadcrumbing ise görünürlük ve onay ihtiyacını sömüren, ilişkiyi koparmadan sürüncemede tutan stratejik bir güç oyunudur (Illouz, 2012). Kadınların hayaletleme tercihi bazen şiddetten korunma stratejisiyken, oyalama davranışı sürekli ulaşılabilirlik beklentisine bir direnişi temsil edebilir. Çatışma çözme stilleri de bu tabloya eklenir; yapıcı olmayan stratejiler her iki davranışla da pozitif ilişkilidir (Navarro vd., 2021).

Sonuç olarak, bu çerçeve romantik ilişkilerdeki hayaletleme ve oyalama davranışlarını bireysel patoloji değil, ataerkil duygusal emek düzeninin, dijital görünürlük ve güvenlik mücadelelerinin birer ürünü olarak okunabilir. Bu bağlamda çözümü de bireysel terapi değil, toplumsal dayanışma ve dijital hak temelli müdahalelerde arar. Toplumsal cinsiyet ne yapabileceğini söyler, bağlanma nasıl hissedeceğini belirler, çatışma stili ise neyi seçeceğini

şekillendirir. Hayaletleme ve oyalama davranışları, bu üçgenin kesişiminde güvenlik, görünürlük ve duygusal emek mücadelesinin dijital yüzleridir. Bu bütüncül çerçeve, dijital ayrılık pratiklerinin hem bireysel hem de yapısal boyutlarını anlamamıza olanak tanır.

3. YÖNTEMİN ÖZÜ: VERİ NASIL TOPLANDI?

Kartopu yöntemiyle Türkiye'nin 42 iline yayılan 450 genç yetişkin (304 kadın, 141 erkek, 5 farklı cinsiyet kimliği; 19-40 yaş) çevrim-içi anketi gönüllü olarak doldurdu. Başkent Üniversitesi'nden alınan etik onay sonrası kimliksiz veri toplandı. Dahil etme kriteri olarak, katılımcıların kişilik bozukluğu ve bipolar bozukluk tanısına sahip olmaması belirlendi.

Anket dört ölçekten oluşuyordu:

- 1. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II** (Sümer ve Güngör, 1999) – bağlanma kaygısı ve kaçınmasını ölçer.
- 2. Kısaltılmış Karanlık Üçlü Ölçeği** (Özsoy ve arkadaşları., 2017) – narsisizm, makyavelizm, psikopati puanlarını ölçer.
- 3. Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği** (Özen, 2006) – olumlu/olumsuz, boyun eğme ve geri çekilme stillerini kapsar.
- 4. Hayaletleme-Oyalama Davranışları Anketi** (Kıvanc, 2022) – hayaletleme ve oyalama davranışlarının sıklığını öz-bildirimle ölçer.

4. BULGULAR VE FEMİNİST YORUM

“Hayalet olmak” ya da “aşk kırıntısı bırakmak” – Türkiye’den 450 gencin feminist karnesi

4.1. Toplumsal Cinsiyet ve Hayaletleme: Güvenlik Stratejisi Olarak

"Yok Olmak"

Araştırma bulguları, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla hayaletleme davranışı sergilediğini ortaya koymuştur. Feminist psikoloji perspektifinden bakıldığında, bu durum Türkiye'deki toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında anlam kazanmaktadır. Kadınların doğrudan reddetme yerine hayaletlemeyi tercih etmesi, potansiyel çatışma ve şiddet risklerinden kaçınma amacı taşıyan bir güvenlik stratejisi olarak değerlendirilebilir (Gürer ve Gürer, 2020).

4.3. Bağlanma: Yakınlık korkusu ve Onay Arayışı

Çalışma bulguları, kaçınan bağlanma stiline hem hayaletleme hem de oyalama davranışlarıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Yakınlık kurmaktan rahatsız olan bireyler, dijital ortamda "yok olmayı" bir kaçınma stratejisi olarak kullanmaktadır. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ise özellikle oyalama davranışına yöneldiği görülmüştür. Bu bireyler, partnerlerini belirsizlik içinde tutarak kendi güvence ihtiyaçlarını yönetmeye çalışmaktadır (Cassidy ve Shaver, 2008).

Feminist perspektiften değerlendirildiğinde, bu bağlanma örüntüleri bireysel patolojiler olmaktan ziyade, toplumsal cinsiyet rollerinin duygusal yaşam üzerindeki yansımaları olarak okunabilir. Kaçınan bağlanma, potansiyel çatışma ve şiddetten korunma amacı taşıyan bir güvenlik stratejisine dönüşürken; kaygılı bağlanma, bireylerin partnerlerini belirsizlik içinde tutarak kendi güvence ihtiyaçlarını yönetme çabasını yansıtmaktadır (Cassidy ve Shaver, 2008).

4.4. Karanlık Üçlü: Manipölasyonun Dijital Yüzü

Araştırma bulguları, Karanlık Üçlü kişilik özelliklerinin her iki dijital davranışla da anlamlı ilişkisini ortaya koymuştur. Narsisizm ve psikopati özellikleri hayaletlemeyi yordarken, oyalama davranışı üzerinde ise narsisizm, makyavelizm ve psikopatinin tümünün etkili olduğu görölmüştür (Jonason, 2021).

Feminist perspektiften bakıldığında, bu bulgular salt bireysel kişilik özelliklerinin ötesinde anlam taşımaktadır. Karanlık Üçlü özellikleri, ataerkil sistemin beslediği *duygusal tahakküm mekanizmalarının* bireysel düzeydeki tezahürleri olarak okunabilir. Narsisistik özellikler, partneri bir "arz nesnesi" olarak görerek aniden yok etmeyi (ghosting) meşrulaştırırken; makyavelist stratejiler, duygusal bağıllık göstermeden partnerin ilgisini sömürmeyi (breadcrumbing) rasyonelleştirmektedir.

Özellikle oyalama davranışının üç karanlık özellikle de ilişkili olması, bu davranışın *duygusal emeğin sistematik sömürüsü* bağlamında değerlendirilmesi gerektiğine işaret eder. Feminist literatürde sıklıkla vurgulandığı üzere, kadın emeğinin görünmez kılınması olgusu, dijital ilişkilerde "aşk/ilgi kırıntıları" karşılığında kadınların duygusal emeğinin sömürülmesi şeklinde yeniden üretilmektedir.

Psikopatik eğilimlerin her iki davranıştaki rolü ise, dijital iletişimin sağladığı anonimlik ve mesafe sayesinde, empati yoksunluğunun *ilişkisel şiddete dönüşümünü* kolaylaştırdığını göstermektedir. Bu bulgular, Karanlık Üçlü özelliklerinin dijital flört ortamlarında, geleneksel toksik ilişki dinamiklerinin yeniden üretilmesine aracılık ettiğine işaret etmektedir.

4. 5. Çatışma Çözme Becerileri: Dijital Kaçışın Panzehiri

Çalışmanın umut verici bulgularından biri, olumlu çatışma çözme becerilerinin her iki ayrılık stratejisini de azaltıcı etkisidir. Açık iletişim ve uzlaşmacı yaklaşımın hayaletleme ve oyalama davranışlarını anlamlı derecede azalttığı görülmüştür. Bu bulgu, sağlıklı iletişim becerilerinin dijital ilişkilerde de koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir.

Feminist kuram çerçevesinde, toplumsal cinsiyet rolleri kadınların "uyumlu", erkeklerin ise "duygusal ketum" olmaya sosyalleştirilmesi, sağlıklı ilişki sonlandırma süreçlerini zorlaştırabilmektedir. Bu sosyalleşme süreçleri, ayrılık stratejilerinin toplumsal cinsiyet temelli güç dinamiklerinin yeniden üretildiği bir alan olarak işlev görmesine katkıda bulunabilir.

4.6. Yaş ve İlişkisel Olgunlaşma: Erken Yetişkinlikten İleri Yetişkinliğe Dijital Ayrılık Stratejilerindeki Dönüşüm

Araştırma, oyalama davranışının yaşla birlikte azaldığını göstermiştir. 18-25 yaş grubu en yüksek oyalama davranışı görünen grup olarak bulgulanmıştır (Halli, 2024). Bu bulgu, feminist bir perspektifle incelendiğinde, genç yetişkinlik döneminin toplumsal cinsiyet rollerinin en yoğun deneyimlendiği ve içselleştirildiği bir yaşam evresi olmasıyla açıklanabilir. Genç kadınlar, "ilişkisel belirsizliği yönetme" ve "erkek ilgisini sürdürme" baskısı altında oyalama davranışına daha fazla maruz kalabilir veya bu stratejiyi kullanabilirler. Yaş ilerledikçe, kadınların duygusal deneyim ve özgüven kazanımıyla birlikte toplumsal cinsiyet beklentilerine direnç geliştirmeleri, belirsiz stratejiler yerine net sınırlar koyabilmeleri olasılığını artırmaktadır. Benzer şekilde, erkeklerde de yaşla birlikte duygusal

olgunluk ve iletişim becerilerinin gelişmesi, geleneksel "duygusal ketumluk" normunun etkisini azaltarak daha doğrudan ilişki stratejilerini mümkün kılabilmektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Dijital Ayrılıkta Güç, Cinsiyet ve Şefkat

Mevcut çalışmanın bulguları, hayaletleme ve oyalama davranışlarının salt "iletişimsizlik" olmadığını; toplumsal cinsiyetli güç dinamikleri, bağlanma korkuları ve çatışma çözme becerilerinin birleşiminden doğan ilişkisel stratejiler olduğunu ortaya koymaktadır. Feminist psikolojinin "kişisel olan politiktir" ilkesi ışığında, bu dijital davranışların derin toplumsal anlamlar taşıdığı görülmektedir.

Mevcut çalışma bulgularını özetlemek gerekirse, Cinsiyet bulguları incelendiğinde kadınların erkeklere kıyasla daha fazla hayaletleme davranışı bildirdiğini göstermiştir. Bu bulgu, Türkiye bağlamında "doğrudan reddetme" riskini azaltan bir pasif direniş olarak okunabilir. Feminist bir okumayla, bu eğilim bir patoloji değil, ataerkil şiddete karşı güvenlik inşa etme pratiğidir. Bağlanma stilleri bağlamında, kaçınan bağlanmanın "yakınlık sınırı" aşılmadan kaybolmayı seçerken, kaygılı bağlanmanın reddedilme korkusunu belirsiz umutla yatıştırmaya çalıştığı görülmüştür. Her iki strateji de duygusal emek mücadelesinin dijital yüzleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Karanlık Üçlü kişilik özelliklerinin her iki davranışla da anlamlı ilişkisi, bu dijital stratejilerin manipülatif boyutuna işaret etmektedir. Makyavelist "oyalama" stratejisinin minimum emekle maksimum ilgiyi hedeflemesi, duygusal sömürünün dijital formlarını beslemektedir. Umut verici bulgularından biri, olumlu çatışma çözme becerilerinin her iki davranış da azaltıcı etkisidir. Feminist bakış açısıyla, bu sonuç toplumsal cinsiyetli duygusal emek asimetrisi olarak yorumlanabilir: kadınlar özü dillendirmek zorunda

bırakılırken, erkekler "ketum" olmakla ödüllendirilir; dijital ortam bu yapıyı hayaletleme ya da oyalama yoluyla yeniden üretmektedir. Yaş ve ilişkisel olgunlaşma bağlamında ise, genç yetişkinlikteki oyalama eğiliminin flört uygulamalarının geçici ve değiştirilebilir beden söylemine kapı araladığı görülmektedir. Yaş ilerledikçe romantik ilişkilerde oyalama davranışının maliyeti artmakta ve bireyler "artık vaktim yok" diyerek daha net çekilme stratejileri geliştirilmektedir.

4.1. Araştırmanın Feminist Psikoterapi Klinik Doğurgaları ve Toplumsal Öneriler

Klinik uygulamalarda, danışanların bağlanma stilleri ve çatışma çözme becerileri üzerine çalışmak bu davranışları azaltmada etkili olabilir. Güvenli duygusal bağlar oluşturmayı amaçlayan Duygu Odaklı Terapi (EFT) bu konuda özellikle faydalı olabilir (Johnson, 2019). Bununla birlikte:

- *Kadın dayanışması grupları* aracılığıyla "hayır deme atölyeleri", dijital haklar ve sınır koyma becerileri geliştirilebilir.
- *Feminist psikoterapi* ile bireysel patoloji yerine yapısal baskılar adlandırılabilir ve duygusal emek yükü görünür kılınabilir.
- *Flört uygulamaları politikaları* kapsamında çıkış butonu, güvenli reddetme şablonları ve taciz rapor mekanizmaları geliştirilebilir.

4.2. Araştırmanın Kısıtlılıkları ve Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Bu çalışma, kesitsel tasarımı ve öz-bildirim verilerine dayanması nedeniyle bazı kısıtlılıklar taşımaktadır. Sosyal beğenirlik yanlılığı ve retrospektif hatırlama hataları, bulguların geçerliliğini sınırlandırılabilir faktörler arasındadır. Ayrıca, kartopu örnekleme yöntemi ve demografik çeşitliliğin sınırlı olması, sonuçların genellenebilirliğini etkileyebilir.

Çalışmanın kesitsel doğası, değişkenler arasındaki nedensellik ilişkilerinin ortaya konmasını engellemektedir. Bağlanma stilleri, karanlık üçlü özellikleri ve çatışma çözme stilleri ile hayaletleme ve oyalama davranışları arasındaki zamansal dinamikleri inceleyen boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Gelecek araştırmalar için öneriler şunlardır:

- İlişki memnuniyeti, ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve geçmiş deneyimler gibi düzenleyici değişkenlerin incelenmesi
- Nitel yöntemler ve davranışsal gözlemlerle zenginleştirilmiş karma desenlerin kullanılması
- Daha geniş ve çeşitli örneklemeler üzerinde çalışmalar yapılması
- Karanlık üçlü özellikleri ile dijital ayrılık stratejileri arasındaki ilişkilerin daha detaylı incelenmesi

Bu tür çalışmalar, hayaletleme ve oyalama davranışlarının altında yatan dinamiklerin daha kapsamlı anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Son Söz

Ghosting ve breadcrumbing, “kötü flört” olgusundan ziyade, güç, güvenlik ve duygusal emek ilişkilerinin dijital uzantılarıdır. Bu çalışma, Türkiye bağlamında kadınların hayaletleme davranışını bir güvenlik stratejisi, oyalamanın ise duygusal emek sömürsünün bir aracı olarak okunabileceğini ortaya koymuştur. Çalışma bulguları, bu davranışların ardında yatan bağlanma korkuları, karanlık üçlü kişilik özellikleri ve çatışma çözme becerilerinin, toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında anlam kazandığını göstermektedir.

Bu pratikleri anlamak ve dönüştürmek, bireysel terapinin yanı sıra feminist bakış açısıyla şekillendirilmiş toplumsal farkındalık, kadın dayanışması ve dijital hak temelli eğitim programlarıyla mümkün olacaktır. “Yok olmak” kolaylaştıkça, görünür kılmak, sınır koymayı öğretmek ve eşitlikçi şefkat kurmak hepimizin ortak sorumluluğudur. Görünmezliğin değil, görünürlüğü; sessizliğin değil, diyalogun; aşk kırıntılarının değil, bütünlüklü ilişkilerin mümkün olduğu bir dijital flört kültürü ancak bu ortak sorumluluk bilinciyle inşa edilebilir.



Görsel 2. Bir Jetçi Klasığı Instagram hesabından alınmıştır.

Kaynakça

- Baxter, L. A. (1982). Strategies for ending relationships: Two studies. *Western Journal of Speech Communication*, 46(3), 223–241. <https://doi.org/10.1080/10570318209374082>
- Baxter, L. A. (1984). Trajectories of Relationship Disengagement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1(1), 29–48. <https://doi.org/10.1177/0265407584011003>
- Bowlby, J. (1969/ 1982). *Attachment and Loss: Vol. 1: Attachment*. (2. Baskı). Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2: Separation*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: II. Some principles of psychotherapy: The Fiftieth Maudsley Lecture (genişletilmiş versiyon). *The British Journal of Psychiatry*, 130(5), 421-431.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Cassidy, J. ve Shaver, P.R. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. (3. baskı). Guilford Press.
- 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), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>

- Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., ve Williams, K. D. (2019). Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 905–924. <https://doi.org/10.1177/0265407517748791>
- Gürer, S. Z. V., & Gürer, M. (2020). Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında Türkiye'deki televizyon dizilerinde sunulan kadın stereotipi. *Alanya Akademik Bakış*, 4(3), 631-650.
- Halli, M. G. (2024). *Bağlanma stilleri, karanlık üçlü kişilik özellikleri ve çatışma çözme stillerinin ayrılık stratejileri ile ilişkisi: Romantik ilişkilerde hayaletleme ve oyalama davranışları* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1
- Hochschild, A., Irwin, N., ve Ptashne, M. (1983). Repressor structure and the mechanism of positive control. *Cell*, 32(2), 319-325.
- Hooks, B. (2000). *Feminism is for everybody: Passionate politics*. Pluto Press.
- Jonason, P. K. ve Kavanagh, P. (2010). The dark side of love: The Dark Triad and love styles. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 606-610. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.030>
- Khattar, V., Huete, N., ve Navarro, R. (2023). Attachment insecurity and breadcrumbing engagement in young adults: a cross-sectional, cross-country study in India and Spain. *BMC psychology*, 11(1), 356. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01404-y>

Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships:

A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 95, 185–

189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.050>

Kıvanç, S. (2022). *Yakın İlişkilere Güncel Bir Bakış: Çevrimiçi Buluşma Uygulamaları*

Kullanım Motivasyonlarının İlişki Sonlandırma Stilleri Üzerindeki Etkisi ve Karanlık

Üçlü Kişilik Özelliklerinin Rolü. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin

Üniversitesi.

Koessler, R. B., Kohut, T., ve Campbell, L. (2019b). Integration and expansion of qualitative

analyses of relationship dissolution through ghosting. *PsyArXiv*. [Yayın başvurusu yapılmış

makale] <https://doi.org/10.31234/osf.io/3kvdx>

LeFebvre, L. (2017). Ghosting as a relationship dissolution strategy in the technological age.

In N. M. Punyanunt-Carter ve J. S. Wrench (Ed.), *The impact of social media in modern romantic relationships* (s. 219-23) içinde. Lexington Books.

LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019).

Ghosting in emerging adults' romantic relationships: The digital dissolution

disappearance strategy. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(2), 125-

150. <https://doi.org/10.1177/0276236618820519>

Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and*

change. The Guilford Press.

Murphy, L. (2017). Intersectional feminisms: Reflections on theory and activism in Sara

Ahmed's living a feminist life (2017). *Women's Studies Journal*, 31(2), 4-17.

- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., ve Villora, B. (2020a). Ghosting and breadcrumbing: Prevalence and association with online dating behavior among young adults. *Escritos de Psicología-Psychological Writings*, 13(2), 46-59.
<https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v13i2.9960>
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., ve Villora, B. (2020b). Psychological correlates of ghosting and breadcrumbing experiences: A preliminary study among adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 1116.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17031116>
- Russell Hochschild, A. (2012). The managed heart: commercialization of human feeling.
- Özen, A. (2006). *Evlilik Uyumunun Yordayıcıları Olarak Karı ve Kocaların Değer Uyumları ve Eşlerin Çatışma Çözüm Stilleri*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. ODTÜ
- Özen, A., Engin, S. S., & Uğurlu, N. S. (2016). *Romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri ölçeği: Geçerlik güvenirlik çalışması*. Nesne Psikoloji Dergisi.
- Özsoy, E., Rauthmann, J. F., Jonason, P. K., & Ardic, K. (2017). Reliability and validity of the Turkish versions of dark triad dirty dozen (DTDD-T), short dark triad (SD3-T), and single item narcissism scale (SINS-T). *Personality and Individual Differences*, 117, 11-14. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.019>
- Paulhus, D. L. ve Williams, K. M. (2002). The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 556–563. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00505-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00505-6)
- Rahim, M. A. (1983). A measure of styles of handling interpersonal conflict. *Academy of Management Journal*, 26(2), 368–376. <https://doi.org/10.2307/255985>

Rahim, M.A. (2001). Nature of Conflict. Managing Conflict in Organizations. (s. 17-35).

Quorum Books

Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stillerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürler arası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71-106.

Thomas, J. O. ve Dubar, R. T. (2021). Disappearing in the age of hypervisibility: Definition, context, and perceived psychological consequences of social media ghosting. *Psychology of Popular Media*, 10(3), 291- 302. <https://doi.org/10.1037/ppm0000343>

Şekiller ve Görseller

Görsel 1. Kolaj, yapay zeka tarafından üretilmiştir.

Görsel 2. Bir Jetçi Klasiği Instagram hesabından alınmıştır.

Şekil 1. Baxter Ayrılık Stratejileri Modeli (Baxter, 1985).

Şekil 2. Bağlanma Nedir? (Brennan vd., 1998; Fraley ve ark, 2000; Sümer ve Güngör, 1999).

Şekil 3. Karanlık Üçlü. (Paul & Williams, 2002).

Şekil 4. Çatışma Çözme Stilleri. (Thomas, 1976; Rahim, 1983).