

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**SOSYAL MEDYA KISKANÇLIĞI VE ROMANTİK
İLİŞKİLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN
DOYUMUNUN ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ
KALİTESİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Eda DURMAZ ERDOĞAN

İstanbul, 2025

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**SOSYAL MEDYA KISKANÇLIĞI VE ROMANTİK
İLİŞKİLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN
DOYUMUNUN ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ
KALİTESİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Eda DURMAZ ERDOĞAN

Öğrenci No
2220039012

ORCID ID
0009-0009-7452-7730

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Furkan Onur EKEN

İstanbul, 2025

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum ‘**Sosyal Medya Kıskançlığı ve Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**’ başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 17.09.2025

Eda DURMAZ ERDOĞAN

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

20/08/2025

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 2220039012 numaralı *Eda DURMAZ ERDOĞAN*'ın "*İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Sosyal Medya Kıskançlığı ve Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 20/05/2025 tarih ve 2025/22 sayılı toplantısında seçilen ve On-Line toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, İstanbul Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince Zoom programı aracılığıyla on-line olarak aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "*OYBİRLİĞİ*" ile "*KABUL*" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Fu*** On*** EK***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Mu*** En*** KA***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Nu*** NA***
(İstanbul Gelişim Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Eda DURMAZ ERDOĞAN
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Furkan Onur EKEN
Derecesi ve Tarihi : Yüksek Lisans (Tezli), 2025
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Romantik İlişki, Sosyal Medya Kıskançlığı, İlişki Kalitesi

ÖZ

SOSYAL MEDYA KISKANÇLIĞI VE ROMANTİK İLİŞKİLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMUNUN ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırma, sosyal medya kıskançlığı ve romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca sosyal medya kıskançlığı, romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiler belirlenmiş, bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemini 18 yaş ve üzeri yetişkin 406 birey oluşturmaktadır. Katılımcıların 230'u (%56,7) kadın, 176'sı (%43,3) erkektir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli ve aracı değişken modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak Sosyodemografik ve Kişisel Bilgi Formu, 'Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği', 'Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği', "Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Örnek T-Testi, ANOVA, Kruskal Wallis H ve Pearson korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır.

Araştırma sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun algılanan romantik ilişki kalitesi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ve bu ilişkide sosyal medya kıskançlığının aracı bir rol üstlendiği bulunmuştur.

Name and Surname : Eda DURMAZ ERDOĞAN
Supervisor : Assist. Prof. Dr. Furkan Onur EKEN
Degree and Date : Master's,(Thesis), 2025
Major : Clinical Psychology
Keywords : Romantic Relationship, Social Media Jealousy, Relationship Quality

ABSTRACT

EXAMINING THE EFFECT OF SOCIAL MEDIA JEALOUSY AND BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS SATISFACTION IN ROMANTIC RELATIONSHIPS ON PERCEIVED ROMANTIC RELATIONSHIP QUALITY

This study was conducted to examine the effects of social media jealousy and basic psychological needs satisfaction in romantic relationships on perceived romantic relationship quality. In addition, the relationships between social media jealousy, basic psychological needs satisfaction in romantic relationships and perceived romantic relationship quality were determined and it was examined whether these variables differed according to demographic characteristics.

The sample of the study consisted of 406 adults aged 18 and over. Of the participants, 230 (56.7%) were women and 176 (43.3%) were men. The relational screening model and mediator variable model were used in the study. The 'Sociodemographic and Personal Information Form', 'Social Media Jealousy in Romantic Relationships Scale', 'Perceived Romantic Relationship Quality Scale', 'Basic Psychological Needs Satisfaction in Romantic Relationships Scale' were used as data collection tools. Independent Sample T-Test, ANOVA, Kruskal Wallis H and Pearson Correlation Technique were used in the analysis of the data.

The findings indicated that the satisfaction of basic psychological needs was a significant predictor of perceived romantic relationship quality, with social media jealousy serving as a mediating variable in this association.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ	iii
KISALTMALAR	vi
SÖZLÜK.....	vii
GİRİŞ	1

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Kıskançlık Kavramı.....	7
1.2. Romantik Kıskançlık Kavramı.....	8
1.2.1. Romantik Kıskançlığın Türleri	9
1.2.2. Romantik Kıskançlığın Nedenleri.....	10
1.2.3. Romantik Kıskançlığın Tetikleyicileri	13
1.2.4. Romantik Kıskançlık Karşısında Sergilenen İletişim Tepkileri.....	14
1.2.5. Romantik İlişkilerde Kıskançlık ile Başa Çıkma Yolları.....	15
1.3. Romantik Kıskançlık: Kuramsal Yaklaşım	16
1.3.1. Psikodinamik Yaklaşım	16
1.3.2. Evrimsel Yaklaşım	16
1.3.3. Bilişsel-Olgusal Yaklaşım.....	17
1.3.4. Transaksiyonel Yaklaşım	17
1.3.5. Yatırım Kuramı	17
1.3.6. Sistemik Yaklaşım	18
1.4. Romantik İlişkilerde Kıskançlık Üzerine Yapılan Çalışmalar	18
1.5. Sosyal Medyanın Romantik İlişkilerdeki Rolü ve Kıskançlık Üzerindeki Etkisi	20
1.6. Algılanan İlişki Kalitesi Tanımı.....	24
1.6.1. İlişki Doyumu	26
1.6.2. Yakınlık.....	26
1.6.3. Adanmışlık	27
1.6.4. Güven	27
1.6.5. Tutku	28

1.6.6. Aşk	29
1.7. Algılanan İlişki Kalitesi Üzerine Yapılan Çalışmalar	30
1.8. Temel Psikolojik İhtiyaçlar	32
1.8.1. Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu	32
1.8.2. Psikolojik İhtiyaçlar Kuramları	32
1.8.3. Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	33
1.8.4. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu	36

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	38
2.2. Evren ve Örneklem	38
2.3. Veri Toplama Araçları	39
2.3.1. Sosyodemografik ve Kişisel Bilgi Formu	39
2.3.2. Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği (RİSMKÖ).....	39
2.3.3. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği	39
2.3.4. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)	40
2.4. Araştırma Süreci.....	40
2.5. Veri Analizi.....	40

3. BULGULAR

3.1. Korelasyon Analizi Bulguları	45
3.2. Aracı Rol Analizi Bulguları	47
3.3. Karşılaştırma Analizi Bulguları	48

4. TARTIŞMA

4.1. Ölçekler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi.....	57
4.2. Aracı Rol Analizinin Değerlendirilmesi.....	61
4.3. Demografik Değişkenler Açısından Bulguların Değerlendirilmesi	64
SONUÇ	71
KAYNAKÇA	73

EKLER

Ek-1: Sosyodemografik ve Kişisel Bilgi Formu	86
Ek-2: Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği	87
Ek-3: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ).....	88
Ek-4: Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği	89

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Sosyodemografik ve Kişisel Bilgilerin Dağılımı.....	42
Tablo 2. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının Değer	44
Tablo 3. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Arasındaki İlişki	45
Tablo 4. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığının Aracı Rolü.....	47
Tablo 5. Cinsiyete Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	49
Tablo 6. Yaşa Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	50
Tablo 7. Medeni Duruma Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	51
Tablo 8. Eğitim Durumuna Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	52
Tablo 9. Çocuk Sahibi Olma Duruma Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Toplam Puanlarının Karşılaştırılması	54

Tablo 10. İlişki Süresine Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Toplam Puanlarının Karşılaştırılması	55
---	----



ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığının Aracı Rolü.....	48
---	----



KISALTMALAR

ARİKÖ	: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği
RİSMKÖ	: Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi
vd.	: ve diğerleri



SÖZLÜK

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi: Bireyin mevcut romantik ilişkisini genel olarak nasıl değerlendirdiğini ifade eden bir kavramdır. İlişkide duyulan memnuniyet, bağlılık, güven, iletişim ve destek gibi faktörlere dayalı olarak bireyin ilişkisini olumlu ya da olumsuz algılamasını kapsar.

Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu: Bireyin romantik ilişkisinde üç temel psikolojik ihtiyacının (bağlılık, özerklik ve yeterlilik) ne derece karşılandığını algılamasıdır. Bu ihtiyaçların tatmin edilmesi, bireyin ilişkide kendini mutlu ve güvende hissetmesine katkıda bulunur.

Sosyal Medya Kıskançlığı: Bireyin partnerinin sosyal medya aktivitelerinden kaynaklanan kıskançlık duygusunu yaşaması ve buna bağlı olarak olumsuz duygular, düşünceler ve davranışlar geliştirmesi durumudur. Bu kıskançlık, partnerin beğenileri, takip ettikleri hesaplar, paylaşımları ya da çevrimiçi zaman geçirme alışkanlıkları gibi unsurlarla tetiklenebilir.

GİRİŞ

Romantik ilişkiler, bireylerin psikolojik ve duygusal iyi oluşlarını doğrudan etkileyen önemli sosyal bağlardan biridir. Bireyler bu ilişkiler aracılığıyla sevgi, bağlılık ve güven gibi temel duygusal ihtiyaçlarını karşılarlar. Ancak, zaman zaman ilişkilerde yaşanan kıskançlık, bireylerin hem psikolojik sağlığı hem de ilişkilerinin sürdürülebilirliği açısından kritik bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Romantik kıskançlık; partnerin ilgisinin başka birine yönelmesi ya da ilişkinin tehdit altında olduğu algısıyla ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlanır. Bireyler bu duyguyu farklı şekillerde ifade edebilir ve çeşitli başa çıkma stratejileri geliştirebilirler.

Romantik ilişkiler, bireyin hayatında aidiyet duygusunu en yoğun şekilde deneyimlediği alanlardandır. Duygusal destek, onaylanma ve ortak bir yaşam amacı gibi unsurlar, psikolojik dayanıklılığı güçlendirir. Sağlıklı romantik bağlar, kişinin stresle başa çıkma becerilerini artırabilirken; ilişki kaynaklı çatışmalar ya da duygusal güvensizlikler, ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, romantik ilişkilerde yaşanan duygular yalnızca bireyler arası düzeyde kalmaz, aynı zamanda bireyin kendilik algısını ve genel yaşam doyumunu da şekillendirir.

Kıskançlık, tarih boyunca edebiyat, sanat ve psikoloji gibi pek çok disiplinin ilgisini çeken bir olgu olmuştur. Shakespeare'in Othello adlı eserinde, kıskançlığın bireyin zihinsel durumunu nasıl etkileyebileceği ve trajik sonuçlara yol açabileceği anlatılır. Psikoloji alanındaki çalışmalar ise kıskançlığın evrimsel, bilişsel ve duygusal yönlerine dikkat çekerek bu duygunun ilişkiler üzerindeki etkilerini incelemiştir. Evrimsel psikoloji, kıskançlığı bireyin eşini ve dolayısıyla genetik mirasını koruma içgüdüleriyle ilişkilendirirken; bilişsel yaklaşımlar, bu duyguyu çevresel uyarıcılara verilen zihinsel tepkilerle açıklar.

Günümüzde teknolojinin ve dijital iletişimin gelişmesiyle birlikte kıskançlık olgusu yeni bir boyut kazanmıştır. Özellikle sosyal medya platformlarının yaygınlaşması, bireylerin romantik ilişkilerinde kıskançlık duygusunu daha sık deneyimlemelerine neden olmaktadır. Sosyal medya kıskançlığı, bireyin partnerinin dijital ortamdaki etkileşimlerini denetleme, üçüncü şahıslarla olan iletişimlerine karşı hassasiyet gösterme ve bu durumları tehdit olarak algılama eğilimiyle karakterizedir. Bu bağlamda, sosyal medya kıskançlığı geleneksel kıskançlık kavramından farklı

dinamiklere sahip olup, bireylerin ilişkilerinde güvensizlik, iletişim problemleri ve kontrol ihtiyacı gibi durumlarla başa çıkmasını gerektirebilir.

Günlük yaşamda sıkça kullanılan çevrim içi platformlar, ilişkilerin sınırlarını bulanıklaştırmakta ve mahremiyet kavramını yeniden tanımlamaktadır. Örneğin bir gönderinin kim tarafından beğenildiği, bir hikâyeye kimlerin tepki verdiği ya da mesajlara ne kadar sürede yanıt verildiği gibi detaylar, bireylerin partnerlerine yönelik algılarını etkileyebilmektedir. Özellikle çevrim içi durumların sürekli gözlemlenebilir olması, karşılıklı güvenin sorgulanmasına ve kıskançlık duygusunun daha sık tetiklenmesine neden olabilir. Bu durum, bireyleri kontrol davranışlarına yöneltebilir ve ilişkideki sınırların zorlanmasına yol açabilir.

Bu çalışmada, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeylerinin romantik ilişkilerde algılanan ilişki kalitesi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Özellikle özerklik, yeterlilik ve ilişkisel bağ kurma gibi ihtiyaçların karşılanmasının, bireylerin romantik ilişkilerinde hissettikleri tatmin ve bağlılık düzeyleriyle nasıl ilişkili olduğu araştırılmıştır. Bireylerin bu temel ihtiyaçlarının ne ölçüde karşılandığı, ilişkisel süreçlerin sağlıklı ilerlemesinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Çalışma kapsamında, söz konusu ihtiyaçların doyum düzeyi ile algılanan ilişki kalitesi arasındaki ilişkide sosyal medya kullanımının ortaya çıkardığı kıskançlık davranışlarının nasıl bir aracılık rolü üstlenebileceği de değerlendirilmiştir. Sosyal medya kıskançlığı, bu çerçevede bireyin psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyi ile ilişkisel tatmini arasında ortaya çıkabilecek gerilimleri anlamada açıklayıcı bir unsur olarak ele alınmıştır. Ayrıca cinsiyet, ilişki süresi ve medeni durum gibi demografik faktörlerin söz konusu değişkenler üzerindeki etkileri de analiz edilmiştir.

Literatürde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, sosyal medya kıskançlığı ve romantik ilişki kalitesi değişkenlerinin birlikte ele alındığı bütüncül çalışmalar oldukça sınırlıdır. Çoğu araştırma bu değişkenleri ya ayrı ayrı ya da ikili ilişkiler bağlamında incelemiştir. Oysa dijitalleşen ilişkilerde kıskançlık gibi duygular yalnızca bireysel bir sorun değil, ihtiyaçların karşılanması ve ilişki doyumu arasındaki karmaşık bir sürecin parçası olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, söz konusu değişkenlerin çok boyutlu yapısının birlikte ele alınması hem teorik literatüre katkı sunmakta hem de romantik ilişkilerde karşılaşılan güncel sorunlara yönelik daha işlevsel müdahale önerileri geliştirilmesini mümkün kılmaktadır.

Romantik ilişkilerde yaşanan sorunlar, bireyin yalnızca ilişkisel memnuniyetini değil, aynı zamanda genel yaşam kalitesini de etkileyebilmektedir. Özellikle dijital etkileşimlerin yoğunlaştığı günümüzde, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının yeterince karşılanamaması durumunda ilişkilerde kırılganlık artmakta ve güven duygusu zedelenebilmektedir. Bu nedenle, bireyin içsel ihtiyaçları ile çevresel etkileşimler arasındaki dengeyi anlamaya yönelik çalışmalar hem bireysel psikolojik dayanıklılığı hem de ilişkisel istikrarı destekleme açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu bağlamda, çalışma bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyine odaklanarak, ilişkisel tatminin çok boyutlu yapısını daha iyi anlamayı hedeflemektedir. Sosyal medya kıskançlığı bu ilişkilerde bir neden değil, aracı bir mekanizma olarak değerlendirilmiş; bireyin ilişkisel deneyimini etkileyen bir süreç olarak ele alınmıştır. Araştırma bulgularının, romantik ilişkilerde iyi oluşu artırmaya yönelik psikolojik danışma uygulamalarına katkı sunması beklenmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği kullanılarak, sosyal medya kıskançlığı ile romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, algılanan romantik ilişki kalitesiyle ilişkisini incelemektir. Aynı zamanda bu üç değişkenin demografik özelliklere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda çalışma yürütülmüştür.

Araştırmanın Önemi

Araştırmanın konusunu “Sosyal Medya Kıskançlığı ve Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” oluşturmaktadır. Çift Terapileri bağlamında ele alındığında bu kavramlarla ilgili çalışmalar önem arz etmektedir. Yapılan birçok literatür taraması sonucunda sosyal medya kıskançlığı, romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu kavramlar ile özellikle günümüzde sosyal medya kıskançlığının çalışılacak olması bu çalışmayı özel kılmaktadır.

Son dönemlerde sosyal medya uygulamalarının kullanımının yaygınlaşması sosyal medya kıskançlığı kavramını beraberinde getirmiştir. Bu kavram eşler arasındaki ilişkinin zarar görmesine neden olabilecek olumsuz ve karmaşık bir tepkidir. Sosyal medya kıskançlığı eşler arasında sosyal medya şifrelerini sorma, arkadaş listesini kontrol etme, nerelere gittiğini bilme gibi davranışlara ek olarak en son ne zaman çevrimiçi veya aktif olduğunu kontrol etme, partnerinden bazı fotoğraflarını kaldırmasını isteme, partnerinin fotoğrafını beğendiği hesaplara bakma, farklı sahte bir profil açma gibi daha da karmaşık bir hal alan davranış ve eylemlerde bulundukları görülmektedir. Bu davranışlar romantik ilişkilerde yaşanan sorunların artması ve bu konunun daha fazla gündeme gelmesi, boşanma oranlarının yükselmesi ve aldatma gibi konuların sıkça tartışılması, romantik ilişki doyumunu etkileyen faktörlerin üzerinde daha fazla düşünülmesine neden olmuştur. Bu bağlamda, çiftlerin mutluluğunu etkileyen düşünce sistemlerini inceleyen çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırma; öncesinde kendi başlarına ele alınan kavramlar olan romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı, romantik ilişkilerde psikolojik ihtiyaçların doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi kavramlarını bir arada alması ile diğer araştırmalardan ayrılmaktadır. Bu yönü ile kavramlar arasındaki ilişkileri ve etkileşimleri daha bütüncül şekilde değerlendirmek amaçlanmaktadır. Çalışmanın bulgularının, sosyal medya kıskançlığı ve psikolojik ihtiyaç doyumunun ilişki kalitesine etkisini ortaya koyarak, terapistlere rehberlik etmesi ve çiftlerin ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde değerlendirebilmelerine katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırma örnekleminde yer alan katılımcıların, “Sosyodemografik ve Kişisel Bilgi Formu”, “Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği”, “Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği” ve “Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği”nde yer alan sorulara dürüst ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin, Türkiye örnekleminde geçerli ve güvenilir ölçüm araçları olduğu kabul edilmiştir.

3. Katılımcıların sosyal medya kıskançlığı, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve ilişki kalitesiyle ilgili verdikleri yanıtların, romantik ilişki bağlamındaki algılarını yansıttığı varsayılmıştır.

Araştırmanın Hipotezleri

Bu çalışmada test edilen hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

Temel Hipotezler

H₁: Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği ile Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi arasındaki ilişkide, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığının aracı rolü vardır.

Alt Hipotezler

H₅: Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H₆: Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanları yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H₇: Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanları eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H₈: Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanları medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H₉: Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanları çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

H₁₀: Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanları ilişki süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.



1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesi ele alınmakta, kavramlar, ilgili kuramlar ve literatürdeki bulgular ışığında çalışmanın teorik dayanağı açıklanmaktadır.

1.1. Kıskançlık Kavramı

Kıskançlık, kişinin mevcut ilişkisini veya sahip olduğu şeyleri tehdit eden bir durum karşısında ortaya çıkan karmaşık bir duygusal tepkidir (Pines ve Friedman, 1998, s. 54). Bu duygu, bireyin kendisine, ilişkisine veya sahip olduğu şeylere yönelik gerçek ya da hayali tehditlerle ilgili duygusal, davranışsal ve düşünsel tepkileri kapsar. Kıskançlık genellikle yakın ilişkilerde en çok karşılaşılan bir durumdur (White, 1981, s. 296).

Kıskançlık, bireyin toplumsal çevresiyle kurduğu ilişkiler doğrultusunda şekillenen ve büyük ölçüde öğrenilmiş bir duygudur. Bu duygu, diğer insanlarla olan ilişkileri koruma ve sürdürme motivasyonu ile bağlantılı olarak ortaya çıkmakta; aynı zamanda kurgu, rekabet ve şüphe gibi karmaşık duygusal süreçleri de içinde barındırmaktadır. İnsan doğası gereği sosyal bir varlık olduğundan, kıskançlık duygusu çoğunlukla sosyal karşılaştırmalarla ve ilişkilerdeki sahiplenme eğilimleriyle tetiklenmektedir. Özellikle kadın ve erkek ilişkilerinde tarihsel olarak sahiplenici davranışlarla ilişkilendirilmiş olan kıskançlık, modern toplumda rekabetçi yapının da etkisiyle daha görünür hale gelmiştir. Kişiler arası statü, başarı ve maddi kazanç gibi alanlarda yaşanan eşitsizlikler de kıskançlığın yöneldiği hedefleri çeşitlendirmektedir. Her ne kadar kıskançlık doğal bir duygusal tepki olarak değerlendirilebilse de yoğun yaşandığında bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir (Kayrak vd., 2023, s. 1080). Bu noktada, kıskançlıkla sıkça karıştırılan bir başka duygu olan haset de dikkate değerdir. Haset, bireyler arasında genellikle olumsuz bir duygu olarak değerlendirilmekte ve sosyal çevrede hoş karşılanmamaktadır. Ancak bu duygunun bireyde yarattığı yetersizlik ve engellenmişlik hissi, zaman zaman kişinin hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba göstermesine de zemin hazırlayabilmektedir. Haset çoğu zaman bastırılan veya dolaylı yollarla ifade edilen bir duygudur; çünkü toplumsal olarak onay görmemesi bireyin bu duyguyu gizlemeye çalışmasına neden olur. Bu

bastırma sürecinde birey, haset duyduğu kişinin başarısını küçümseyebilir ya da söz konusu başarının emek değil şans kaynaklı olduğuna inanarak kendini rahatlatılabilir. Haset ve kıskançlık gibi duygular, bireyler tarafından genellikle kabul edilmesi güç, rahatsızlık ve utanç yaratan yaşantılar olarak görülür. Ancak bu duyguların yargılanmadan, normal insani tepkiler olarak ele alınması, bireylerin duygularını kabul edebilme süreçlerinde iyileştirici bir işlev görebilmektedir (Kayrak vd., 2023, s. 1081-1082).

Literatürde, kıskançlık düzeylerinin bireyin ilişki durumu ve cinsiyetine göre farklılık gösterdiği bildirilmektedir. Bekar bireylerin kıskançlık seviyelerinin evli bireylere kıyasla genellikle daha yüksek olduğu saptanmıştır (Alikılıç vd., 2019, s. 72). Benzer şekilde, kadınların kıskançlık durumlarında erkeklere göre daha yoğun fiziksel, duygusal ve bilişsel tepkiler verdikleri; evli bireylerin ise bu tepkileri evli olmayan bireylere kıyasla daha düşük düzeyde yaşadıkları bulunmuştur (Demirtaş ve Sönmez, 2004, s. 187). Öte yandan, kıskançlık ile ilişki süresi arasındaki ilişkiye dair bulgular tutarsızdır. Aune ve Comstock'un (1997, s. 23) çalışmasında, kıskançlık düzeyleri ile ilişki süresi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı rapor edilmiştir. Buna karşılık, literatürde ilişki süresi uzadıkça kıskançlık duygusunun azaldığını belirten araştırmalar da bulunmaktadır (Sümer, 2017). Tüm bu demografik farklılıkların yanı sıra, kıskançlık evrimsel bir perspektiften bakıldığında bireyi değer verilen bir ilişkiye yönelik tehditlere karşı uyararak üzere gelişmiş bir duygusal mekanizma olarak değerlendirilmektedir. Buss ve Haselton'a (2005, s. 506) göre, kıskançlık duygusu bireyin hemcins bir rakibi partner açısından tehdit olarak algılamasıyla tetiklenir ve bu durum cinsel ya da duygusal sadakatsizlik şüphesiyle daha da yoğunlaşır.

1.2. Romantik Kıskançlık Kavramı

Romantik kıskançlık, bireyin değer verdiği romantik bir ilişkinin tehdit altında olduğunu hissetmesiyle ortaya çıkan karmaşık bir duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler bütünüdür. Bu tepkiler hem içsel hem de dışsal bileşenlerden oluşur. İçsel bileşenler, bireyin yaşadığı ancak dışarıdan gözlemlenemeyen duygular ve bedensel tepkileri kapsarken; dışsal bileşenler, açık şekilde ifade edilen davranışsal tepkileri içermektedir (Pines, 1992, s. 675).

Kıskançlığın bireysel düzeyde nasıl ortaya çıktığına ilişkin araştırmalar, kişilik özelliklerinin önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Örneğin, büyülenmeci narsistik bireylerin kıskançlığı daha çok güç kazanma ve partner üzerinde kontrol sağlama amacıyla kullandıkları gözlemlenmiştir. Buna karşın kırılan narsist bireyler kıskançlığı; intikam alma, ilişkiyi sınıma, güvenlik arayışı ve düşük benlik saygısını telafi etme gibi daha çok içsel çatışmalara dayalı çok yönlü amaçlarla sergileyebilmektedir (Tortoriello vd., 2017, s. 10).

Kıskançlık yalnızca bireysel kişilik yapılarından değil, aynı zamanda evrimsel temelli güdülerden de etkilenmektedir. Evrimsel psikolojiye göre erkeklerde ortaya çıkan cinsel kıskançlık, partnerin sadakatsizliğine karşı evrimsel bir savunma mekanizması olarak gelişmiş ve tarihsel olarak kimi zaman şiddet davranışlarına, hatta cinayetlere yol açabilmiştir (Pines, 1992, s. 676). Daly ve diğerleri (1982, s. 11) tarafından yapılan kültürlerarası incelemeler, bu tür davranışların evrensel bir eğilim taşıyabileceğini ortaya koymaktadır.

İlişki biçimleri de kıskançlığın düzeyini ve ifadesini etkileyebilmektedir. Araştırmalar, nişanlı ve evli bireylerin, flört eden bireylere göre hem birincil ilişkilerine hem de olası rakip ilişkilere yönelik belirsizlik algısının daha düşük olduğunu ve bu nedenle kıskançlığa daha az kaygıyla yaklaştıklarını göstermektedir. Ayrıca gündelik ilişki yaşayan bireylerin, ciddi ilişki içindekilere göre kıskançlık durumlarında ilişkilerini yeniden değerlendirme eğilimlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Aylor ve Dainton, 2001, s. 388).

1.2.1. Romantik Kıskançlığın Türleri

Romantik kıskançlığın literatürde cinsel ve duygusal kıskançlık şeklinde sınıflandırılabilirdiği belirtilmiştir. Her iki türde de ortak payda, partnerlerden birinin ilişkiye yeterince çaba göstermemesi ve partnerine karşı çekicilik arzusu göstermede azalma yaşanması olarak öne çıkmaktadır (Özsoy, 2024, s. 18)

Romantik kıskançlık bazı kişilerde patolojik düzeye ulaşabilmektedir. Patolojik kıskançlık, gerçek dışı ya da önemsiz olayların sadakatsizlik kanıtı olarak algılanmasıyla karakterizedir. Bu bireyler, çelişkili ya da şüphelerini ortadan kaldıracak bilgileri görmezden gelerek inançlarını sürdürme eğilimindedir.

Partnerlerini sürekli sadakatsizlikle suçlar, onların nerede olduklarını, kimlerle zaman geçirdiklerini ve davranışlarının ardındaki niyetleri denetlemeye çalışırlar. Kıskançlık duygusunu tetikleyen durumlardan kaçınmak için sosyal geri çekilme, sorgulama, izleme gibi kontrol edici davranışlara başvurulabilirler. Bu kontrol çabaları, zaman içinde ilişkide yoğun çatışmalara, sözel ve fiziksel şiddete ve ileri düzey vakalarda ölümcül sonuçlara yol açabilmektedir (Costa vd., 2015, s. 39).

Obsesif kıskançlık ise patolojik kıskançlığa benzer şekilde işlevsellik bozulmalarına yol açabilen ancak daha çok ayrılık ve terk edilme korkusu ile karakterize edilen bir durumdur. Bu bireyler, partnerlerini olası bir rakibe kaptırma endişesiyle yoğun bir kıskançlık yaşarlar ve partnerlerinin sadakatsiz olup ilişkiyi sonlandıracağından duydukları korku, davranışlarını belirleyici hale gelir (Batinic vd., 2013, s. 335).

1.2.2. Romantik Kıskançlığın Nedenleri

Romantik kıskançlığın nedenleri çeşitli faktörlere dayanır. Romantik kıskançlık, bireyin içinde bulunduğu kültürel yapı, aile dinamikleri, kardeşlik sırası gibi gelişimsel faktörlerden ve yakın ilişkilerinde edindiği kişisel deneyimlerden etkilenebilmektedir. Bu duygunun oluşumunda yalnızca bireyin kendi özellikleri değil, aynı zamanda potansiyel rakibin taşıdığı nitelikler de belirleyici olabilmektedir. Özellikle rakip kişinin bireyin partneriyle benzer ya da daha uyumlu özellikler taşıdığı durumlarda, tehdit algısı artmakta ve kıskançlık düzeyi daha da yükselmektedir. Romantik kıskançlık, yalnızca bireyin kişisel geçmişiyle değil, aynı zamanda içinde bulunduğu yaşam koşullarıyla da şekillenmektedir. Ekonomik kökenli nedenler arasında bireyin maddi olanakları, genel ekonomik koşullar ve gelir düzeyindeki artış gibi unsurlar yer almaktadır. Psikolojik nedenler ise özgüven eksikliği, değersizlik hissi, tembellik, ego problemleri, doyumsuzluk, yetersizlik algısı ve yoğun rekabet ortamında bulunma gibi faktörleri içermektedir. Bunların dışında kalan diğer etkenler ise ideolojik farklılıklar ve kültürel yapıdan kaynaklanan çeşitli unsurlar şeklinde sıralanabilir (Kayrak vd., 2023, s. 1082-1083).

Bireyin erken dönem aile dinamikleri de kıskançlık eğilimlerini biçimlendiren önemli gelişimsel etmenlerdendir. Bu çalışmada, sahip olunan ağabey sayısının kıskançlık düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur; yani bireylerin ağabey sayısı arttıkça kıskançlık düzeyleri de artmaktadır. Buna karşılık, küçük erkek kardeş sayısı ile kıskançlık arasında negatif bir ilişki gözlemlenmiştir; küçük kardeş sayısı arttıkça kıskançlık düzeyleri azalmaktadır. Bu çalışmada elde edilen bulgular, yetişkinlik dönemindeki kıskançlık düzeyinin yalnızca erkek kardeş sayısı ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Hem büyük hem de küçük kız kardeş sayısı ile kıskançlık arasında anlamlı bir korelasyon saptanmamıştır (Pines ve Aronson, 1983, s. 128).

Kişisel gelişimsel faktörlere ek olarak, bireyin benlik algısı da kıskançlık tepkilerinin oluşumunda temel belirleyicilerden biri olabilir. De Stone (2006, s. 628) çalışmasında öne sürülen temel sav, tehdit altında hissedilen benlik saygısının kıskançlık duygusunun başlıca aracılık eden mekanizması olduğudur. Kıskançlık özelinde bu süreç, bireyin romantik partnerinin gerçek ya da hayal edilen bir rakiple etkileşime girdiğine dair farkındalık kazanmasıyla başlar. Bu farkındalığın ardından, olayın benlik saygısına yönelik oluşturduğu tehdit algılanır ve bu tehdit, kıskançlık tepkisinin yakın nedeni olarak işlev görür. Bu bağlamda kıskançlık, söz konusu tehdidi ortadan kaldırmaya yönelik davranışlarla sonuçlanır.

Bu noktada bireyin çocukluk dönemindeki duygusal güvenlik deneyimleri ve bağlanma biçimleri, romantik kıskançlığın gelişiminde etkili psikolojik altyapılardır. Bireyler doğumdan itibaren temel ihtiyaçlarının karşılanmasına ve güvenli bir çevrede varlıklarını sürdürebilme duygusuna ihtiyaç duyarlar. Romantik ilişkiler, bireyin güvenlik, aidiyet ve kişisel gelişim gibi temel psikolojik gereksinimlerini karşılamada önemli bir rol üstlenmektedir. Bu ilişkilerde kıskançlığın nasıl yaşandığı ve ifade edildiği ise büyük ölçüde bireyin bağlanma stiline bağlı olarak şekillenmektedir. Özellikle bebeklik ve çocukluk dönemlerinde duygusal güvenliğin sağlanması, bireyin ilerleyen dönemlerde kurduğu ilişkilerin niteliğini belirleyen temel faktörlerden biridir. Kültürel faktörler ve birçok psikolojik kuram da çocukluk deneyimlerinin bireyin bugünkü ilişkisel örüntüleri ve duygusal tepkileri üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Kayrak vd., 2023, s. 1084). Yapılan bir çalışmada, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerinde kıskançlık eğilimlerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (İpek, 2022, s. 74). Alanyazında, bağlanma

stilllerinin kaçınan ve kaygılı alt boyutları ile evlilik doyumu değişkenlerinde kıskançlıkla ilişkili anlamlı bulgulara rastlanmaktadır.

Kaçınan bağlanma stili de benzer şekilde kıskançlık davranışlarını özgün biçimlerde etkileyebilmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, romantik ilişkilerde sıklıkla duygusal dalgalanmalar yaşamaktadır. Bu bireyler, genellikle kıskançlık duygusunu yoğun biçimde deneyimlerken, aynı zamanda ilişkilerine karşı olumsuz beklentiler taşırlar. Bu nedenle partnerlerine karşı mesafeli ve soğuk davranma eğilimindedirler. Özerklik ihtiyacını fazlasıyla ön planda tutan bu bireyler, duygusal yakınlık yerine bağımsızlık yoluyla kendilerini değerli hissetme eğilimindedirler (Kayrak vd., 2023, s.1085). Yapılan bazı araştırmalar, bağlanma stilleri ve evlilik doyumunun birlikte ele alındığında kıskançlık düzeylerini açıklamada etkili olabileceğini öne sürmektedir. Ancak literatür taraması sonucunda, bu üç değişkenin bir arada değerlendirildiği doğrudan bir çalışmaya ulaşılamamıştır (Girgin ve Şık, 2018, s. 52). Bazı bireyler ise kıskançlık duygusunu stratejik bir kontrol aracı olarak kullanabilmektedir. Kıskançlık yaratma davranışı, bir kontrol artırma stratejisi olarak değerlendirildiğinde, bu stratejiyi kullanma olasılığının en zayıf kontrol gücüne sahip bireylerde daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum genellikle, romantik ilişki içerisinde partnerine göre daha fazla duygusal yatırımda bulunmuş bireylerde gözlemlenmektedir. Başka bir deyişle, ilişkide görece daha az güce sahip olan bireyler, ilişki üzerindeki denetimlerini artırmak amacıyla kıskançlık yaratma stratejilerine başvurma eğilimindedir (White, 1980; s. 222–223).

Cinsiyet temelli farklılıklar da kıskançlık tepkilerinin biçim ve yoğunluğunu etkilemektedir. Erkek katılımcıların kıskançlık duygularını ağırlıklı olarak cinsel içerikli tehditler üzerinden deneyimlediği, buna karşın kadın katılımcıların kıskançlık tepkilerini daha çok zaman ve ilgi kaybı temelinde yaşadıkları bildirilmiştir. Bu durum, kıskançlık türlerinde cinsiyete bağlı anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır (Teisman ve Mosher, 1978, s.1215). Bununla birlikte, Muise ve diğerlerinin (2009, s.442) yaptığı araştırmada kadınların sosyal medya kaynaklı kıskançlık davranışlarına daha yatkın olduğu öne sürülmüştür.

Son olarak, bireyin benlik algısında yaşadığı bozulmalar da kıskançlık duygusunu besleyen önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Özgülük Üçok, Yılmaztürk ve Atay'ın (2023, s.122) çalışmasında, bireyin kendine yönelik güvensizlik hissinin romantik ilişkide kıskançlık düzeylerini artırdığı ve bu durumun ilişkideki güven yapısını zedelediği rapor edilmiştir. Araştırma, kıskançlık temelli ilişki sorunlarında yalnızca çiftler arası dinamiğe değil, bireysel psikolojik faktörlere dayalı müdahalelerin de gerekli olduğunu ortaya koymuştur.

1.2.3. Romantik Kıskançlığın Tetikleyicileri

Romantik kıskançlık çoğu zaman belirli durumlar ya da olaylar tarafından tetiklenmektedir. Sheets, Fredendall ve Claypool'un (1997, s. 393–394) gerçekleştirdiği çalışmada, romantik ilişkilerde kıskançlık yaratan durumlar dört temel başlık altında toplanmıştır. Bu tetikleyiciler, bireyin partnerine yönelik güven algısını sarsan ve tehdit hissi oluşturan etkileşimleri içermektedir:

1. Partnerin başka bir kişiye ilgi göstermesi: Partnerin bir başkasını fiziksel olarak çekici bulduğunu dile getirmesi ya da sosyal ortamlarda (örneğin bir partide) fiziksel temas içeren davranışlarda (örneğin dans etmek) bulunması bu gruba girer.
2. Partnerin başka bireylerden ilgi görmesi: Partnerin başka birinden romantik bir teklif aldığını ifade etmesi, arkadaş çevresinden birinin partnerden hoşlandığını belirtmesi ya da gizli bir hayrandan mektup alması gibi durumları kapsar.
3. Partnerin geçmiş romantik ilişkileriyle devam eden etkileşimleri: Eski romantik ilişkilerden söz etmesi ya da eski partnerinin ailesiyle, özellikle annesiyle iletişimini sürdürmesi bu kategoriye dahildir.
4. Partnerin sergilediği belirsiz ya da açıklanamayan davranışlar: Partnerin süslenerek bireyin bilgisi dışında dışarı çıkması veya bireyi başka birinin evinden araması gibi davranışlar bu başlık altında değerlendirilir.

Araştırma bulgularına göre, bireyler bu tür kıskançlık tetikleyicilerine karşı çoğunlukla ilişkiyi sonlandırma yerine çatışma yoluyla tepki verme eğilimindedir.

1.2.4. Romantik Kıskançlık Karşısında Sergilenen İletişim Tepkileri

Kıskançlık, genellikle bireylerin davranışları ve kişilerarası iletişimleri yoluyla ifade edilen bir duygudur. Romantik ilişkilerde kıskançlık yaşandığında, bireylerin bu duyguya verdikleri tepkiler büyük ölçüde onların iletişim biçimlerine yansımaktadır. Bu nedenle, kıskançlık durumlarında bireylerin hangi iletişim stratejilerine başvurduklarını anlamak, ilişki dinamiklerini değerlendirmek açısından oldukça önemlidir.

Yeni evli bireylerin, evliliklerinin ilk dönemlerinde eşlerinin sevgisi ve bağlılığına yönelik daha fazla sorgulama eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu durum, partnerlerin birbirlerini henüz yeterince tanımamış olmaları ve ilişkinin duygusal temelini henüz tam olarak oturmamış olmasıyla açıklanabilir. Bu süreçte kıskançlık gibi duygular daha yoğun yaşanabilirken, evlilik süresi uzadıkça bu tür duygulara verilen tepkilerde de değişim gözlenmektedir. Özellikle uzun süreli evliliklerde, kıskançlık gibi duygusal çatışmalar karşısında bireylerin daha köklü ve radikal kararlar alma eğiliminde oldukları; hatta evliliği sonlandırmayı düşünme olasılıklarının arttığı gözlemlenmektedir (İmamoğlu ve Çelik, 2009, s. 23).

Guerrero ve diğerleri (2011, s. 234), kıskançlık karşısında sergilenen iletişim tepkilerini dört temel başlık altında toplamış ve bu başlıklar altında on bir farklı iletişimsel tepki tanımlamıştır:

- Yapıcı iletişim, bütünleştirici ve telafi edici onarım davranışlarını kapsar. Bu iletişim biçimleri, ilişkisel sorunları açık bir şekilde ifade etme, çözüm arama ve ilişkiyi sürdürme niyeti taşıyan stratejilerden oluşur. Telafi edici iletişim stratejileri, bireyin partnerine yönelik olumlu duygularını pekiştirme ve ilişkinin güven temelini yeniden yapılandırmaya yönelik davranışları içerir.
- Yıkıcı iletişim, karşı-kıskançlık yaratma girişimlerini ve şiddet içeren davranışları kapsar. Bu iletişim türünde partneri kontrol etme, suçlama, tehdit etme, bağırma, fiziksel ya da psikolojik zarar verme gibi agresif ve manipülatif davranışlar yer almaktadır. Bu tür stratejiler ilişkide ciddi çatışmalara neden olabilmektedir.
- Rakip odaklı iletişim, bireyin kıskançlık duygusuyla başa çıkmak için rakip olarak algıladığı kişiyle doğrudan ya da dolaylı biçimde iletişim kurmasını

içerir. Bu stratejiler arasında rakibi izleme, küçümseme, rakiple temas kurarak partnerin ilgisini geri kazanma çabaları ve rakibin ilişkiye etkisini azaltmaya yönelik girişimler yer alır.

- Kaçıngan iletişim ise kıskançlık duygusunu bastırma, inkar etme, konuşmayı kesme, duyguları yok sayma ya da yüzleşmekten kaçınma gibi stratejileri içerir. Bu tarz tepkilerde bireyler doğrudan çatışmadan kaçınarak duygularını gizlemeyi tercih ederler.

Guerrero ve diğerlerinin (2011, s.223) bulgularına göre, yapıcı iletişim stratejileri romantik ilişkilerde doyum düzeyini artırırken, yıkıcı iletişim biçimleri ve düşük düzeyde rakip odaklı stratejiler ilişkisel doyumunu olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle, kıskançlık gibi zorlayıcı duygular karşısında bireylerin sergilediği iletişim biçimi, ilişkinin sağlığı açısından belirleyici bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

1.2.5. Romantik İlişkilerde Kıskançlık ile Başa Çıkma Yolları

Bir romantik ilişkide yaşanan kıskançlığın romantik ilişkiyi hangi seviyede, ne şekilde etkilediği, bireyin romantik kıskançlıkla başa çıkmada hangi yöntemi seçtiğine bağlıdır. Bireyin romantik kıskançlık yaşadığı durumlarda yapıcı yöntemler kullanması romantik kıskançlığın çift ilişkisine büyük oranda zarar vermesini engellemektedir; fakat yıkıcı yöntemler seçmesi durumunda romantik ilişkide ciddi zararlar ortaya çıkmaktadır (Güldür, 2020, s. 15). Kıskançlıkla başa çıkma yöntemleri; çıkış, umursamama, bağlılık ve konuşma olmak üzere dört tepki biçimiyle tanımlanmıştır. "Çıkış", ilişkiyi sonlandırmaya yönelik yıkıcı bir başa çıkma tepkisidir. "Konuşma", ilişkiyi iyileştirme amacıyla çaba göstermeyi ifade eder ve yapıcı bir başa çıkma yöntemidir. "Umursamama", bireyin ilişkisinde sorunların farkında olmasına rağmen, bu durumu değiştirmek için herhangi bir çaba göstermemesi ve pasif kalması şeklinde tanımlanır; bu da yıkıcı bir yöntemdir. Son olarak "bağlılık", bireyin ilişkisindeki olumsuzlukların zamanla düzeleceğine inanarak sabırla beklemesini ifade eder ve yapıcı bir başa çıkma tepkisi olarak değerlendirilir (Rusbult, 1986, s. 274).

1.3. Romantik Kıskançlık: Kuramsal Yaklaşım

Romantik kıskançlık, psikoloji alanında farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alınan çok boyutlu bir duygudur. Bu bölümde, kıskançlığın nedenleri, oluşum biçimi ve ilişkiler üzerindeki etkileri çeşitli kuramlar bağlamında değerlendirilmektedir.

1.3.1. Psikodinamik Yaklaşım

Kıskançlık evrensel bir duygu olarak ele alınmakta ve kökeninin çocukluk döneminde yaşanan acı verici deneyimlere dayandığı ifade edilmektedir. Özellikle Oidipus ve Elektra karmaşaları sonucunda bireyin, ebeveyninin eşine karşı bilinçdışı düzeyde bir rekabet duygusu geliştirdiği; bu çatışmaların çözülmediği durumlarda ise yetişkinlikte romantik ilişkilerde kıskançlık ve sahiplenmeye dayalı duyguların ortaya çıkabildiği belirtilmektedir. Psikodinamik terapiler, bireyin bilinçdışı çocukluk anılarını fark etmesini ve bugünkü ilişkisel problemlerle olan bağlantılarını anlamasını amaçlar. Bu bağlamda terapist, danışanın kıskançlık davranışlarının altında yatan geçmiş deneyimlere dair içgörü kazanmasına yardımcı olur. Kıskançlık; “normal”, “yansıtılmış” ve “sanrılı (delüzyonel)” olmak üzere üç farklı biçimde ele alınmakta, özellikle patolojik biçimlerin psikoterapiye daha dirençli olduğu ifade edilmektedir (Pines, 1992, s. 676).

1.3.2. Evrimsel Yaklaşım

Evrimsel psikologlar, romantik kıskançlığın insanın üreme sürecine dair adaptif bir savunma mekanizması olarak evrimleştiğini savunmaktadır. Erkekler, döllenmenin kadın vücudunda gerçekleşmesi nedeniyle tarihsel olarak babalık belirsizliği yaşamış ve bu durum cinsel sadakatsizlik karşısında kıskançlık tepkilerinin gelişmesine neden olmuştur. Bu tepkiler, başka bir erkeğin çocuğuna kaynak ayırma riskini azaltmayı hedefler. Kadınlar açısından ise erkek partnerin sadakatsizliği, kaynakların başka bir kadına yönelmesi riski nedeniyle bir tehdit oluşturur. Bu nedenle kadın kıskançlığı, partnerin duygusal bağlılığı ve kaynaklarını paylaşmasına dair ipuçlarına karşı daha duyarlıdır. Duygusal sadakatsizlik, bu bağlamda kadınlar için en önemli tehditlerden biri olarak değerlendirilir (Buss, 2018, s. 156).

1.3.3. Bilişsel-Olgusal Yaklaşım

White'a (1981, s. 298) göre kıskançlık, bireyin benlik saygısına ve romantik ilişkisinin niteliğine dair algılanan tehditlerle şekillenen bir duygu, düşünce ve davranışlar bütünüdür. Bu yaklaşımda kıskançlık süreci iki aşamada değerlendirilir:

- Birincil değerlendirme: Bireyin partneri ile potansiyel rakip arasındaki ilişkiyi tehdit olarak algılamasını etkileyen faktörleri içerir. Bu tehdit, partner ile rakip arasında çekimin gerçekleşme olasılığı ve bu durumun ilişkisel şiddeti üzerinden değerlendirilir.
- İkincil değerlendirme: Bu aşama, bireyin tehdit karşısında geliştireceği başa çıkma stratejileriyle ilişkilidir. Bireyin benlik algısı, öz-yeterlik düzeyi ve ilişkisel kaynakları bu süreci belirler.

1.3.4. Transaksiyonel Yaklaşım

Transaksiyonel kurama göre, kıskançlık bireyin kişilik özellikleri, inançları, değerleri ve önceki ilişki deneyimleri doğrultusunda şekillenir. Bringle (1991, s. 103-104), kıskançlığı birey ile çevresi arasındaki karşılıklı etkileşimin bir ürünü olarak değerlendirmiştir. Bu yaklaşım, kıskançlığı hem içsel (duygusal) hem de dışsal (çevresel) faktörlerin etkisiyle şekillenen bir süreç olarak tanımlar. Olaylara verilen tepkiler bireyin geçmiş yaşantılarından ve sosyal bağlamdan etkilenecek farklılaşır.

1.3.5. Yatırım Kuramı

Yatırım kuramına göre, kıskançlık bireyin ilişkiye yaptığı yatırım, ilişki doyumu ve mevcut alternatiflerle yakından ilişkilidir. Birey ilişkiye ne kadar fazla yatırım yapmışsa, kıskançlık davranışları da o ölçüde artabilir. Araştırmalar, ilişki memnuniyeti ve yatırımların, sadakat ve ilişkiyi sürdürmeye yönelik tepkileri artırırken; düşük doyum, cazip alternatifler ve sorunların ciddiyeti gibi faktörlerin ayrılma ya da ihmal gibi yıkıcı tepkileri artırdığını göstermektedir (Rusbult, 1986, s. 45).

1.3.6. Sistemik Yaklaşım

Sistemik yaklaşım, kıskançlığı yalnızca bireysel bir duygu olarak değil, ilişkisel bir iletişim biçimi ve çift dinamiklerinin yansıması olarak ele alır. Bu modele göre kıskançlık, ilişkideki güç dengeleri, rol beklentileri ve bağlanma biçimleriyle birlikte değerlendirilmelidir. Pines ve Friedman (1998, s. 58), kadınların kıskançlığı daha çok ilişkisel faktörlerle; erkeklerin ise bireysel ve sahiplenici eğilimlerle yaşadığını vurgulamaktadır. Bu bulgular, kıskançlık deneyimlerinde cinsiyete bağlı anlamlı farklar olabileceğine işaret etmektedir. Bu kuramsal yaklaşımlar, romantik kıskançlığın birey, ilişki ve çevre etkileşimleri bağlamında nasıl ortaya çıktığını ve sürdüğünü anlamaya yönelik çok yönlü bir bakış açısı sunmaktadır.

1.4. Romantik İlişkilerde Kıskançlık Üzerine Yapılan Çalışmalar

Romantik kıskançlık, bireylerin romantik ilişkilerinde yaygın bir duygu olup, ilişki doyumu, bağlanma stilleri, sosyal medya kullanımı, kültürel farklılıklar ve cinsiyet rolleri gibi bir dizi faktörden etkilenmektedir. Literatürde, kıskançlığın romantik ilişkilerdeki yeri üzerine yapılan araştırmalar, kıskançlığın çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Romantik ilişkilerde kıskançlık ve ilişki doyumu üzerine yapılan bir çalışmada, 284 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, çeşitli değişkenlerin romantik ilişki doyumunu nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre, ilişki süresinin ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde öngörmediği belirlenmiştir (Barutçu-Yıldırım, Aydın ve Sancak-Aydın, 2021, s. 319).

Elphinston ve diğerlerinin (2013, s. 300) yürüttüğü çalışmada, romantik kıskançlık ile ilişki doyumsuzluğu arasındaki ilişki incelenmiştir. Kıskançlık türlerinin romantik ilişkilerdeki memnuniyet düzeyini doğrudan etkilediği bulunmuştur. Kıskançlığın ilişki doyumsuzluğunu artırabileceğini bulmuştur. Elde edilen bulgular, kıskançlığın ilişki doyumsuzluğunu artırabileceği çeşitli yolları ortaya koymuştur. Bilişsel kıskançlığın ilişki doyumsuzluğu üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu da tespit edilmiştir. Bu bulgu, kıskançlığın yalnızca doğrudan değil, aynı zamanda zihinsel süreçler aracılığıyla dolaylı olarak da ilişki kalitesini etkileyebileceğini göstermektedir.

Yürütülen diğerk bir araştırmada, 193 üniversite öğrencisi ile kıskançlık deneyimlerinin erkek ve kadınlar arasında benzer şekilde yaşandığı görölmüştür. Çalışmanın sonuçlarına göre, arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkilerde yaşanan kıskançlık arasında ayırt edici özelliklerin bulunduğı belirlenmiştir (Blomquist, 2014, s. 4).

Romantik kıskançlık, yalnızca duygusal bir tepki değil, aynı zamanda partner şiddetini tetikleyen önemli bir ilişkisel risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Abudulai ve diğerklerinin (2022, s. 9–11) Somali mülteci topluluğıyla gerçekleştirdiğı nitel araştırmada, romantik kıskançlık ile fiziksel, psikolojik ve ekonomik partner şiddeti arasında doğrudan bir ilişki olduğı saptanmıştır. Çalışma, kıskançlığın özellikle üç temel yolla şiddeti artırabildiğini ortaya koymuştur: eşler arası kaynak eşitsizliğı, sadakatsizlik şüphesi ve kadının ekonomik bağımsızlık kazanması. Kıskançlık düzeyi yüksek bireylerin partnerlerini daha fazla kontrol etme eğiliminde oldukları ve bu kontrol davranışlarının zamanla fiziksel veya psikolojik şiddete dönüştüğü belirtilmiştir. Özellikle önleyici ve sahiplenici kıskançlık, partnerin sosyal çevresine, giyimine ya da iş yaşamına müdahale etme eğilimini artırmakta; bu da kadınların özgürlüğünü kısıtlayan ve şiddete zemin hazırlayan bir süreç yaratmaktadır. Bu bağlamda, romantik kıskançlık, toplumsal cinsiyet rolleri, ekonomik güç dengesi ve ilişki içi iletişim eksiklikleriyle birleşerek, partner şiddetinin önemli bir belirleyicisi haline gelmektedir.

Kyegombe ve diğerklerinin (2022, s. 5) yaptığı nitel araştırmalar, kıskançlığın çiftler arası ilişkilerde önemli bir çatışma kaynağı olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle partnerin sadakatine yönelik şüphelerle tetiklenen kıskançlık, zamanla kontrol edici davranışlara dönüşebilmekte ve bu durum ilişkideki güven duygusunu zedelemektedir. Araştırmaya katılan bireylerin anlatılarına göre, yüksek düzeyde kıskançlık gösteren bireyler, partnerlerinin sadakatini sorgulama eğiliminde olmakta; bu da ilişki içerisinde gerilime, çatışmalara ve kimi zaman şiddete varan sonuçlara yol açabilmektedir. Dolayısıyla kıskançlık, sadece duygusal bir tepki değil, aynı zamanda sadakat algısını ve ilişki bütünlüğünü tehdit eden davranışsal bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal medya, romantik ilişkiler üzerinde önemli bir etkiye sahip olup, çiftlerin birbirlerini takip etme ve kontrol etme eğilimleri kıskançlığı tetikleyebilir. Yapılan araştırmalar, sosyal medya kullanımının kıskançlık düzeyini artırarak algılanan ilişki kalitesini olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır (Shafiee ve Etemadi, 2018; s. 106). Çeşitli çalışmalar, erkeklerin cinsel kıskançlık ve kadınların duygusal kıskançlık konusunda daha hassas olduğunu ortaya koymuştur (Burchell ve Ward, 2011; s. 659).

Tutarel ve Kışlak (2006, s. 67) çalışmasında, güvenli ve saplantılı bağlanma stillerine sahip bireyler, kayıtsız ve korkulu bağlanma tarzlarına sahip olanlara kıyasla daha yüksek evlilik uyumu puanlarına ulaşmışlardır. Özellikle, eşine güvenle bağlanan bireylerin yanı sıra, yoğun kaygı, kıskançlık ve sahiplenme gibi duygular sergileyebilen saplantılı bağlanan bireylerin evlilik uyum düzeylerinin kültürel bağlamımızda benzer çıkmasının, yurt dışındaki araştırmalarla örtüşmediğini bulmuşlardır. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, yoğun biçimde yakınlık kurma ve ilişkiyi sürdürme arzusu taşımakta; ilişkinin sona ermesinden ciddi şekilde kaygı duyabilmektedirler. Bu eğilimler, onların evlilik ilişkilerini daha olumlu algılamalarına ve zamanla ilişkiye daha güçlü bağlanarak doyum ile uyum düzeylerini artırmalarına katkı sağlıyor olabileceğini, ayrıca, kültürümüzde eşe yönelik kıskançlık, sahiplenme gibi davranışların olumlu yorumlanması, bu tür ilişkilerde evlilik uyumunun artmasına neden olmuş olabileceği bulgularını elde etmişlerdir. Tüm bu çalışmalar, romantik kıskançlığın bireysel, kültürel ve teknolojik etkenlerle şekillendiğini ve ilişkisel dinamikleri çok boyutlu biçimde etkilediğini ortaya koymaktadır.

1.5. Sosyal Medyanın Romantik İlişkilerdeki Rolü ve Kıskançlık Üzerindeki Etkisi

Günümüzde sosyal medya, her yaştan bireyin erişim sağlayabildiği ve yaygın olarak kullandığı temel iletişim araçlarından biri haline gelmiştir. Yüz yüze etkileşimin yerini giderek sanal iletişim almaya başlamış; bireylerin sosyal medya kullanımına daha fazla yöneldiği gözlemlenmiştir. Ancak sosyal medyanın kullanım biçimi ve toplumsal yaşamdaki yeri bireyden bireye değişkenlik göstermektedir. Yapılan araştırmalar, sosyal medyanın yalnızca bireysel yaşantıları değil, aynı zamanda toplumsal yapıyı da derinlemesine etkileyen bir platform haline geldiğini ortaya

koymaktadır (Kaya, 2022, s. 59). Bu bağlamda sosyal medya, bireylerin kişilerarası ilişkilerini, şekillendiren bir ortam hâline gelmiştir. Sosyal medya üzerinden kurulan ilişkilerin, yüz yüze kurulan ilişkiler kadar önemli hale geldiği görülmektedir (Alikılıç vd., s. 59).

Madden'in (2006, s. 1) çalışmasında da belirtildiği üzere, 1990'ların ortalarında ortaya çıkan çevrimiçi flört hizmetleri, Amerikalıların romantik partnerler ve uzun süreli eşler aramak için giderek daha popüler bir yöntem haline gelmiştir. İnternetin ilk yıllarından itibaren, haber grupları, sohbet odaları, oyunlar ve diğer çevrimiçi topluluklar aracılığıyla bireyler aşk arayışına girmişken, ticari flört endüstrisinin hızlı gelişimi, milyonlarca ücretli kullanıcıyı ve bu faaliyet alanını ana akım bir hale getirmiştir. Ancak sosyal ağ sitelerinin, kıskançlık duygusunu tetiklediği ve bireylerin romantik ve cinsel ilişkileri üzerinde olumsuz etkiler yarattığına dair yaygın bir algının bulunduğu ortaya konmuştur. Facebook'un romantik ilişkilerde kıskançlık ve güvensizlik duygularını artırdığı belirtilmiştir (Muisse vd., 2009; s. 441).

Romantik ilişkiler bağlamında, sosyal ağ siteleri çeşitli şekillerde kullanılabilir. Kullanıcılar, sosyal ağ platformları üzerinden ilişki durumlarını beyan edebilir, partnerleriyle birlikte çektiikleri bir profil fotoğrafı paylaşabilir veya çifti yansıtan bir dizi fotoğraf yükleyebilirler. Bunun yanı sıra, sosyal medya aracılığıyla kullanıcılar partnerleriyle iletişim kurabilir veya partnerleri hakkında paylaşımlar yapabilirler. Bu bağlamda, sosyal ağ sitelerinin romantik ilişkiler üzerinde derin bir etki yaratabilmesini mümkün kılan üç temel özellik bulunmaktadır (Utz ve Boukeboom, 2011, s. 512-513).

Sosyal ağ sitelerinin romantik ilişkiler üzerindeki etkilerinden biri, bireylerin partnerleri hakkında edindikleri bilgi miktarını artırmalarıdır. Partnerin sosyal ağ sitelerini aktif olarak kullanması durumunda, profilindeki duvar paylaşımları ve diğer kullanıcıların profillerine bıraktığı mesajlar aracılığıyla günlük yaşamına dair pek çok bilgi erişilebilir hâle gelmektedir. Bu durum, partnerin sosyal etkileşimlerini daha görünür kılarak ilişkideki bilgi asimetrisini azaltmakta; ancak aynı zamanda kıskançlık gibi olumsuz duygusal tepkilerin ortaya çıkmasına da zemin hazırlayabilmektedir.

Sosyal ağ sitelerinin romantik ilişkilerdeki bir diğer önemli özelliği, partneri izlemeye yönelik davranışların sosyal olarak kabul edilebilir bir biçimde gerçekleştirilmesine olanak tanımlarındır. Kıskanç bireyler zaman zaman partnerlerine yönelik gözetleyici davranışlar (örneğin, çantalarını karıştırma) sergileyebilmekte; ancak bu tür eylemler toplum tarafından genellikle güven ihlali olarak değerlendirilmektedir. Buna karşılık, partnerin veya ortak arkadaşların sosyal ağ sitelerindeki profillerini ziyaret etmek pek çok kullanıcı için sıradan bir çevrimiçi etkileşim biçimi olarak kabul edilmektedir. Her ne kadar bu tür ziyaretler, ilişkisel bağ sürdürme amacı taşıyabilse de aynı zamanda bireyin partneri dolaylı biçimde izleyebilmesine de olanak tanımaktadır.

Sosyal ağ sitelerinin romantik ilişkilerle ilgili üçüncü önemli özelliği, ilişkiye dair bilgilerin kamusal olarak sergilenmesidir. Bu durum, partnerin sosyal medya üzerindeki faaliyetlerine yönelik hem olumlu hem de olumsuz duyguların artmasına neden olabilmektedir; çünkü bu bilgiler yalnızca partner tarafından değil, aynı zamanda çok sayıda kişi tarafından görüntülenebilmektedir. Sosyal medya ortamında “arkadaş” kavramı oldukça geniş bir anlam taşımakta olup, birçok kullanıcı yüzlerce kişiyi arkadaş listesinde bulundurmaktadır. Bununla birlikte, profillerin en azından bazı bölümlerinin “arkadaşların arkadaşları” gibi daha geniş kitlelere açık olması, içeriklerin erişilebilirliğini yalnızca yakın çevreyle sınırlı kalmayıp tanıdık olmayan kişilere hatta tamamen yabancılara kadar genişletmektedir. Bu kamusal görünürlük, bireylerin romantik ilişkilerini daha fazla sosyal değerlendirmenin odağı hâline getirebilmektedir (Utz ve Boukeboom, 2011, s. 512-513).

Sosyal medyanın yaygınlaşması, bazı avantajlar sağlarken aynı zamanda dezavantajlar da getirmektedir. Örneğin, kişilerin aradıkları bilgilere kolayca ulaşabilmeleri sosyal medyanın avantajları arasında yer alır. Ancak romantik ilişkiler bağlamında, sosyal medya uygulamalarının artan kullanım sıklığı ve süresi, partnerler arasında çatışmalara yol açabilmektedir. Bu nedenle, sosyal medya kullanım sıklığının ve rolünün anlaşılması önemlidir (Bingöl, 2021, s. 30-31).

Romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı, teknoloji ve internetin ardından sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan ve partnerler arasındaki ilişkiye zarar verebilecek olumsuz ve karmaşık tepkiler bütünü olarak tanımlanabilir.

Sosyal medyanın kolay kullanımı, hızlı erişim imkânı, düşük maliyet ya da ücretsiz olması gibi avantajları düşünüldüğünde, bu platformlar partnerler arasında giderek daha sık kullanılmakta ve farklı işlevler üstlenmektedir. Günümüzde romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı yaşayan bireylerin; partnerinin sosyal medya şifrelerini öğrenme arzusu, arkadaş listelerini gözden geçirme, bulunduğu yerler hakkında bilgi edinme gibi davranışlar sergilediği görülmektedir. Bunun yanında, çevrimiçi olma saatlerini takip etme, partnerinden bazı fotoğrafları kaldırmasını isteme, beğendiği fotoğrafların sahiplerini inceleme ya da sahte bir profil oluşturarak partnerini gözlemleme gibi giderek karmaşıklaşan tutumlar da yaygınlaşmaktadır (Aydın ve Uzun, 2021, s. 7888).

Literatürde romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı üzerine yapılan çalışmaların çoğunlukla Facebook'a odaklandığı görülmektedir. Billedo ve diğerlerinin (2015, s. 152-155) çalışması romantik ilişkilerde sosyal ağ sitesi kullanımının etkilerini inceleyen, ilişkiyi sürdürme süreçlerini ele alan ve uzak mesafe romantik ilişkiler ile coğrafi olarak yakın romantik ilişkiler arasındaki sosyal ağ sitesi kullanımını karşılaştıran ilk çalışmadır. Uzak mesafeli romantik ilişkiler içerisindeki bireyler, coğrafi olarak yakın ilişkilerde bulunan bireylere kıyasla ilişkiyi sürdürmek amacıyla sosyal ağ sitelerini kullanmaya daha yatkındır; bunu da ilişkilerine olan bağlılıklarını sosyal ağ siteleri aracılığıyla ifade ederek ve partnerlerinin bağlılık düzeyini gözlemleyerek gerçekleştirmektedirler. Bu çalışmanın sonuçları, sosyal ağ sitelerinin ilişkiyi sürdürmede geçerli ve etkili bir araç olduğunu göstermektedir. Coğrafi olarak yakın ilişkilerde bulunan çiftler için sosyal ağ siteleri, yüz yüze sürdürülen ilişkiyi destekleyen yardımcı bir araç konumundayken; uzak mesafeli ilişkiler açısından, fiziksel ve sosyal imkânların yetersizliği nedeniyle önemli bir alternatif haline gelmektedir.

Valenzuela vd., (2014, s. 99) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların son 12 ay içerisinde eşinden ayrılmayı düşünme olasılığı, sosyal ağ sitesi kullanımı bağlamında incelenmiştir. Lojistik regresyon analizi sonucunda, sosyal ağ sitesi kullanımının bu düşüncüyü taşıma olasılığı açısından anlamlı ve pozitif yönlü bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Sadece sosyal ağ sitesi kullanımı düzeyi bakımından farklılık gösteren ortalama bireyler temel alınarak yapılan tahminlerde, sosyal ağ sitesi kullanmayan bireylerin eşinden ayrılmayı düşünme olasılığı %16,34 iken, yoğun

kullanıcılar için bu oran %31,93 olarak bulunmuştur. Bu bireysel düzeydeki bulgular, eyalet düzeyinde yapılan analizlerle de örtüşmektedir. Sonuç olarak, yapılan çalışmada Facebook gibi sosyal ağ sitelerinin kullanımının daha düşük evlilik doyumu ve daha yüksek boşanma eğilimi ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, ilişkilerinde sorun yaşayan bireylerin bu platformları, özellikle Facebook'u, daha sık kullandıkları da ortaya konmuştur.

McAndrew ve Shah (2013, s. 2603), kadınların erkeklere kıyasla Facebook kaynaklı kıskançlık duygularına ve kıskançlıkla motive edilen davranışlara daha yatkın olduklarını ortaya koymuştur. Erkek katılımcılar, kıskançlık ölçeğine verdikleri yanıtlarda cinsiyete dayalı bu farklılıkları doğru bir şekilde öngörebilmişken, kadınlar erkek partnerlerinin kendilerinden daha az kıskanç olacaklarını fark etmemişlerdir.

Muscanell (2013, s. 240-241) çalışmasında, Facebook gizlilik ayarlarının ve kamuya açık bilgilerin, bireylerin Facebook üzerinden olumsuz duygularını nasıl etkilediğini göstermiştir. Çalışma, nispeten belirsiz bilgilerin (bu durumda fotoğraflar) ve kullanıcı gizlilik ayarlarının mevcudiyetinin, bilgilerin nasıl yorumlandığını etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Sonuç olarak, insanların Facebook'u kullanma şekillerindeki ince farklılıklar, bireylerin duygusal durumlarını geçici olarak etkileyebilir ve bu durum daha fazla kıskançlık, öfke, iğrenme ve kırıklık gibi olumsuz duygulara yol açabilir. Genel olarak, tahmin edildiği gibi, kadınlar Facebook'ta kurgusal bir senaryoya karşı daha yoğun kıskançlık, öfke ve kırıklık duyguları bildirdiklerini bulmuşlardır.

Romantik ilişki yaşayan bireyler, ilişkilerini ihtiyaçlarının ne derece karşılandığına ve partnerleriyle kurdukları etkileşimlere göre değerlendirir. Bu bölümde, bireylerin ilişki algısının nasıl oluştuğu ve bu algının romantik ilişki kalitesiyle olan ilişkisi ele alınacaktır.

1.6. Algılanan İlişki Kalitesi Tanımı

Algılanan ilişki kalitesi, bireylerin romantik ilişkilerinde deneyimledikleri tatmin, bağlılık, güven ve genel mutluluk seviyelerini değerlendirdikleri subjektif bir algı olarak tanımlanmaktadır (Fletcher vd., 2000, s. 340-341). İlişki kalitesinin; aileyi destekleyici normlar, destekleyici sosyal ağlar ve artan öznel iyi oluşla ilişkili çeşitli

mekanizmalar aracılığıyla geliştirilebileceği öne sürülmektedir (Fincham ve Beach, 2010; s. 640).

Literatürde, bağlılık, ilişkilerdeki günlük davranışları doğrudan etkileyen psikolojik bir yapı olarak tanımlanabilir; özellikle, bireylerin devam etme kararlarını şekillendiren bir faktördür. Bağlılık düzeyi; tatmin düzeyi ile pozitif yönde ilişkilidir; daha az bağlı bireylerle karşılaştırıldığında, yüksek düzeyde bağlı bireylerin ilişkilerini sürdürme olasılığı anlamlı biçimde daha yüksektir ve bağlılık, ilişkiyi sürdürme davranışının en doğrudan ve güçlü yordayıcısı olup, tatmin düzeyinin bireyin ilişkiyi sürdürme ya da sonlandırma kararları üzerindeki etkilerini açıklamaktadır. Bağlılık, ilişkinin devamlılığını ve partnerler arasındaki bağın derinliğini belirleyen merkezi bir rol oynamaktadır (Rusbult vd., 1998; s. 360).

Fletcher, Simpson ve Thomas (2000, s. 343-352), ilişki kalitesini oluşturan temel bileşenleri memnuniyet, bağlılık, yakınlık, güven, tutku ve sevgi olarak tanımlamış; bu alt düzey yapıların, partner ya da ilişkiye yönelik daha üst düzeydeki genel değerlendirmelerin yapı taşları olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, ilişki kalitesinin tamamen tek boyutlu bir yapı olmadığı; değerlendirmelerin çok boyutlu, karmaşık bir yapı üzerinden şekillendiği vurgulanmıştır.

Sternberg'in (1986, s. 119) Üçgen Aşk Teorisi'ne göre aşk, üç temel bileşen çerçevesinde anlaşılabilir ve bu bileşenler birlikte bir üçgenin köşelerini oluşturur: yakınlık, tutku ve karar/bağlılık. Bu bileşenlerin farklı kombinasyonları, ilişkilerin doğasını belirler. Araştırmalar, bu üç bileşenin dengeli bir şekilde bulunduğu ilişkilerin daha yüksek doyum ve istikrar sağladığını göstermektedir (Sternberg, 1986, s. 128). Bu bağlamda, sağlıklı ve sürdürülebilir romantik ilişkilerde bu üç bileşenin birlikte ve dengeli şekilde varlığı önemli görülmektedir.

Son olarak, romantik ilişkilerdeki memnuniyetin, bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyum ve mutluluk düzeyiyle yakından ilişkili olduğu bulunmuştur (Londero-Santos vd., 2021, s. 14). Bu bağlamda, algılanan ilişki kalitesi, bireylerin ilişkilerindeki genel tatmin düzeyini yansıtan önemli bir göstergedir. İlişki doyumu, adanmışlık, aşık, güven, yakınlık ve tutku algılanan ilişki kalitesi ile ilişkili kavramlardır. Sonraki başlıkta bu kavramlar ele alınmıştır.

1.6.1. İlişki Doyumu

Romantik ilişkilerde doyum, ilişkinin sürdürülebilirliği açısından temel bir değişken olarak kabul edilmektedir. Bireylerin hem partnerleriyle hem de ilişki süreciyle ilgili algılarının olumlu olması, genellikle yüksek ilişki doyumu ile ilişkilendirilmektedir. Nitekim, ilişki doyumu yüksek bireylerin yalnızca ilişkilerini değil, aynı zamanda partnerlerini ve kendilerini de daha olumlu değerlendirme eğiliminde oldukları saptanmıştır (Chen vd., 2015).

İlişki doyumu kavramı literatürde farklı biçimlerde tanımlanmakla birlikte, Hawkins (1968, s.648) bu kavramı bireylerin ilişkilerinde hissettikleri mutluluk düzeyi ve ilişkinin kalitesine dair algıları üzerinden tanımlamıştır. Bu bağlamda, ilişki doyumu romantik ilişkinin temel yapı taşlarından biri olarak değerlendirilmekte ve bireylerin ilişkiye dair öznel değerlendirmelerini içermektedir (Le ve Agnew, 2003).

Romantik ilişkiler bağlamında ilişki doyumunu etkileyen önemli faktörlerden biri de bireylerin bağlanma stilleridir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, ilişkilerinde duygu ve düşüncelerini açık bir biçimde ifade etme eğiliminde oldukları gerek olumlu gerekse olumsuz durumları partnerleriyle paylaşabildikleri ve bu sayede ilişkilerindeki sorunlara çözüm üretmede daha aktif oldukları belirtilmektedir. Bu tür bir iletişim biçimi, ilişkideki doyum ve algılanan ilişki kalitesini artırma potansiyeli taşımaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2003).

1.6.2. Yakınlık

Romantik ilişkilerin temel yapı taşlarından biri olan yakınlık, ilişkide duygusal samimiyetin ve içtenliğin tesis edilmesini sağlayan önemli bir boyuttur. Yakınlık, partnerlerin birbirlerine sıcak, şefkatli ve destekleyici bir tutum sergilemeleriyle ilişkilidir. Bu özellik, romantik ilişkilerin yalnızca sürekliliğini değil, aynı zamanda ilişki kalitesini de belirleyen faktörler arasında yer almaktadır (Sternberg, 1986, s. 125).

Yakınlık, bireylerin ilişkilerinde kendilerini rahat bir biçimde ifade edebildikleri ve duygularını özgürce paylaşabildikleri bir bağlam sunar. Bu bağlamda gelişen karşılıklı anlayış ve açıklık, partnerlerin birbirlerine olan duygusal

bağlılıklarını güçlendirir. Sternberg'in (1986, s.128) Üçgen Aşk Kuramı'nda ortaya koyduğu biçimiyle yakınlık, romantik ilişkilerde diğer bileşenlere kıyasla daha yavaş gelişen ancak ilişkinin derinliğini ve sağlamlığını belirleyici nitelikte olan bir unsurdur. Bu süreçte partnerler arasında kurulan duygusal bağ, tarafların kendilerini daha açık biçimde ifade edebilmesine ve ilişkinin daha doyurucu bir hâl almasına zemin hazırlar (Sternberg, 1986, s. 130).

1.6.3. Adanmışlık

Romantik ilişkilerde adanmışlık, bireylerin partnerlerine ve ilişkiye yönelik bağlılık derecelerini ifade eden önemli bir boyuttur. Bu bağlamda, adanmışlık düzeyi yüksek olan bireylerin, ilişkilerini sürdürebilmek adına daha fazla çaba gösterdikleri ve davranışlarını ilişkinin gereklerine göre şekillendirdikleri gözlemlenmektedir. Söz konusu bireyler, partnerlerinin mutluluğunu önceleyerek, kendi duygu, düşünce ve davranışlarını uyarlama eğilimindedirler. Bu yönüyle adanmışlık, romantik ilişkilerin istikrarlı ve sağlıklı biçimde devam etmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Yüksek adanmışlık düzeyine sahip partnerlerin ilişkilerinde yakınlık, sıcaklık ve anlayış gibi olumlu tutumların daha baskın olduğu bilinmektedir.

Kelley'in (1959) ortaya koyduğu görüşe göre, ilişkide yüksek düzeyde adanmışlık sergileyen bireyler, partnerlerinin ihtiyaçlarını kendi önceliklerinin önüne koyabilmekte; gerektiğinde fedakârlıkta bulunarak kendi çıkarlarından ödün verebilmektedir. Bu fedakârlıklar, ilişkinin sürekliliğini sağlamak ve partnerin refahını desteklemek amacıyla gerçekleştirilmektedir. Benzer şekilde, Rusbult (1998, s.326), romantik ilişkilerdeki adanmışlık boyutunu, bireyin partnerine karşı hissettiği sevgi, duygusal yakınlık ve şefkat duygularının birleşimi olarak tanımlamaktadır. Bu duygusal bütünlük, bireyin ilişkiye olan yatırımını güçlendirmekte ve uzun vadeli bağlılığı desteklemektedir.

1.6.4. Güven

Romantik ilişkilerde güven, partnerlerin birbirlerine karşı sergiledikleri dürüstlük, sadakat ve tutarlılık gibi temel değerlere dayanan, ilişkisel bir yönelimdir.

Güven boyutu, bireylerin verdikleri sözleri tutmalarıyla gelişen ve sürdürülen bir yapıya sahiptir. Bu kapsamda, güvenin inşasında sözlerin gerçekleştirilme düzeyi önemli bir belirleyici olarak öne çıkmaktadır. Güven yalnızca verilen sözlerle değil, aynı zamanda tahmin edilebilirlik üzerinden de değerlendirilmektedir. Partnerlerin birbirlerinin tepkilerini, davranışlarını ve sınırlarını öngörebilmesi, güvenin yerleşmesinde önemli rol oynar. Bu doğrultuda, partneri hakkında doğru öngörülerde bulunabilen bireylerin ilişkilerinde güven düzeyinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Mindız, 2022, s. 16).

Simpson'un (2007, s. 142) ortaya koyduğu bulgulara göre, romantik ilişkilerde güven düzeyi ile ilişkinin geleceğine dair algılar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Güven düzeyi yüksek olan bireyler, ilişkilerine yönelik daha olumlu ve umut dolu beklentiler taşırken; güven düzeyi orta düzeyde olan bireylerde ise ilişkiye dair belirsizliklerin ve kararsızlıkların daha baskın olduğu gözlemlenmektedir. Buna karşın, düşük güven düzeyine sahip bireylerin ilişkilerinin sürdürülebilirliğine yönelik anlamlı bir çaba sarf etmedikleri görülmektedir.

Güven, aynı zamanda partnerler arasında karşılıklı inanma durumuyla da yakından ilişkilidir. Birbirine inanan partnerlerin, duygusal güven duygularını da daha güçlü biçimde geliştirdikleri ifade edilmektedir. Bu yönüyle güven, yalnızca romantik ilişkilerde değil, tüm insan ilişkilerinde merkezi bir rol üstlenmektedir. Campbell, Simpson ve diğerlerinin (2010, s.19) yürüttüğü araştırmalar, partnerler arasındaki güven düzeyi ile ilişki kalitesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre, yüksek güven düzeyine sahip bireylerin algıladıkları ilişki kalitesi de yüksek olmakta; öte yandan güven duygusunun zayıflaması, ilişki doyumunu olumsuz etkilemektedir.

1.6.5. Tutku

Romantik ilişkilerde tutku, bireylerin partnerlerine yönelik hissettikleri fiziksel çekim, arzu ve yoğun duygusal uyarılma haliyle yakından ilişkilidir. Tutku boyutu, ilişkide bedensel ihtiyaçların ve dürtülerin ifadesi olarak öne çıkar ve sıklıkla cinsel çekim ile birlikte değerlendirilir. Bu bağlamda tutku, partnerler arasındaki fiziksel yakınlık isteği, cinsel birleşme arzusu ve karşılıklı beğeniyle şekillenen bir bileşendir (Sternberg, 1999, s. 124).

Tutku, diğerk ilişki boyutlarından farklı olarak daha yoğun bir fiziksel tepki ve duygusal uyarılma içermektedir. Partnerlerin birbirlerini çekici bulmaları, beğenmeleri ve arzulamaları bu boyutun temel göstergelerindendir. Bu çekim yalnızca fiziksel görünüşle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda beğenilme arzusu, cinsel tatmin beklentisi ve tensel yakınlık ihtiyacı gibi unsurları da kapsar. Tutku, romantik ilişkilerin başlangıç aşamasında sıklıkla ön planda olurken, ilişkinin devamında da duygusal bağ ve doyumu pekiştirici bir rol üstlenmektedir (Sternberg, 1999, s. 127).

1.6.6. Aşk

Romantik ilişki kalitesini belirleyen temel boyutlardan biri de aşk olarak tanımlanmaktadır. Aşk, romantik ilişkilerin yalnızca duygusal değil, aynı zamanda psikolojik ve davranışsal yönlerini de kapsayan bütüncül bir yapı sunar. Rubin'in (1973, s.182) romantik aşk ile diğerk sevgi biçimleri arasındaki ayrımı ortaya koyduğu çalışması, bu boyutun kuramsal temelini oluşturur. Rubin'e göre romantik aşk, üç temel bileşen üzerine inşa edilmektedir: partnerle birlikte zaman geçirme arzusu, karşılıklı ilgi ve ilgi görme ihtiyacı ile fiziksel yakınlık kurma isteği. Bu üç unsurun yokluğunda, romantik aşkın varlığından söz etmek mümkün değildir.

Gökner'a (2011, s.93) göre ise aşk, bireyin kendi değerleriyle ve arayışlarıyla şekillenen, karşısındaki kişide kendine ait olduğunu hissettiği özellikleri bulmasıyla tetiklenen bir duygudur. Bu bağlamda, bireyler partnerlerinde yalnızca aradıkları nitelikleri değil, aynı zamanda kendi iç dünyalarında var olan ancak henüz farkına varmadıkları yönleri de keşfetmektedirler. Bu farkındalık, partner ile kurulan bağ güçlendirirken; ilişkide derinleşmeyi ve duygusal bütünleşmeyi beraberinde getirmektedir.

Aşk, çoğu zaman rasyonel temellere dayandırılmayan bir duygu olarak ortaya çıkmakta ve bireyler tarafından "nedenini açıklayamadıkları" bir bağ biçiminde tanımlanmaktadır. Bu durum, aşkın duygusal yoğunluğunun ve bilinçdışı yönelimlerinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Nitekim bireyler bu duyguyu sıklıkla "Onu çok seviyorum ama nedenini bilmiyorum" biçiminde ifade etmektedirler (Gökner, 2011, s. 94).

1.7. Algılanan İlişki Kalitesi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Algılanan ilişki kalitesi, bireylerin romantik ilişkilerine yönelik genel değerlendirmelerini yansıtan çok boyutlu bir yapı olarak, farklı psikolojik ve sosyal değişkenlerle ilişkili biçimde ele alınmıştır. Bu bağlamda yapılan araştırmalar hem bireysel özelliklerin hem de ilişkisel dinamiklerin ilişki kalitesi algısı üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur.

Lalaşahin (2023, s. 96) tarafından yapılan nitel araştırmada, 10 evli bireyle yapılan görüşmeler sonucunda evli bireylerde algılanan ilişki kalitesinin, ilişkideki çatışma çözme becerileri ve psikolojik iyi oluş ile olan ilişkisi incelenmiştir. Aile içindeki çatışmalar, çatışma çözme stilleri, algılanan ilişki kalitesi ve psikolojik iyi oluşun, aile üyelerini etkilediğini ve bireyin, aileden ayrı bir sistem olarak ele alınamayacağı ortaya çıkmıştır. Nicel analizler ise, evli bireylerde algılanan ilişki kalitesi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide, olumsuz çatışma çözme stiline negatif bir aracılık rolü oynadığını, ancak olumlu çatışma çözme stiline herhangi bir aracılık etkisi olmadığını ortaya koymuştur.

Kanbur (2024, s. 47) tarafından yapılan bir başka çalışmada, bilinçli farkındalık ve kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin, algılanan ilişki kalitesi üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Araştırmaya göre, bilinçli farkındalığın algılanan ilişki kalitesi üzerindeki etkisi, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Araştırmada düzenleme becerilerinin ilişki kalitesi üzerindeki etkisi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Ward, Barney, Lundberg ve Zabriskie (2014, s. 593) tarafından yapılan bir çalışma, çiftlerin birlikte katıldıkları boş zaman etkinliklerinin evlilik tatminiyle ilişkisini incelemiştir. Bu araştırma, çiftlerin birlikte geçirdikleri zamanın, özellikle ortak hobiler ve etkinlikler aracılığıyla, duygusal bağlılığı güçlendirdiğini ve ilişki kalitesini artırdığını göstermektedir. Başka bir araştırmada, Williamson vd., (2013, s. 65) tarafından yapılan çalışmada, bulgular, maddi konularda yaşanan anlaşmazlıkların ve stresli yaşam olaylarının, bireylerin ilişkilerinde güven ve tatmin duygularını azaltabileceğini ve bu durumun ilişki kalitesini düşürebileceğini desteklemektedir.

Algılanan ilişki kalitesi, bireylerin yaşantıları açısından kritik bir rol oynamaktadır. İlişki süresi uzadıkça bireylerin ilişki kalitesine dair algılarında bir miktar azalma yaşandığını öne sürmektedir (Lalaşahin, 2023, s. 95). Evlilik öncesi romantik ilişkisi bulunan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, algılanan romantik ilişki kalitesi üzerinde olumlu bir etki yarattığı ve bu durumun çiftlerin ilişki kalitesi algılarında artışa sebep olduğu bulunmuştur. Ayrıca, kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin de algılanan romantik ilişki kalitesine olumlu bir etkisi olduğu saptanmış ve bu becerilerin artışı ile ilişki kalitesindeki artış arasında bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Evlilik öncesi romantik ilişkisi olan bireylerde bilinçli farkındalığın, psikolojik sağlamlık düzeylerini olumlu şekilde etkilediği ve kişilerarası duygu düzenleme becerilerinin, psikolojik sağlamlık üzerinde benzer şekilde olumlu bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlık becerilerinin ise, bireylerin algıladıkları ilişki kalitesini artırdığı, dolayısıyla bu becerilerdeki artışla birlikte ilişki kalitesi algısının da yükseldiği görülmüştür. Ayrıca, algılanan romantik ilişki kalitesi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi psikolojik sağlamlık becerisinin aracılık ettiği, aynı şekilde kişilerarası duygu düzenleme becerileri ile ilişkiyi de psikolojik sağlamlık becerisinin aracılık ettiği tespit edilmiştir (Kanbur, 2024, s. 71).

Evlilik öncesi romantik ilişki yaşayan bireylerde algılanan ilişki kalitesi ile ilişki durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş, şu anda romantik ilişkisi olan kişilerin ilişki kalitesi algılarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Ancak, algılanan ilişki kalitesi düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilk romantik ilişki yaşı ve romantik ilişki yaşanılan kişiyle tanışma durumu gibi faktörlerle anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların kullandıkları iletişim yolları ile algılanan ilişki kalitesi arasında anlamlı bir fark olduğu, yüz yüze, telefonla veya görüntülü görüşenlerin ilişki kalitesi algılarının, mesajlaşanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, evlenmeden önce romantik ilişkisi olan bireylerin önceki ilişkilerinin bitme sebepleri ile algılanan ilişki kalitesi arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuş, daha önce romantik ilişkisi hiç sonlanmamış bireylerin ilişki kalitesi algılarının, ilişkisi sona erenlere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Kanbur, 2024, s. 72). Tüm bu bulgular, algılanan ilişki kalitesinin çok sayıda faktörle etkileşim içinde şekillendiğini göstermektedir.

1.8. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Bireylerin yaşamlarını sürdürebilmesi ve ilişkilerinde tatmin yaşayabilmesi için bazı temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması önemlidir. Bu bölümde, bu ihtiyaçların neler olduğu ve romantik ilişkilerde nasıl bir rol oynayabileceği ele alınacaktır.

1.8.1. Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu

İhtiyaçlar, bireyin doğuştan sahip olduğu ve psikolojik sağlığını sürdürebilmesi için karşılanması gereken zorunluluklardır. Öz-Belirlenim Kuramı'na göre bu ihtiyaçlar fizyolojik değil, psikolojik düzeyde ele alınmakta ve bireyin sürekli gelişimi, bütünlüğü ve iyi oluşu için temel psikolojik besin kaynakları olarak değerlendirilmektedir. Bu kuramsal çerçevede, üç temel psikolojik ihtiyaç tanımlanmıştır: yeterlik, ilişkilenme ve özerklik. Bu ihtiyaçların karşılanması, bireyin sağlıklı işleyişi ve içsel motivasyonunun sürdürülebilirliği açısından hayati öneme sahiptir (Deci ve Ryan, 2000; s. 229).

1.8.2. Psikolojik İhtiyaçlar Kuramları

Temel psikolojik ihtiyaçlar, birçok kuramcı tarafından farklı şekillerde sınıflandırılmış ve açıklanmıştır. Bu bağlamda, Maslow'un hiyerarşik modeli, Alderfer'in ERG kuramı ve McClelland'ın motivasyonel ihtiyaçlar kuramı, psikolojik ihtiyaçların doğasına dair önemli kuramsal katkılar sunmaktadır.

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramında (Maslow, 1943, s. 394), insan ihtiyaçları beş basamaklı bir hiyerarşi şeklinde sıralanmıştır: fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik, sevgi ve ait olma, saygı ve özsaygı ve kendini gerçekleştirme. Maslow'a göre, bireyler alt düzeydeki ihtiyaçlarını tatmin etmeden üst düzey ihtiyaçlara yönelmezler. Bu kuram, insan motivasyonunu anlamada temel bir çerçeve sunmuştur. Teorinin temel noktası olarak cinsellik ve uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlar kabul edilir. Tüm ihtiyaçlar karşılanmamışsa bireyin diğer tüm arzuları geri plana itilir ve davranış yalnızca bu temel gereksinimleri karşılamaya yönelir (Maslow, 1943, s. 370-373).

Alderfer'in ERG Kuramı: Clayton Alderfer (1969, s. 142), Maslow'un hiyerarşisini üç kategoriye indirgemıştır: Varoluş (Existence), İlişki (Relatedness) ve Gelişim (Growth). ERG kuramı, bireylerin bu üç ihtiyacı aynı anda deneyimleyebileceğini ve bir ihtiyacın tatmin edilmemesi durumunda bireyin daha alt düzeydeki bir ihtiyaca geri dönebileceğini öne sürer. Bu yaklaşım, ihtiyaçların esnek ve bireyler arası farklılıklar gösterebileceğini vurgular.

McClelland'ın Başarı, Bağlılık ve Güç İhtiyaçları Kuramı: Bireylerin üç temel ihtiyaç tarafından motive edildiğini öne sürer: başarı (achievement), bağlılık (affiliation) ve güç (power). Bu güdülerin her bireyde farklı düzeylerde bulunabileceği ve bireyin yaşam deneyimleri ile öğrenmeleri sonucunda şekillendiği ifade edilmiştir. Ayrıca, başarı güdüsünün ölçümünde kullanılan yöntemin bağlılık ve güç güdülerine de uygulanabileceği belirtilerek, bu ihtiyaçların bireylerin davranışlarını ve motivasyonlarını anlamada önemli birer değişken olduğu vurgulanmıştır (McClelland, 1971, s. 38-43). Bu kuramlar, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını anlamaya yönelik çok boyutlu bir bakış açısı sunarak, özellikle romantik ilişkilerde bireyin tutum ve davranışlarını anlamaya yardımcı olmaktadır.

1.8.3. Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Temel psikolojik ihtiyaçların bireylerin hem kişisel hem de ilişkisel işlevselliği üzerindeki belirleyici rolü, birçok araştırma ile farklı bağlamlarda ortaya konmuştur. Bu doğrultuda, çeşitli yaş gruplarında, kültürel yapılarda ve sosyal bağlamlarda gerçekleştirilen çalışmaların bulgularına yer verilmektedir. Sheldon ve Bettencourt (2002, s. 25), psikolojik ihtiyaçların doyumunun, grup içindeki yüksek olumlu duygu durumu, düşük olumsuz duygu durumu, grup etkinliklerine yönelik içsel motivasyonu ve gruba bağlılık düzeyini ile ilişkisini değerlendirmiştir ve yapılan analizler, birbirleriyle farklı şekillerde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, grup ortamında en önemli ihtiyacın "gruba ait hissetme" olabileceğini ortaya koymuştur.

Baard, Ryan ve Deci (2004, s. 2062) tarafından yürütülen çalışmada, yöneticilerin daha fazla özerklik destekleyici olarak algılanmasının ve çalışanların daha yüksek düzeyde içsel neden yönelimine sahip olmalarının, çalışanların içsel

ihtiyaç doyumlarını artırdığını ortaya koymuştur. Ayrıca, içsel ihtiyaç doyumunun işle ilgili sonuçlarla ilişkili olduğu, çünkü bu doyumun hem iş performansını hem de işe uyumu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Üç temel psikolojik ihtiyacın (özerklik, yeterlilik ve ilişkilenme) doyumuna yönelik yapılan analizler, her bir ihtiyacın farklı motivasyonel süreçlerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Özellikle ilişkilenme ihtiyacının doyumuna iş performansı değerlendirmelerini anlamlı şekilde yordamıştır.

Çelikkaleli, Gökçakan ve Çapri (2005, s. 263) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının çeşitli demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma bulguları, öğrencilerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının cinsiyet, okul türü ve ebeveynlerin eğitim düzeyi gibi değişkenler doğrultusunda anlamlı farklılıklar sergilediğini ortaya koymuştur. Bu sonuç, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının yalnızca evrensel yönleriyle değil, aynı zamanda toplumsal ve ailesel bağlamlardan etkilenerek şekillendiğini göstermektedir. Bu bağlamda, öğrencilerin eğitim ortamlarında ihtiyaçlarının etkili şekilde karşılanabilmesi için bireysel farklılıkların da göz önünde bulundurulması gerektiği vurgulanmaktadır.

Hahn ve Oishi (2006, s. 693), Amerika Birleşik Devletleri ve Güney Kore'de yaşayan genç ve yaşlı yetişkinlerin psikolojik ihtiyaçlarının duygusal iyilik halleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma bulguları, kültürel farklılıkların bireylerin ihtiyaç önceliklerinde belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Her iki kültürde de psikolojik ihtiyaçların öznel iyi oluşla ilişkili olduğu belirlenmiş; ancak hangi ihtiyaçların öne çıktığı kültüre ve yaşa göre farklılık göstermiştir. Amerikalı katılımcılar için benlik saygısı tüm yaş gruplarında en önemli ihtiyaç olarak öne çıkarken, Koreli genç yetişkinlerde özerklik ön plana çıkmıştır. Öte yandan, Koreli yaşlı bireylerde ise kendini gerçekleştirme ve popülerlik gibi sosyal statüyle ilişkili ihtiyaçların duygusal iyilik haliyle daha güçlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, psikolojik ihtiyaçların evrenselliğine rağmen, bu ihtiyaçların önem derecelerinin kültürel ve gelişimsel bağlamlara göre farklılaşabileceğini göstermektedir.

Şad ve Gürbüzürk (2009, s. 424) tarafından yapılan araştırma, üniversite hazırlık öğrencilerinin motivasyon düzeylerini cinsiyet değişkeni açısından incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin genel olarak dışsal motivasyonlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, kız öğrencilerin içsel motivasyon düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, öğrencilerin akademik başarılarında ve öğrenme süreçlerine olan yaklaşımlarında motivasyon türlerinin ve cinsiyetin etkili olabileceğini göstermektedir. Eğitim ortamlarında bireysel farklılıkların dikkate alınması, öğrencilerin daha etkili desteklenmesini sağlayabilir.

Öz belirleme kuramı, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının, onların duygusal ve davranışsal gelişimlerini önemli ölçüde etkilediğini savunur. Bu bağlamda, Şahin ve Owen (2009, s. 70) lise öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarında, saldırganlık davranışları ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizlerde, lise öğrencilerinin saldırganlık puanları ile ilişkili olma ve yeterlik ihtiyaçları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Bell (2010, s. 54) çalışmasında, öz-belirlenim kuramı çerçevesinde temel psikolojik ihtiyaçların içsel motivasyon üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının tamamı içsel motivasyonun anlamlı yordayıcılarıdır. Ancak bu ihtiyaçların etkisi aynı düzeyde değildir. Bell'in ifadesiyle, “Her üç ihtiyaç da içsel motivasyonun anlamlı yordayıcıları olmasına rağmen, ilişkili olma ve yeterlik, özerklikten daha güçlü yordayıcılar olmuştur”. Bu bulgu, bireylerin içsel olarak motive olmalarında yalnızca kendi kararlarını verebilme (özerklik) değil, aynı zamanda başkalarıyla bağlantı kurma (ilişkili olma) ve kendilerini yeterli hissetmelerinin (yeterlik) daha belirleyici olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, içsel motivasyonu artırmak isteyen uygulamaların, yalnızca bireysel özgürlüğü değil, sosyal bağları ve yeterlik duygusunu da desteklemesi gerektiği söylenebilir.

Chiang ve Sunny (2010, s. 632), online oyunların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları üzerinde etkili olduğunu, özellikle özerklik ihtiyacının online oyunlar aracılığıyla daha fazla tatmin edildiğini belirtmişlerdir. Gerçekleştirdikleri

araştırmada, çevrim içi oyun oynamanın üç temel psikolojik ihtiyacın tümüyle ilişkili olduğunu ve bu ihtiyaçlar arasında en güçlü şekilde tatmin edilenin özerklik olduğunu ortaya koymuşlardır.

Özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçları ile anlık mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğu, yeterlik ile anlık mutluluk arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur (Howell, 2011, s. 9). Psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile romantik ilişkilerin kalitesi arasındaki güçlü ilişki, yaşam boyu gelişim perspektifinden bakıldığında, bireylerin bebeklik döneminden itibaren bu ihtiyaçların sağlıklı biçimde karşılanmasının ne denli önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Eşici (2011, s. 103) tarafından yapılan araştırma evli bireylerle yürütülmemiş olsa da, elde edilen bulgular evlilik öncesi psikolojik danışmanlık süreçleri ile evli çiftlere sunulan evlilik ve aile danışmanlığı hizmetlerinde psikolojik ihtiyaçların dikkate alınması gerektiğine işaret etmektedir. Eşlerin, ilişki sürecinde birbirlerinin psikolojik ihtiyaçlarını fark etmeleri ve bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik beceriler edinmeleri, ilişkilerinden alacakları doyumunu artırabilir.

Doğan ve Eryılmaz (2012, s. 388), farklı üniversitelerdeki akademisyenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarını inceleyerek, öznel iyi oluş ile psikolojik ihtiyaçlar arasında anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Yaptıkları çalışmada, akademisyenlerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu ortaya konmuştur.

Çivitci (2012, s. 331) tarafından yürütülen çalışmada, üniversite öğrencilerinin yeterlik ve özerklik ihtiyaçları ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiş ve erkek öğrencilerin bu ihtiyaçlara yönelik algılarının kız öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu ortaya konmuştur. Tüm bu çalışmalar, temel psikolojik ihtiyaçların bireylerin duygusal iyi oluşları, sosyal ilişkileri ve motivasyonel süreçleri üzerindeki bir rolünü ve bu ihtiyaçların karşılanma düzeyinin, bireyi etkilediğini ortaya koymaktadır.

1.8.4. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu

İnsanların mutluluklarının ve yaşamlarına anlam katmalarının en önemli kaynaklarından biri, kurdukları güçlü ve sağlıklı yakın ilişkilerdir. Bu doğrultuda bireyler, yaşamlarının her döneminde hem duygusal hem de fiziksel bağ kurma ihtiyacı

hissederler. Örneğin, bebeklikte anneleriyle kurdukları bağlar, ergenlikte arkadaş ilişkileri ve yetişkinlikte romantik ilişkiler bireylerin duygusal bağlılıklarını şekillendirir ve destekler (Işınsoy, 2003; s. 1). Romantik ilişkiler, aynı zamanda bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesini de içermektedir.

Öz-Belirleme Kuramı'na göre bireylerin üç temel psikolojik ihtiyacı bulunmaktadır: özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma. Otonomi, bireyin kendi eylemleri üzerinde inisiyatif alma ve bu eylemleri sahiplenme hissini ifade eder. Bu ihtiyaç, bireyin ilgi duyduğu ve değer verdiği deneyimlerle desteklenirken; ödül ya da ceza gibi dışsal yönlendirme biçimleri tarafından zayıflatılır. Yeterlik ise bireyin başarılı olma ve kendini geliştirme duygusuyla ilişkilidir. Bu ihtiyaç, en iyi şekilde bireye uygun zorluklar sunan, olumlu geri bildirim sağlayan ve gelişim fırsatları tanıyan yapılandırılmış ortamlarda karşılanır. İlişkisel ihtiyaç ise bireyin bir gruba ait olma ve başkalarıyla bağlantı kurma ihtiyacını ifade eder; bu ihtiyaç saygı ve ilgi gösterilerek desteklenir. Bu üç temel psikolojik ihtiyacın herhangi birinin engellenmesi, bireyin motivasyonu ve psikolojik iyi oluşu açısından olumsuz sonuçlar doğurabilir (Ryan ve Deci, 2020, s.1).

Son yıllarda yapılan çalışmalar, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının bireyin genel psikolojik iyi oluşu, öznel mutluluğu ve hatta stres düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Deci ve Ryan, 2000; s. 243). Özellikle sosyal medya gibi modern iletişim araçlarının yaygınlaşması, bireylerin ilişkilerinde bu ihtiyaçların nasıl karşılandığını ve nasıl tehdit altında hissettiklerini anlamak açısından yeni bir araştırma alanı doğurmuştur.

2. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, kullanılan veri toplama araçları ile bu araçların geçerlilik ve güvenilirlikleri, araştırmanın uygulanma süreci ve veri analizi hakkında detaylı bilgiler sunulmaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, sosyal medya kıskançlığı ile romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyini belirlemeye ve değişkenler arasındaki yapısal bağlantıları açıklamaya yönelik bir desen sunmaktadır (Çarpaner, 2023, s. 27).

Bu bağlamda, araştırmada temel psikolojik ihtiyaçların doyumu bağımsız değişken, sosyal medya kıskançlığı aracı değişken, algılanan romantik ilişki kalitesi ise bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Buna ek olarak, araştırmada Baron ve Kenny'nin (1986) önerdiği aracı değişken modelinden yararlanılmıştır. Bir değişkenin aracı değişken olup olmadığını belirlemek için şu koşullar sağlanmalıdır:

1. Bağımsız değişkenin aracı değişkeni anlamlı düzeyde yordaması,
2. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni anlamlı düzeyde yordaması,
3. Aracı değişken modele eklendiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişkene yönelik etkisinde azalma veya ortadan kalkma meydana gelmesi.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 18 yaş ve üzeri bireylerdir. Örneklemi ise gönüllü olarak katılan 406 kişi oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü, Yazıcı ve Erdoğan'ın (2004) farklı evren büyüklükleri için önerdiği örneklem sayıları referans alınarak belirlenmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların demografik özellikleri hakkında veri toplamak amacıyla “Sosyodemografik ve Kişisel Bilgi Formu”, katılımcıların kıskançlık düzeylerini ölçmek amacıyla “Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği”, katılımcıların ilişki kalitesi düzeylerini ölçmek amacıyla “Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği”, katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu düzeylerini ölçmek amacıyla “Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik ve Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Sosyodemografik ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Formda, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, ilişki süresi ve çocuk sahibi olma durumlarına ilişkin bilgilerin edinilmesi amaçlanmıştır. Kişi kendisi için uygun olan seçeneğin başında bulunan kutucuğu işaretleyecektir.

2.3.2. Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği (RİSMKÖ)

Aydın ve Uzun (2021) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı düzeylerini değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek 21 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır: Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum, Şüpheli ve Gözetleyici Tutum ve Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven. 5’li Likert tipinde derecelendirilmiş olup, toplam puan aralığı 21–105’tir. Yüksek puanlar daha fazla kıskançlık düzeyini göstermektedir. Ölçeğin genel Cronbach alfa değeri .992, alt boyutlara göre ise .878–.881 aralığındadır (Aydın ve Uzun, 2021, s. 7904).

2.3.3. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği

Karaman ve Arslan (2023) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeyini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, toplam 16 maddeden oluşmakta ve Sevgi/Ait Olma, Güç, Özgürlük ve Eğlence olmak üzere dört alt boyutu kapsamaktadır. 6’lı Likert tipiyle puanlanmakta, toplam puan aralığı 16–96’dır. Yüksek puanlar, ihtiyaçların daha

yüksek düzeyde karşılandığını gösterir. Genel Cronbach alfa katsayısı .94, alt boyutlar için .82–.93 arasında değişmektedir.

2.3.4. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)

Fletcher ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilen, Türkçeye Sağkal ve Özdemir (2018) tarafından uyarlanan bu ölçek, romantik ilişki kalitesine dair algıyı ölçmektedir. Ölçek 6 maddeden ve tek boyuttan oluşur. 7’li Likert tipiyle puanlanır. Toplam puan aralığı 6–42 olup, yüksek puanlar daha olumlu ilişki algısını ifade eder. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .86’dır (Sağkal ve Özdemir, 2018, s. 26).

2.4. Araştırma Süreci

Araştırmanın sürecinde, ilk olarak konusu, değişkenleri, kapsamı, içeriği, ölçme araçları ve yöntemi belirlenmiş ve araştırma önerisi sunulmuştur. Öneri kabul edildikten sonra gerekli etik kurul onayı alınmıştır. Gerekli izinler ve resmi prosedürler tamamlandıktan sonra uygulama aşamasına geçilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçekler, örneklem grubuna uygulandıktan sonra verilerin istatistiksel analizi gerçekleştirilmiştir. Analizlerin ardından araştırma sonuçları raporlanmış ve çalışma tamamlanmıştır.

2.5. Veri Analizi

Bu çalışmada, istatistiksel analizler IBM SPSS 27 yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişkileri değerlendirmek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmış ve bu analiz, ilişkilerin yönü ile gücünü detaylı bir şekilde ortaya koymuştur. Aracı değişkenin etkisini incelemek amacıyla Process Macro 4.2 ile Model 4 seçilerek “Bootstrap” yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntem, veri setinden rastgele oluşturulan alt örnekler sayesinde aracılık modelinin çeşitli alt gruplarda test edilmesine ve daha büyük örneklerle karşılaştırılmasına olanak tanımıştır. Demografik değişkenlerin ölçeklerin ortalama puanları üzerindeki etkilerini değerlendirmek için Bağımsız Örneklem t-testi ve ANOVA yöntemleri kullanılmıştır. Bağımsız Örneklem t-testi ve ANOVA testi varsayımlarının karşılanmadığı

durumlarda Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. ANOVA sonrası gruplar arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe ve Games-Howell post hoc testleri kullanılmıştır. Tüm analizler %95 güven düzeyinde yapılmış olup, istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.



3. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, veri analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmektedir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Sosyodemografik ve Kişisel Bilgilerin Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	230	56.7
	Erkek	176	43.3
Yaş	18-24	108	26.6
	25-34	205	50.5
	35 yaş üzeri	93	22.9
Eğitim Durumu	Ortaokul	17	4.2
	Lise	140	34.5
	Ön Lisans	62	15.3
	Lisans	160	39.4
	Lisansüstü	27	6.7
Medeni Durum	Evli	170	41.9
	Bekar (Flört, Birlikte yaşayan)	236	58.1
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Evet	140	34.5
	Hayır	266	65.5
İlişki Süresi	1 yıl ve daha az	71	17.5
	1-5 yıl	178	43.8
	5 yıl ve üzeri	157	38.7
Sosyal Medyada Geçirilen Süre	1 saat ve daha az	32	7.9
	2-3	140	34.5
	4-5	164	40.4
	6 saate ve üzeri	70	17.2
Sahip Olunan Sosyal Medya Hesabı			
Instagram	Evet	377	92.9
	Hayır	29	7.1
Youtube	Evet	272	67.0
	Hayır	134	33.0
Twitter	Evet	274	67.5
	Hayır	132	32.5
TikTok	Evet	166	40.9
	Hayır	240	59.1
Facebook	Evet	142	35.0
	Hayır	264	65.0
Tinder	Evet	61	15.0
	Hayır	345	85.0
Daha Çok Zaman Geçirilen Sosyal Medya Platformu			
Instagram	Evet	357	87.9
	Hayır	49	12.1
Youtube	Evet	223	54.9
	Hayır	183	45.1
Twitter	Evet	116	28.6
	Hayır	290	71.4
TikTok	Evet	122	30.0
	Hayır	284	70.0
Facebook	Evet	38	9.4
	Hayır	368	90.6
Tinder	Evet	12	3.0
	Hayır	394	97.0

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında, %56,7'sinin kadın ($n=230$), %43,3'ünün ise erkek ($n=176$) olduğu görülmektedir. Yaş grupları incelendiğinde, katılımcıların %26,6'sı 18-24 yaş aralığında ($n=108$), %50,5'i 25-34 yaş aralığında ($n=205$) ve %22,9'u 35 yaş ve üzerindedir ($n=93$). Eğitim durumuna göre dağılımda, %4,2'sinin ortaokul mezunu ($n=17$), %34,5'inin lise mezunu ($n=140$), %15,3'ünün ön lisans mezunu ($n=62$), %39,4'ünün lisans mezunu ($n=160$) ve %6,7'sinin lisansüstü mezunu ($n=27$) olduğu belirlenmiştir. Medeni duruma göre, katılımcıların %41,9'u evli ($n=170$) ve %58,1'i bekar veya birlikte yaşayan bireylerden oluşmaktadır ($n=236$).

Katılımcıların sosyal medya kullanımına yönelik verileri incelendiğinde, Instagram hesabı bulunanların oranı yüzde 92,9 ($n = 377$), hesabı bulunmayanların oranı ise yüzde 7,1 ($n = 29$) olarak belirlenmiştir. YouTube hesabına sahip katılımcıların oranı yüzde 67 ($n = 272$) iken, hesabı olmayanların oranı yüzde 33 ($n = 134$) olarak kaydedilmiştir. Twitter kullanıcılarının oranı yüzde 67,5 ($n = 274$), bu platformu kullanmayanların oranı ise yüzde 32,5 ($n = 132$) olarak tespit edilmiştir. TikTok kullanıcıları arasında hesap sahibi olanların oranı yüzde 40,9 ($n = 166$), hesap sahibi olmayanların oranı ise yüzde 59,1 ($n = 240$) şeklindedir. Facebook hesabına sahip olan katılımcıların oranı yüzde 35 ($n = 142$), hesabı olmayanların oranı ise yüzde 65 ($n = 264$) olarak belirlenmiştir. Tinder hesabı bulunan katılımcıların oranı yüzde 15 ($n = 61$), bu platformu kullanmayanların oranı ise yüzde 85 ($n = 345$) olarak saptanmıştır.

Katılımcıların zaman geçirdikleri sosyal medya platformları incelendiğinde, yüzde 87,9'unun Instagram'da ($n = 357$), yüzde 54,9'unun YouTube'da ($n = 223$), yüzde 28,6'sının Twitter'da ($n = 116$), yüzde 30'unun TikTok'ta ($n = 122$), yüzde 9,4'ünün Facebook'ta ($n = 38$) ve yüzde 3'ünün Tinder'da ($n = 12$) zaman geçirdiği görülmüştür. Buna karşın, yüzde 12,1'i Instagram'da ($n = 49$), yüzde 45,1'i YouTube'da ($n = 183$), yüzde 71,4'ü Twitter'da ($n = 290$), yüzde 70'i TikTok'ta ($n = 284$), yüzde 90,6'sı Facebook'ta ($n = 368$) ve yüzde 97'si Tinder'da ($n = 394$) zaman geçirmediğini belirtmiştir. Araştırma, toplamda 406 katılımcının verilerini içermektedir.

Çocuk sahibi olma durumunda ise katılımcıların %34,5'inin çocuk sahibi olduğu ($n=140$), %65,5'inin ise çocuk sahibi olmadığı görülmüştür ($n=266$). İlişki süresi incelendiğinde, katılımcıların %17,5'i 1 yıl veya daha az süredir ilişki yaşamaktadır ($n=71$), %43,8'i 1-5 yıl arasında bir süredir ilişki içerisinde ($n=178$) ve %38,7'si 5 yıl veya daha uzun süredir ilişki içindedir ($n=157$). Sosyal medya kullanım süreleri açısından, %7,9'u 1 saat veya daha az süre sosyal medya kullanmaktadır ($n=32$), %34,5'i 2-3 saat ($n=140$), %40,4'ü 4-5 saat ($n=164$) ve %17,2'si 6 saat veya daha fazla zaman harcamaktadır ($n=70$).

Tablo 2. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin ve Basıklık, Çarpıklık, Cronbach Alpha Katsayılarının Değer

	n	Min	Maks	$\bar{x}$	SS	Basıklık	Çarpıklık	Cronbach Alpha (a)
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	406	9	42	35.07	7.20	1.85	-1.50	.91
Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği	406	22	105	62.34	15.53	-0.05	0.04	.85
Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum	406	9	45	21.64	8.73	-0.75	0.39	.85
Şüpheli ve Gözetleyici Tutum	406	6	30	20.52	6.36	-0.59	-0.44	.80
Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven	406	6	30	20.18	6.19	-0.64	-0.24	.79
Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği	406	45	96	83.34	10.89	0.40	-0.94	.89
Sevgi Duygusu	406	10	24	21.41	3.09	1.15	-1.26	.84
Güç Duygusu	406	9	24	21.39	3.14	1.25	-1.32	.87
Özgürlük Duygusu	406	6	24	20.47	3.79	0.78	-1.09	.71
Eğlence Duygusu	406	5	24	20.07	3.82	0.78	-1.01	.79

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeylerinin, kabul edilebilir ile yüksek arasında değiştiği görülmüştür. Güvenilirlik katsayılarının 0.70'in üzerinde olması, ölçeklerin güvenilirliğini kanıtlamakta ve elde edilen sonuçların tutarlı olduğunu desteklemektedir (Hussey vd., 2023). Ayrıca, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olması (Lutsenko vd., 2023), verilerin genel olarak normal dağılım sergilediğini ve normallik varsayımını karşıladığını göstermektedir.

3.1. Korelasyon Analizi Bulguları

Çalışmanın korelasyon analizine ilişkin bulguları Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	--									
2-Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği	-.29**	--								
3-Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum	-.36**	.84**	--							
4-Şüpheli ve Gözetleyici Tutum	-.06	.72**	.46**	--						
5-Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven	-.16**	.58**	.23**	.13**	--					
6-Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği	.54**	-.23**	-.28**	-.04	-.14**	--				
7-Sevgi Duygusu	.51**	-.19**	-.23**	-.04	-.11*	.81**	--			
8-Güç Duygusu	.50**	-.18**	-.20**	-.06	-.11*	.80**	.71**	--		
9-Özgürlük Duygusu	.29**	-.18**	-.23**	-.01	-.11*	.74**	.40**	.39**	--	
10-Eğlence Duygusu	.41**	-.17**	-.22**	-.02	-.10*	.80**	.51**	.50**	.48**	--

**p<0.01, *p<0.05 Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yapılan analizler, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ile Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği arasında negatif ve zayıf bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ($r=-.29, p < .01$). Benzer şekilde, Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum ile de negatif ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-.36, p < .01$). Ancak, Şüpheli ve Gözetleyici Tutum ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=-.06, p > .05$). Bunun yanında, Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven alt boyutunun Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ile negatif ve zayıf düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir ($r=-.16, p < .01$).

Ek olarak, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği arasında pozitif ve güçlü bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ($r=.54, p < .01$). Özellikle, Sevgi Duygusu ($r=.51, p < .01$) ve Güç Duygusu ($r=.50, p < .01$) ile pozitif ve güçlü düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca, Özgürlük Duygusu ile pozitif ve zayıf bir ilişki ($r=.29, p < .01$) ve Eğlence Duygusu ile pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r=.41, p < .01$).

Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği ile Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği arasında negatif ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=-.23, p < .01$). Aynı şekilde, Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum ile de negatif ve zayıf bir ilişki gözlenmiştir ($r=-.28, p < .01$). Ancak, Şüpheli ve Gözetleyici Tutum ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=-.04, p > .05$). Ayrıca, Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven alt boyutu ile Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu arasında negatif ve zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.14, p < .01$).

Sevgi Duygusu değişkeni ile Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği ($r=-.19, p < .01$) ve Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum ($r=-.23, p < .01$) ile negatif ve zayıf bir ilişki göstermiştir. Ancak, Şüpheli ve Gözetleyici Tutum ile anlamlı bir ilişki bulunmamışken ($r=-.04, p > .05$), Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven ile negatif ve zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-.11, p < .05$).

Güç Duygusu değişkeni ile Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği ($r=-.18, p < .01$) ve Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum ($r=-.20, p < .01$) ile negatif ve zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Ancak, Şüpheli ve Gözetleyici Tutum ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=-.06, p > .05$). Ayrıca, Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven alt boyutu ile negatif ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=-.11, p < .05$).

Özgürlük Duygusu değişkeni ile Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği ($r=-.18, p < .01$) ve Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum ($r=-.23, p < .01$) ile negatif ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Ancak, Şüpheli ve Gözetleyici Tutum ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=-.01, p > .05$). Ayrıca, Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven ile negatif ve zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.11, p < .05$).

Eğlence Duygusu değişkeni ile Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği ($r=-.17, p < .01$) ve Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum ($r=-.22, p < .01$) ile negatif ve zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Ayrıca, Şüpheli ve Gözetleyici Tutum ile anlamlı bir ilişki bulunmamışken ($r=-.02, p > .05$), Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven alt boyutu ile negatif ve zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-.10, p < .05$).

3.2. Aracı Rol Analizi Bulguları

Çalışmanın aracı rol analizine ilişkin bulguları Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığının Aracı Rolü

	β	P	%95 GA	
			Alt Sınır	Üst Sınır
Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik				
İhtiyaçların Doyumu → Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Toplam Etki (c1)	0.54	<.001***	0.3	0.41
Doğrudan Etki (c1)	0.49	<.001***	0.27	0.38
Dolaylı Etki (c1) (Toplam)	0.04		0.01	0.05
Model N:406 ; R ² =.31; F=93.16; p<.001				

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan test: Process Macro 4.2

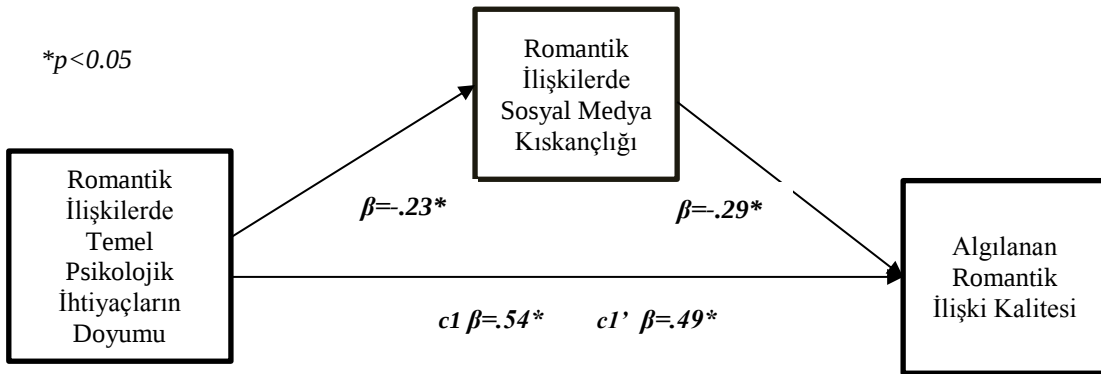
Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yukarıdaki verilere göre, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($B=0.35, SH=0.03, \beta=0.54, t=12.73, p < .001, \%95 \text{ GA } [0.30, 0.41]$). Bu etkinin doğrudan etkisi de anlamlı bulunmuştur ($B=0.33, SH=0.03, \beta=0.49, t=11.70, p < .001, \%95 \text{ GA } [0.27, 0.38]$) ve dolaylı etkisinin de anlamlı olduğu saptanmıştır ($B=0.03, SH=0.01, \beta=0.04, \%95 \text{ GA } [0.01, 0.05]$). Model genel olarak istatistiksel açıdan anlamlıdır ve bağımlı değişkendeki toplam varyansın %31'ini açıklamaktadır ($R^2 = 0.31, F = 93.16, p < 0.001$).

Bu sonuçlar, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun, Sosyal Medya Kıskançlığı aracılığıyla Algılanan Romantik İlişki Kalitesi üzerinde dolaylı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Sosyal Medya Kıskançlığı, bu ilişki

kapsamında anlamlı bir aracı değişken olarak rol oynamış ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesinin açıklanmasında önemli bir faktör olduğu görülmüştür.

Başka bir deyişle, bireylerin romantik ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçları daha fazla doyurulduğunda, sosyal medya kaynaklı kıskançlık düzeyleri azalmakta; bu azalma da algılanan romantik ilişki kalitesini artırmaktadır.



Şekil 1. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkide Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığının Aracı Rolü

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

3.3. Karşılaştırma Analizi Bulguları

Çalışmada yer alan demografik verilerin değişkenlere göre karşılaştırma analizi bu başlık altında yer almaktadır.

Tablo 5. Cinsiyete Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Kadın(n=230)		Erkek(n=176)				
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	t	Sd.	p
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	34.61	7.12	35.66	7.27	-1.47	404	.143
Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği	60.15	15.80	65.20	14.72	-3.29	404	.001**
Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum	20.51	8.42	23.11	8.93	-3.01	404	.003**
Şüpheli ve Gözetleyici Tutum	20.29	6.56	20.82	6.08	-0.84	404	.400
Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven	19.36	6.24	21.27	5.96	-3.12	404	.002**
Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği	83.11	11.35	83.65	10.28	-0.49	404	.622
Sevgi Duygusu	21.20	3.23	21.69	2.89	-1.59	404	.112
Güç Duygusu	21.18	3.28	21.68	2.92	-1.61	394.86	.108
Özgürlük Duygusu	20.74	3.73	20.12	3.84	1.65	404	.100
Eğlence Duygusu	19.99	4.02	20.16	3.55	-0.45	404	.651

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yukarıya ait veriler ele alındığında, cinsiyetler arasında belirli boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği'nde erkeklerin puanları ($\bar{X}$ =65.20, SS=14.72), kadınların puanlarına ($\bar{X}$ =60.15, SS=15.80) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t_{(404)} = -3.29$, $p = .001$). Benzer şekilde, Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum boyutunda erkeklerin puanları ($\bar{X}$ =23.11, SS=8.93), kadınlardan ($\bar{X}$ =20.51, SS=8.42) anlamlı derecede daha yüksektir ($t_{(404)} = -3.01$, $p = .003$). Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven boyutunda da erkeklerin puanları ($\bar{X}$ =21.27, SS=5.96), kadınlara ($\bar{X}$ =19.36, SS=6.24) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($t_{(404)} = -3.12$, $p = .002$).

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ($t_{(404)} = -1.47$, $p = .143$), Şüpheli ve Gözetleyici Tutum ($t_{(404)} = -0.84$, $p = .400$), Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği ($t_{(404)} = -0.49$, $p = .622$), Sevgi Duygusu ($t_{(404)} = -1.59$, $p = .112$), Güç Duygusu ($t_{(394.86)} = -1.61$, $p = .108$), Özgürlük Duygusu ($t_{(404)} = 1.65$, $p = .100$) ve Eğlence Duygusu ($t_{(404)} = -0.45$, $p = .651$).

Yukarıdaki bulgular doğrultusunda, cinsiyet değişkenine göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ile ilgili ölçülen tüm boyutlar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 6. Yaşa Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Yaş						F(2,403)	p	Post-Hoc
	18-24 ¹ (n=108)		25-34 ² (n=205)		35 yaş üzeri ³ (n=93)				
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS			
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	34.73	7.75	35.54	6.65	34.41	7.68	0.95	.387	-
Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği	64.79	15.67	61.26	14.28	61.89	17.71	1.88	.153	-
Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum	23.09	9.21	20.79	8.60	21.83	8.29	2.52	.082	-
Şüpheli ve Gözetleyici Tutum	21.52	6.06	20.27	6.33	19.90	6.68	1.93	.146	-
Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven	20.18	6.35	20.20	5.78	20.16	6.90	0.00	.999	-
Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği	83.35	11.36	83.49	10.47	83.01	11.35	0.06	.941	-
Sevgi Duygusu	21.19	3.18	21.46	3.05	21.56	3.09	0.42	.659	-
Güç Duygusu	21.21	3.16	21.22	3.17	21.98	2.99	2.10	.123	-
Özgürlük Duygusu	20.52	4.20	20.62	3.43	20.10	4.04	0.62	.539	-
Eğlence Duygusu	20.44	3.40	20.19	3.57	19.38	4.68	2.13	.120	-

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Scheffe Testi b: Games Howell Testi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yukarıya ait veriler ele alındığında, yaş grupları arasında yapılan analizlerde Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ($F(2,403)=0.95$, $p=.387$), Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği ($F(2,403)=1.88$, $p=.153$), Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum ($F(2,403)=2.52$, $p=.082$), Şüpheli ve Gözetleyici Tutum ($F(2,403)=1.93$, $p=.146$), Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven ($F(2,403)=0.00$, $p=.999$), Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği ($F(2,403)=0.06$, $p=.941$), Sevgi Duygusu ($F(2,403)=0.42$, $p=.659$), Güç Duygusu

($F(2,403)=2.10$, $p=.123$), Özgürlük Duygusu ($F(2,403)=0.62$, $p=.539$) ve Eğlence Duygusu ($F(2,403)=2.13$, $p=.120$) boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemiştir.

Tablo 7. Medeni Duruma Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Evli(n=170)		Bekar (Flört, Birlikte Yaşayan) (n=236)		t	Sd.	p
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS			
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	36.08	6.86	34.33	7.35	2.46	378.178	.014*
Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği	60.52	16.02	63.65	15.07	-2.01	404	.045*
Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum	20.95	8.12	22.13	9.13	-1.37	386.482	.172
Şüpheli ve Gözetleyici Tutum	19.85	6.27	21.00	6.39	-1.82	404	.070
Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven	19.72	6.58	20.52	5.88	-1.25	338.633	.211
Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği	84.57	10.31	82.46	11.23	1.93	404	.054
Sevgi Duygusu	22.06	2.66	20.94	3.29	3.81	398.770	<.001***
Güç Duygusu	22.29	2.63	20.75	3.32	5.24	400.203	<.001***
Özgürlük Duygusu	20.10	4.00	20.74	3.61	-1.69	404	.092
Eğlence Duygusu	20.11	4.05	20.03	3.65	0.20	404	.840

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yukarıya ait veriler ele alındığında, medeni duruma göre bazı boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarında evli bireyler ($\bar{X}=36.08$, $SS=6.86$), bekar bireylere ($\bar{X}=34.33$, $SS=7.35$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır ($t_{(378)} = 2.46$, $p = .014$). Öte yandan, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği'nde bekar bireylerin puanları ($\bar{X}=63.65$, $SS=15.07$), evli bireylerden ($\bar{X}=60.52$, $SS=16.02$) anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t_{(404)} = -2.01$, $p = .045$).

Sevgi Duygusu puanlarında evli bireyler ($\bar{X}=22.06$, $SS=2.66$), bekar bireylere ($\bar{X}=20.94$, $SS=3.29$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır ($t_{(398)} = 3.81$, $p < .001$). Aynı şekilde, Güç Duygusu puanlarında evli bireyler ($\bar{X}=22.29$, $SS=2.63$), bekar bireylere ($\bar{X}=20.75$, $SS=3.32$) göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($t_{(400)} = 5.24$, $p < .001$).

Anlamlı bir fark bulunmayan boyutlar ise şunlardır: Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum ($t(386.482)=-1.37, p=.172$), Şüpheli ve Gözetleyici Tutum ($t(404)=-1.82, p=.070$), Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven ($t(338.633)=-1.25, p=.211$) Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği ($t(404)=1.93, p=.054$), Özgürlük Duygusu ($t(404)=-1.69, p=.092$) ve Eğlence Duygusu ($t(404)=0.20, p=.840$).

Tablo 8. Eğitim Durumuna Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu										X ²	p	Fark
	Ortaokul ¹ (n=17)		Lise ² (n=140)		Ön Lisans ³ (n=62)		Lisans ⁴ (n=160)		Lisansüstü ⁵ (n=27)				
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS			
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	27.71	10.31	35.36	7.42	35.56	5.89	35.61	6.88	33.85	6.01	15.63	.004**	2,3,4,5>1 4>5
Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği	54.47	20.60	65.16	14.28	63.90	15.59	60.94	15.49	57.44	15.53	12.42	.014*	2>1,4,5
Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum	18.82	9.33	23.03	8.23	23.27	8.33	20.69	9.18	18.04	7.28	15.89	.003**	2,3>1,4,5
Şüpheli ve Gözetleyici Tutum	17.29	6.13	21.29	5.54	19.69	6.82	20.53	6.63	20.41	7.24	7.32	.120	-
Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven	18.35	8.17	20.84	5.54	20.94	6.30	19.72	6.46	19.00	5.88	4.84	.304	-
Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği	78.71	12.24	84.64	10.83	84.61	10.42	82.99	10.61	78.74	11.68	11.39	.023*	2,3>5
Sevgi Duygusu	20.88	3.14	21.77	2.73	21.18	3.11	21.49	3.14	19.93	4.10	5.57	.234	-
Güç Duygusu	20.82	4.00	21.96	3.16	21.63	2.85	21.14	3.00	19.78	3.33	18.81	.001**	2>4,5 3,4>5
Özgürlük Duygusu	19.18	4.42	20.26	4.17	21.00	3.94	20.67	3.38	20.04	3.11	5.41	.248	-
Eğlence Duygusu	17.82	5.35	20.65	3.58	20.81	3.41	19.69	3.90	19.00	3.56	13.40	.009**	2,3>1 2,3>4,5

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Kruskal Wallis-H

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yukarıya ait veriler ele alındığında, eğitim düzeyine göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($\chi^2(4)=15.63, p=0.004$). Ortaokul mezunlarının puanları ($\bar{X}=27.71, SS=10.31$), lise ($\bar{X}=35.36, SS=7.42$), ön lisans ($\bar{X}=35.56, SS=5.89$), lisans ($\bar{X}=35.61, SS=6.88$) ve lisansüstü mezunlarının ($\bar{X}=33.85, SS=6.01$) puanlarından anlamlı derecede daha düşüktür.

Ayrıca, lisans mezunlarının puanlarının lisansüstü mezunlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği puanlarında da eğitim düzeyine göre farklılıklar gözlenmiştir ($\chi^2(4)=12.42$, $p=.014$). Lise mezunlarının puanları ($\bar{X}=65.16$, $SS=14.28$), ortaokul ($\bar{X}=54.47$, $SS=20.6$), lisans ($\bar{X}=60.94$, $SS=15.49$) ve lisansüstü mezunların puanlarından ($\bar{X}=57.44$, $SS=15.53$) anlamlı derecede yüksektir.

Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum puanlarında da anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($\chi^2(4)=15.89$, $p=.003$). Lise mezunlarının puanları ($\bar{X}=23.03$, $SS=8.23$) ve ön lisans mezunlarının puanları ($\bar{X}=23.27$, $SS=8.33$), ortaokul ($\bar{X}=18.82$, $SS=9.33$), lisans ($\bar{X}=20.69$, $SS=9.18$) ve lisansüstü mezunların puanlarından ($\bar{X}=18.04$, $SS=7.28$) anlamlı derecede daha yüksektir.

Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği için de anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($\chi^2(4)=11.39$, $p=.023$). Lise mezunlarının puanları ($\bar{X}=84.64$, $SS=10.83$) ve ön lisans mezunlarının puanları ($\bar{X}=84.61$, $SS=10.42$), lisansüstü mezunların puanlarından ($\bar{X}=78.74$, $SS=11.68$) anlamlı derecede daha yüksektir.

Eğlence Duygusu puanlarında da eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($\chi^2(4)=13.4$, $p=.009$). Lise mezunlarının puanları ($\bar{X}=20.65$, $SS=3.58$) ve ön lisans mezunlarının puanları ($\bar{X}=20.81$, $SS=3.41$), ortaokul mezunlarının puanlarından ($\bar{X}=17.82$, $SS=5.35$) ve lisansüstü mezunların puanlarından ($\bar{X}=19.00$, $SS=3.56$) anlamlı derecede yüksektir.

Bununla birlikte, Şüpheli ve Gözetleyici Tutum ($\chi^2(4)=7.32$, $p=.12$), Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven ($\chi^2(4)=4.84$, $p=.304$), Sevgi Duygusu ($\chi^2(4)=5.57$, $p=.234$), Güç Duygusu ($\chi^2(4)=18.81$, $p=.001$) ve Özgürlük Duygusu ($\chi^2(4)=5.41$, $p=.248$) puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 9. Çocuk Sahibi Olma Duruma Göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Evet (n=140)		Hayır (n=266)		t	Sd.	p
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS			
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	35.66	7.01	34.75	7.28	1.22	404	.225
Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği	62.28	16.36	62.38	15.10	-0.06	404	.952
Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum	22.01	8.38	21.44	8.92	0.63	404	.529
Şüpheli ve Gözetleyici Tutum	20.02	6.34	20.78	6.36	-1.15	404	.252
Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven	20.24	6.46	20.15	6.05	0.14	404	.891
Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği	83.77	10.81	83.12	10.95	0.58	404	.565
Sevgi Duygusu	21.94	2.77	21.13	3.22	2.66	321.610	.008**
Güç Duygusu	22.16	2.83	20.99	3.22	3.79	316.068	<.001***
Özgürlük Duygusu	19.85	4.15	20.80	3.55	-2.30	247.338	.022*
Eğlence Duygusu	19.81	4.11	20.20	3.66	-0.96	404	.335

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yukarıya ait veriler ele alındığında, çocuk sahibi olma durumunun bazı psikolojik ve duygusal boyutlarda anlamlı farklılıklar yarattığı belirlenmiştir. Sevgi Duygusu boyutunda, çocuk sahibi olan bireyler ($\bar{X}$ =21.94, SS=2.77), çocuk sahibi olmayan bireylerden ($\bar{X}$ =21.13, SS=3.22) anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır ($t_{(321)} = 2.66$, $p = .008$). Benzer şekilde, Güç Duygusu boyutunda çocuk sahibi olan bireyler ($\bar{X}$ =22.16, SS=2.83), çocuk sahibi olmayan bireylerden ($\bar{X}$ =20.99, SS=3.22) anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır ($t_{(316)} = 3.79$, $p < .001$). Öte yandan, Özgürlük Duygusu boyutunda, çocuk sahibi olmayan bireyler ($\bar{X}$ =20.80, SS=3.55), çocuk sahibi olan bireylerden ($\bar{X}$ =19.85, SS=4.15) anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır ($t_{(247)} = -2.30$, $p = .022$).

Anlamlı fark bulunmayan boyutlar şu şekilde sıralanabilir: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ($t_{(404)} = 1.22$, $p = .225$) Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği ($t_{(404)} = -0.06$, $p = .952$), Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum ($t_{(404)} = 0.63$, $p = .529$) Şüpheli ve Gözetleyici Tutum ($t_{(404)} = -1.15$, $p = .252$), Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven ($t_{(404)} = 0.14$, $p = .891$), Romantik

İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği ($t_{(404)} = 0.58, p = .565$) ve Eğlence Duygusu ($t_{(404)} = -0.96, p = .335$).

Tablo 10. İlişki Süresine Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	İlişki Süresi						F(2,403)	p	Post-Hoc
	1 Yıl ve daha az ¹ (n=71)		1-5 Yıl ² (n=178)		5 Yıl ve üzeri ³ (n=157)				
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	33.27	7.09	35.52	6.80	35.36	7.59	2.73	.066	-
Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği	67.82	12.25	61.30	15.32	61.05	16.60	5.48	.005**	1>2,3 ^a
Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum	24.83	8.29	20.73	8.95	21.22	8.39	6.03	.003**	1>2,3 ^a
Şüpheli ve Gözetleyici Tutum	21.92	5.00	20.72	6.69	19.66	6.42	3.26	.039*	1>3 ^b
Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven	21.07	5.39	19.85	6.23	20.17	6.47	0.99	.372	-
Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği	80.92	10.09	83.70	10.85	84.04	11.20	2.19	.113	-
Sevgi Duygusu	20.77	2.95	21.25	3.19	21.88	2.99	3.60	.028*	3>1 ^a
Güç Duygusu	20.39	3.46	21.17	3.11	22.10	2.86	8.35	<.001***	3>1,2 ^b
Özgürlük Duygusu	20.44	3.91	20.80	3.44	20.11	4.09	1.38	.252	-
Eğlence Duygusu	19.31	3.40	20.48	3.55	19.94	4.24	2.52	.082	-

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) a: Scheffe Testi b: Games Howell Testi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Yukarıya ait veriler ele alındığında, ilişki süresine göre Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F(2,403)=5.48, p=.005$). Scheffe testine göre sonuçlar incelendiğinde, 1 yıl ve daha kısa süredir ilişkisi olan bireylerin puanları ($\bar{X}=67.82, SS=12.25$), 1-5 yıl süredir ilişkisi olan bireylerin ($\bar{X}=61.30, SS=15.32$) ve 5 yıl ve üzeri süredir ilişkisi olan bireylerin puanlarından ($\bar{X}=61.05, SS=16.60$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum puanlarında da anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(2,403)=6.03, p=.003$). Scheffe testine göre sonuçlar incelendiğinde, 1 yıl ve daha kısa süredir ilişkisi olan bireylerin puanları ($\bar{X}=24.83, SS=8.29$), 1-5 yıl süredir ilişkisi olanların puanlarından ($\bar{X}=20.73, SS=8.95$) ve 5 yıl ve üzeri süredir ilişkisi olanların puanlarından ($\bar{X}=21.22, SS=8.39$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Şüpheli ve Gözetleyici Tutum boyutunda da ilişki süresine göre anlamlı bir fark gözlenmiştir ($F(2,403)=3.26$, $p=.039$). Games-Howell'a göre sonuçlar incelendiğinde, 1 yıl ve daha kısa süredir ilişkisi olan bireylerin puanları ($\bar{X}=21.92$, $SS=5.00$), 5 yıl ve üzeri süredir ilişkisi olan bireylerin puanlarından ($\bar{X}=19.66$, $SS=6.42$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Sevgi Duygusu boyutunda da anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(2,403)=3.60$, $p=.028$). Scheffe testine göre sonuçlar incelendiğinde, 5 yıl ve üzeri süredir ilişkisi olan bireylerin puanları ($\bar{X}=21.88$, $SS=2.99$), 1 yıl ve daha kısa süredir ilişkisi olan bireylerin puanlarından ($\bar{X}=20.77$, $SS=2.95$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Güç Duygusu boyutunda da anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($F(2,403)=8.35$, $p < .001$). Games Howell'a göre sonuçlar incelendiğinde, 5 yıl ve üzeri süredir ilişkisi olan bireylerin puanları ($\bar{X}=22.10$, $SS=2.86$), 1 yıl ve daha kısa süredir ilişkisi olan bireylerin ($\bar{X}=20.39$, $SS=3.46$) ve 1-5 yıl süredir ilişkisi olan bireylerin puanlarından ($\bar{X}=21.17$, $SS=3.11$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Buna karşın, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ($F(2,403)=2.73$, $p=.066$), Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven ($F(2,403)=0.99$, $p=.372$), Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği ($F(2,403)=2.19$, $p=.113$), Özgürlük Duygusu ($F(2,403)=1.38$, $p=.252$) ve Eğlence Duygusu ($F(2,403)=2.52$, $p=.082$) boyutlarında ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4. TARTIŞMA

Bu araştırma, sosyal medya kıskançlığı ve romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, günümüz ilişkilerinde sosyal medya kullanımının nasıl bir etkiye sahip olduğunu göstermesi açısından önemli bulgular sunmaktadır. Bu bağlamda, araştırmanın bulguları önceki çalışmalar ışığında ele alınarak detaylı bir şekilde tartışılmıştır.

4.1. Ölçekler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Araştırma bulguları, sosyal medya kıskançlığı ile romantik ilişki kalitesi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, bireyin sosyal medya kaynaklı kıskançlık düzeyi arttıkça ilişkisel doyumunun azaldığını göstermektedir. Alanyazın, bu bulguyu destekler niteliktedir. Elphinston ve Noller (2011, s. 632), sosyal medya kullanımının kıskançlık duygularını tetiklediğini ve bunun ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Özellikle Facebook gibi platformlar, partner üzerinde kontrol davranışlarını ve sahipleniciliği artırarak güven duygusunu zedelemektedir. Costa ve diğerleri (2023, s. 5), sosyal medya bağımlılığı ile cinsel doyumsuzluk arasındaki ilişkiye dikkat çekmiş; bu durumun duygusal yakınlığı azalttığını ve ilişkisel bağları zayıflattığını vurgulamıştır. Benzer şekilde, Pawlikowska ve diğerleri (2022, s. 8195), sosyal medya kullanımının ilişki statüsünden duyulan memnuniyeti düşürdüğünü ve dijital ortamın psikolojik mesafeyi artırarak kıskançlığı beslediğini göstermiştir. Karaman ve Arslan (2024, s. 6) ise sosyal medya bağımlılığının temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını engellediğini, dışsal onay arayışı ve dikkat dağınıklığı yoluyla ilişkisel tatminsizliği ve kıskançlık davranışlarını artırdığını ifade etmektedir. Bu kapsamda, araştırma bulgusu, sosyal medya kıskançlığının romantik ilişkilerde güven, iletişim ve doyum üzerinde yıkıcı etkiler yarattığı yönündeki literatürle uyumludur. Bununla birlikte, bazı araştırmalar elde edilen bulgularla çelişen sonuçlar ortaya koymuştur. Örneğin, Bulut-Genç ve Topkaya'nın (2021, s. 1460) araştırmasına göre, bireylerin ilişki doyum düzeyleri; bilişsel, davranışsal ve duygusal kıskançlık düzeyleriyle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Çimen'in (2007, s. 113) çalışmasında, ilişki doyumu yüksek olan bireylerin daha fazla kıskançlık gösterdikleri bildirilmiştir. Ancak literatürde genel

eğilim, sosyal medya kıskançlığının ilişkilerde güvensizlik ve kontrol davranışlarını artırarak hem ihtiyaç doyumunu hem de romantik ilişki kalitesini zayıflattığı yönündedir.

Araştırmamızda ortaya çıkan bulgunun temelinde, sosyal medyanın bireyler arasında sürekli karşılaştırma, denetim ve görünürlük baskısı yaratması yer almaktadır. Sosyal medya platformları, bireylerin hem partnerleriyle hem de başkalarıyla olan etkileşimlerini sürekli olarak gözlemlene ve kıyaslama imkânı sunduğundan, ilişkilerde güvensizlik ve sahiplenme davranışlarını tetikleyebilmektedir (Elphinston ve Noller, 2011, s. 632). Bu durum, özellikle “Facebook intrusion” gibi kavramlarla ifade edilen dijital alanın duygusal alana müdahalesi sonucunda kıskançlığın artmasına ve ilişkisel gerginliğe yol açmaktadır.

Sosyal medya kıskançlığı, yalnızca bir duygusal tepki değil, aynı zamanda bağlanma güvensizliği ve kontrol davranışlarıyla da ilişkilidir (Karaman ve Arslan, 2024, s. 6). Özellikle bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarından biri olan ait olma ve kabul görme arzusu, sosyal medya aracılığıyla sürekli dışsal onay arayışına dönüşebilmekte; bu da partnerin ilgisini tehdit altında hissettiren davranışlara neden olmaktadır. Bu bağlamda sosyal medya, bireylerin ilişkideki güven bağına zayıflatan ve kıskançlığı pekiştiren bir mecra hâline gelmektedir. Ayrıca sosyal medya kullanımı, ilişkideki iletişim kalitesini de dolaylı olarak düşürebilmektedir. Pawlikowska ve diğerleri (2022, s. 8195), sosyal medya bağımlılığının kişilerarası etkileşimi zayıflattığını ve bireylerin romantik ilişkilerinden aldığı doyumunu azalttığını ortaya koymuştur. Dijital ortamdaki etkileşimlerin gerçek ilişkisel ihtiyaçları karşılamaması, bireylerin partnerlerine yönelik duygusal yatırımlarında azalmaya ve ilişkiden tatminsizlik duymaya neden olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada sosyal medya kıskançlığı ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, bireylerin sosyal medya ortamlarında sıklıkla maruz kaldıkları sosyal karşılaştırmalar, görünürlük baskısı ve dışsal onay arayışının; özerklik, yeterlik ve ilişkilene gibi temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu zayıflatarak kıskançlık düzeyini artırabileceğini göstermektedir. Nitekim Yeter’in (2016, s. 48) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada, romantik ilişkide yaşanan kıskançlık ile temel psikolojik ihtiyaçların

doymu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, kıskançlık arttıkça bireyin içsel kaynaklara dayalı doyumunun azaldığını ortaya koymaktadır. Deci ve Ryan (2000, s. 229) da öz belirleme kuramı çerçevesinde, bu üç temel ihtiyacın doyurulmasının psikolojik iyi oluş ve motivasyon açısından belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Benzer şekilde, sosyal medya literatürü de bu ilişkiyi destekler niteliktedir. Sosyal medya platformlarının bireylerde “kaçırma korkusu” (FOMO) ve sürekli sosyal kıyaslama yoluyla yetersizlik hissi yarattığı; bunun da temel ihtiyaçların doyumunu sekteye uğrattığı gösterilmiştir (Oberst vd., 2016, s. 52; Beyens vd., 2016, s. 5). Xiong vd. (2025, s. 4), gerçek yaşamda karşılanamayan aidiyet ihtiyacının dijital ortamda telafi edilmeye çalışıldığını, ancak bunun sıklıkla duygusal tatmin sağlamadığını belirtmiştir. Mackson vd. (2019, s. 2175) ve Raza vd. (2020, s. 153) ise sosyal medya kullanımının kimi durumlarda iyi oluşu desteklemek yerine depresif belirtileri artırabileceğine dikkat çekmiştir. Özellikle görünüşe dayalı sosyal karşılaştırmaların, bireyin yeterli hissini ve benlik saygısını zayıflatarak kıskançlık duygularını pekiştirdiği görülmektedir (Firasta vd., 2025, s. 474; Appel vd., 2015, s. 282).

Bu ilişkinin temelinde, bireyin psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı yollarla karşılayamadığında dışsal kaynaklara yönelme eğilimi göstermesi yer almaktadır. Öz belirleme kuramına göre, temel ihtiyaçların doyurulmaması bireyde dışsal motivasyonları ve koşullu değer duygusunu artırmakta; bu da sosyal medyada görünürlük, onay alma ve başkalarıyla rekabet gibi davranışları tetiklemektedir (Deci ve Ryan, 2000, s. 230). Bu süreçte birey, sosyal medyada idealize edilmiş yaşamları gözlemledikçe kendi yetersizlik algısını pekiştirmekte ve kıskançlık duygusuna daha açık hale gelmektedir. Ayrıca, bu kıskançlık duygusu bireyin psikolojik kaynaklarını tüketmekte; bu da hem temel ihtiyaç doyumunu engellemekte hem de bireyin ilişkisel ve duygusal işlevselliğini zayıflatmaktadır (Miao vd., 2024, s. 8; Hunt vd., 2018, s. 756). Bu çerçevede, temel psikolojik ihtiyaçların yeterince karşılanamamasının, sosyal medya üzerinden hissedilen kıskançlığı hem tetiklediği hem de sürdürdüğü çok düzensiz bir döngü oluşturabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu, temel psikolojik ihtiyaçların doymu ile romantik ilişki kalitesi arasında güçlü ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu hem yerli hem de uluslararası alanyazındaki çok sayıda

çalışmayla örtüşmektedir. Patrick vd. (2007, s. 434), romantik ilişkilerde bu ihtiyaçların doyumunun, ilişki doyumunu anlamlı biçimde yordadığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Eşici ve Özbay'ın (2020, s. 277) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, ihtiyaçları karşılanan bireylerin romantik ilişki kalitelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Karaman (2023, s. 74) da temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, romantik ilişki doyumunu hem doğrudan hem dolaylı yollarla etkilediğini ortaya koymuştur.

Uluslararası düzeyde de benzer sonuçlar raporlanmaktadır. Vujeva ve Furman (2011, s. 129), uzunlamasına bir analizle ergenlikten yetişkinliğe uzanan süreçte romantik ilişkilerde temel ihtiyaçların karşılanmasının depresif belirtileri azalttığını ve ilişki kalitesini artırdığını göstermiştir. Lu vd. (2024, s. 1087) da psikolojik ihtiyaç doyumunun sosyal ilişkiler üzerindeki koruyucu etkisine dikkat çekmiştir. Özellikle ilişkilene (relatedness) ihtiyacının karşılanması, duygusal destek ve yakınlık yoluyla partnerler arasında güven ve bağlılık duygularını pekiştirmekte; bu da algılanan ilişki kalitesini artırmaktadır (Reshvanloo vd., 2024, s. 187). Huangfu vd. (2022, s. 4), bireylerin dijital ortamda ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyine göre etkileşim kalitesinde farklılıklar gözlemlendiğini ve psikolojik doyumun ilişki memnuniyetini doğrudan etkilediğini bildirmiştir.

Bu ilişkinin altında yatan olası nedensel mekanizma, temel ihtiyaçların karşılanmasının bireyin özsaygısını, içsel motivasyonunu ve duygusal istikrarını desteklemesiyle açıklanabilir. Damirchi vd. (2021, s. 4), psikolojik ihtiyaç doyumunun özsaygı üzerinde etkili olduğunu ve bunun da cinsel benlik algısı ile evlilik doyumu gibi ilişki kalitesini belirleyen unsurları olumlu etkilediğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Xiao ve Zheng (2022, s. 6), ihtiyaçların karşılanma düzeyinin özsaygı yoluyla depresyonu azaltabileceğini ve ilişkisel sağlığı artırabileceğini öne sürmüştür. Bireyin ihtiyaçlarının karşılanmaması durumunda hem içsel dengesinin bozulabileceği hem de ilişki içinde güvensizlik, uzaklaşma ve çatışma gibi olumsuz süreçlerin tetiklenebileceği düşünülmektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanması, bireylerin yalnızca daha tatmin edici ve güven temelli ilişkiler kurmasına değil; aynı zamanda duygusal dayanıklılığını sürdürmesine de katkı sağlayabilir. Buna karşılık, bu ihtiyaçların

bastırılması, ihmal edilmesi veya koşullu biçimde karşılanması, bireyin ilişkisel işlevselliğini zayıflatabileceği gibi, uzun vadede ilişki doyumunda azalmaya neden olabilecek bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Bu çerçevede, temel psikolojik ihtiyaç doyumunun, romantik ilişki kalitesini anlamlı düzeyde belirleyen bir unsur olabileceği düşünülmektedir.

4.2. Aracı Rol Analizinin Değerlendirilmesi

Bu araştırmanın bulguları, bireylerin romantik ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeylerinin, algılanan ilişki kalitesi üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkilere sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle korelasyon analizleri, temel ihtiyaç doyumu ile sosyal medya kıskançlığı arasında negatif yönde; sosyal medya kıskançlığı ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında da negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, ihtiyaçların karşılanmaması hâlinde sosyal medya kaynaklı kıskançlık tepkilerinin artabileceğini ve bu artışın ilişki kalitesini olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Nitekim Arpacıoğlu (2021, s. 1222) da kıskançlık düzeylerinin algılanan romantik ilişki kalitesinden etkilendiğini belirtmiş; benzer şekilde, evli olmayan bireylerin daha yüksek kıskançlık yaşadıklarının bulunması (Sümer, 2017, s. 69; Demirtaş ve Dönmez, 2006, s. 181), ilişkisel bağlamın bu değişken üzerinde belirleyici olabileceğine işaret etmektedir. Bu bağlamda, romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaç doyumu, kıskançlık ve ilişki kalitesi arasında dinamik ve karşılıklı bir etkileşim olduğu söylenebilir.

Yürütülen aracı değişken analizi ise, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, sosyal medya kıskançlığı aracılığıyla algılanan romantik ilişki kalitesini kısmen etkilediğini göstermiştir. Doyum düzeyi yüksek bireyler, romantik ilişkilerini daha olumlu değerlendirme eğilimindeyken, bu olumlu değerlendirmenin bir kısmı sosyal medya ortamlarında partnerlerine karşı daha az kıskançlık hissetmeleriyle açıklanabilmektedir. Elde edilen modelde toplam etkinin anlamlı bir kısmı doğrudan etkiden kaynaklanmakta, ancak küçük fakat anlamlı bir dolaylı etki de gözlenmektedir. Bu durum, kıskançlığın aracı rol oynadığını, ancak ihtiyaç doyumunun etkisinin yalnızca bu değişkenle sınırlı kalmadığını göstermektedir. Bu noktada güven, iletişim kalitesi ve karşılıklı anlayış gibi ilişkisel boyutların da ilişki doyumunu şekillendirmede etkili olduğu düşünülebilir.

Literatür de bu bulgularla büyük ölçüde örtüşmektedir. Özellikle Arikewuyo ve diğerleri (2020) sosyal medya platformlarının romantik ilişkilerde hem doyumunu artırabileceğini hem de yanlış anlaşılmalara dayalı kıskançlık gibi tepkileri tetikleyebileceğini ifade etmiştir. Sosyal medya kıskançlığı, özellikle ilişkisellik ihtiyacının tam olarak karşılanmadığı durumlarda daha sık gözlenmekte, bu da partnerler arası güveni zedeleyebilmektedir (Arikewuyo et al., 2020, s. 7). Benzer biçimde, González-Rivera ve Hernández-Gato (2019), sosyal medya temelli kıskançlık tepkilerinin çatışmaları artırarak ilişki doyumunu düşürebileceğini ortaya koymuşlardır (s. 3).

Sosyal medya ortamında kıskançlık duygularının nasıl şekillendiğini ele alan Frampton ve Fox (2018), bireylerin geçmiş ilişkilere dair bilgileri sosyal medya üzerinden görmesinin kıskançlığı tetikleyerek ilişki kalitesini düşürdüğünü belirtmiştir (s. 2). Delle ve diğerlerinin (2023) çalışması da Facebook, Instagram ve Twitter kullanımının artmasının kıskançlık düzeyini yükselttiğini ve bunun ilişki stresini artırdığını ortaya koymuştur (s. 338). Tüm bu çalışmalar sosyal medya kıskançlığının, bireyin psikolojik ihtiyaç doyumunu ve ilişki değerlendirme arasındaki bağlantıda işleyen bir aracı mekanizma olduğunu desteklemektedir. Öte yandan, bağlanma stillerinin sosyal medya kıskançlığını nasıl etkilediğine odaklanan Özgülük Üçok ve diğerlerinin (2023, s. 83) bulguları, kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntülerinin Facebook kıskançlığını anlamlı biçimde yordadığını; yalnızlık değişkeninin ise etkili olmadığını göstermektedir. Bu bulgular kıskançlığın sadece sosyal çevreyle değil, bireysel psikolojik örüntülerle de ilişkili olduğunu göstermektedir.

Kanbur'un (2024, s.66) çalışması da benzer bir çerçevede, bilinçli farkındalık ve kişilerarası duygu düzenleme kapasitesinin ilişki kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini incelerken, psikolojik sağlamlığın aracı rolünü vurgulamıştır. Bu durum, kıskançlık gibi tepkilerin bireysel kaynaklarla düzenlenebileceğini ve bu düzenlemenin ilişki doyumunu etkileyebileceğini düşündürmektedir. Kovan (2023, s. 111) da sosyal medya kıskançlığı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide iletişim becerilerinin aracı rolünü göstermiştir. Bu bağlamda kıskançlık yalnızca bir bireysel tepki değil; ilişki ve bilişsel süreçleri etkileyen çok boyutlu bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmanın temel bulgularından biri, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisinin kısmen sosyal medya kıskançlığı aracılığıyla gerçekleştiğidir. Bu bulgunun ortaya çıkmasının ardında yatan olası nedenler, hem Öz Belirleme Kuramı (Deci ve Ryan, 2000, s. 229) hem de sosyal medya temelli ilişkisel dinamikler dikkate alınarak değerlendirilebilir.

İlk olarak, ilişkisellik ihtiyacının doyumu, bireylerin romantik ilişkilerinde güven, aidiyet ve duygusal yakınlık hissetmelerine katkı sağlamaktadır. Bu ihtiyaç karşılandığında, bireyler partnerlerinin davranışlarını daha az tehdit edici olarak yorumlayabilirler (Machia ve Proulx, 2019, s. 785). Bu bağlamda, ilişkisel güvenin gelişmesi, sosyal medya ortamında yaşanan kıskançlık tepkilerini bastırarak bireyin ilişkiyi daha olumlu değerlendirmesine yol açmış olabilir. Yani sosyal medya kıskançlığındaki düşüş, aslında doyurulmuş ilişkisel ihtiyaçların bir çıktısı olarak yorumlanabilir.

İkinci olarak, sosyal medya kıskançlığının bu ilişkide yalnızca kısmi bir aracı rol oynaması, kıskançlığın tek belirleyicisinin ihtiyaç doyumu olmadığını göstermektedir. Kıskançlık tepkileri; bağlanma stilleri, bireysel güvensizlikler ve geçmiş ilişki deneyimleri gibi başka değişkenlerle de ilişkilidir (Ariyo ve 2023, s. 4). Örneğin kaygılı bağlanma eğilimi olan bireyler, partnerlerinin sosyal medya etkileşimlerine daha hassas yaklaşabilir ve tehdit algısı geliştirebilir (Özgülük Üçok vd., 2023, s. 83). Bu durumda, bireyin ihtiyaçları karşılanıyor olsa bile kıskançlık tepkisi yine de ortaya çıkabilir.

Üçüncü olarak, sosyal medya platformlarının yapısal özellikleri de kıskançlık tepkilerinin oluşumunda rol oynamış olabilir. Facebook, Instagram ve benzeri platformlar bireylere partnerlerinin sosyal etkileşimlerini detaylı şekilde izleme imkânı sunmakta; bu da kıskançlıkla ilişkili belirsizlik ve kontrol arzusunu artırmaktadır (Frampton ve Fox, 2018, s. 3; Delle vd., 2023, s. 338). Bu durum, ihtiyaç doyumu düzeyi yüksek bireylerde bile sosyal karşılaştırmaya ve endişeye dayalı kıskançlık davranışlarının oluşmasına zemin hazırlayabilir.

Bulguların bir diğer olası açıklaması, temel ihtiyaçların doyumunun ilişki kalitesine doğrudan etkisinin çok güçlü olmasıdır. Patrick ve diğerleri (2007, s. 434), temel ihtiyaçların karşılanmasının romantik ilişki doyumunu doğrudan anlamlı

biçimde yordadığını belirtmektedir. Bu doğrudan etki, kıskançlık gibi dolaylı mekanizmaların etkisini istatistiksel olarak azaltmış olabilir. Dolayısıyla, bireyler ihtiyaçları karşılandığında kıskançlık yaşasalar bile ilişkiyi genel olarak olumlu değerlendirmeye devam edebilirler. Ek olarak, kültürel bağlam da bu bulgunun oluşumunda etkili olmuş olabilir. Toplulukçu kültürlerde bireyler romantik ilişkilerde sadakat ve bağlılık gibi değerlere daha fazla önem atfetmektedir (Arikewuyo vd., 2020, s. 5). Bu durum, sosyal medya ortamındaki potansiyel tehditleri daha hassas bir şekilde algılamaya yol açarken; ihtiyaçları karşılanan bireylerde kültürel normlara uygun şekilde daha az kıskançlık tepkisi geliştirilmiş olabilir. Diğer yandan, ihtiyaçları karşılanmayan bireylerde bu kültürel baskı, sosyal medya kaynaklı kıskançlık tepkilerini daha da keskinleştirmiş olabilir.

Son olarak, bireylerin duygusal düzenleme ve içgörü düzeyleri de bu bulguyu açıklamada etkili olabilir. Kanbur (2024, s.62) bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olduğunda, ilişki doyumunun arttığını ve psikolojik sağlamlık gibi bireysel kaynakların bu ilişkide aracı rol oynadığını göstermiştir. Bu bağlamda, kıskançlık gibi olumsuz duygular, yalnızca dışsal tetikleyicilerden değil, bireyin duygusal başa çıkma mekanizmalarından da etkilenmektedir. Bu içsel kaynaklar, kıskançlığın ilişki kalitesi üzerindeki etkisini azaltabilir.

4.3. Demografik Değişkenler Açısından Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada yer alan katılımcıların sosyal medya kıskançlığı düzeyinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre elde edilen bulgular, erkek katılımcıların sosyal medya kıskançlığı düzeylerinin kadın katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, literatürde sıklıkla kadınların sosyal medya temelli kıskançlık davranışlarına daha yatkın olduğuna işaret eden bazı çalışmalarla (Muisse vd., 2009, s. 442) tam olarak örtüşmemektedir. Yeter'in (2016, s. 25) araştırmasına göre, romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre kıskançlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Yapılan analiz sonucunda, kadınların kıskançlık düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir, bu bulgu, kadınların romantik ilişkilerde duygusal bağlanma düzeylerinin daha yoğun olmasının kıskançlık eğilimlerine de yansıdığını

göstermektedir. Genç ve Topkaya'nın (2021, s. 72) yürüttüğü araştırma sonucunda, romantik ilişkisi olan bireylerde duygusal, bilişsel ve davranışsal kıskançlık düzeylerinin cinsiyetle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediği belirlenmiştir. Mevcut araştırmada yer alan katılımcıların algılanan ilişki kalitesi düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir. Bu bulgu, Kanbur'un (2024, s. 72) evlilik öncesi bireylerle gerçekleştirdiği çalışmada ulaşılan sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Söz konusu çalışmada da cinsiyet değişkenine göre algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Diğer bir araştırma bulgularına göre, cinsiyet değişkeni ilişki doyumu düzeyini anlamlı şekilde yordamamıştır (Kovan vd., 2021, s. 40). Bununla birlikte, bazı araştırmalarda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklara rastlanmıştır (Kaya, 2022, s. 61). Bu çalışmada, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu açısından cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu bulgu, Çankaya'nın (2009, s. 700) yaptığı çalışmanın sonuçlarıyla kısmen örtüşmektedir. Araştırmasında özerklik ve yeterlik ihtiyaçları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermezken, ilişkili olma ihtiyacı kız öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Yeter'in (2016, s. 36) araştırmasında, romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu cinsiyete göre incelenmiş ve genel olarak yeterlilik, ilişkili olma ve toplam ihtiyaç doyumu açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak özerklik alt boyutunda kadınların lehine anlamlı bir fark saptanmıştır.

Bu araştırmada elde edilen bulgular, yaş grupları arasında sosyal medya kıskançlığı, algılanan ilişki kalitesi ve temel psikolojik ihtiyaçların doyum düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir. Bu bulgu, Kanbur'un (2024, s. 72) evlilik öncesi bireylerle gerçekleştirdiği çalışmada ulaşılan sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Söz konusu çalışmada da yaş değişkenine göre algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde, Lalaşahin'in (2023, s. 67) araştırmasında da yaş ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı rapor edilmiştir. Bilir'in (2017, s.79) çalışmasında ise, farklı yaş gruplarındaki bireyler arasında temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarında anlamlı farklar saptanırken, ilişkisellik alt boyutunda böyle bir farklılık

bulunmamıştır. Bulut Genç ve Topkaya'nın (2021, s. 1459) araştırmasında, romantik ilişki yaşayan bireylerde duygusal ve bilişsel kıskançlık düzeylerinin yaşla anlamlı bir ilişki göstermediği, buna karşın davranışsal kıskançlığın yaş ilerledikçe azalma eğiliminde olduğu saptanmıştır. Bu durum, bireylerin yaşla birlikte davranışsal tepkilerini daha kontrollü bir şekilde yönetebildiklerine işaret etmektedir. Bununla birlikte, bazı çalışmalar yaş ile kıskançlık arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Örneğin, Demirtaş ve Dönmez'in (2006, s. 188) araştırmasında kıskançlık düzeyi ile yaş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde, Girgin ve Şık'ın (2018, s. 49) çalışmasında da yaş arttıkça bireylerin kıskançlık puanlarının azaldığı, yani yaşla birlikte kıskançlık düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir. Literatürde yaşın, sosyal medya kullanım biçimleri ve ilişkisel sonuçlar üzerinde etkili olabileceğini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Abbasi (2018, s. 5) çalışmasında yaşın sosyal medya bağımlılığı ve sahip olunan sosyal medya hesaplarının sayısı ile negatif ilişkili olduğunu belirtmiş, genç bireylerin daha fazla sosyal medya hesabı kullandıkları ve buna bağlı olarak bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olabileceğini vurgulamıştır. Benzer şekilde, Abbasi (2019, s. 279) çalışmasında da yaşın sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya kaynaklı sadakatsizlik davranışları ile negatif yönde ilişkili olduğu, genç bireylerin daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığı ve sadakatsizlik davranışı sergilediği bulunmuştur. Bu bulgular, yaşın sosyal medya davranışları üzerinde etkili bir değişken olabileceğini göstermektedir. Ancak mevcut araştırmada yaş değişkeninin sosyal medya kıskançlığı üzerinde anlamlı bir fark yaratmaması, bu duygunun sadece yaş faktörüyle açıklanamayacağını; bireysel özellikler, ilişkisel dinamikler ve bağlamsal unsurlar gibi çok boyutlu etkenlerle şekillenebileceğini göstermektedir.

Araştırma bulguları, katılımcıların eğitim düzeylerine göre sosyal medya kıskançlığı, romantik ilişki kalitesi ve temel psikolojik ihtiyaç doyumu açısından anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Sosyal medya kıskançlığı puanları, lise mezunlarında diğer tüm gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, romantik ilişki kalitesi puanları en düşük ortaokul mezunlarında gözlenmiş, lisans ve ön lisans mezunlarında ise daha yüksek düzeyde algılanmıştır. Bu bulgular, eğitim düzeyinin romantik ilişki niteliği ve dijital ortamdaki kıskançlık eğilimleri üzerinde etkili olabileceğine işaret etmektedir. Nitekim Bulut-

Genç ve Topkaya'nın (2019, s. 1459) çalışmasında, eğitim düzeyi yüksek bireylerde bilişsel ve davranışsal kıskançlık düzeylerinin daha düşük olduğu; ancak duygusal kıskançlık düzeyinin eğitimle anlamlı şekilde ilişkili olmadığı bildirilmiştir. Her ne kadar bu bulgu doğrudan sosyal medya bağlamını içermese de genel kıskançlık biçimlerinin eğitim düzeyinden etkilenebileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle, sosyal medya kıskançlığında gözlemlenen farklılıkların da bilişsel yorumlama biçimleri ve davranışsal tepkiler açısından eğitim düzeyinden etkilenmesi olasıdır. Moland (2011, s. 44) tarafından yapılan çalışmada, yüksek lisans derecesine sahip bireylerin, üniversiteye devam eden ya da mezun olan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek ilişki doyumu puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. Her iki çalışmanın sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, romantik ilişki kalitesinin bireyin eğitim düzeyiyle ilişkili olabileceği söylenebilir. Ancak literatürde, bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Kanbur, 2024, s.65; Lalaşahin, 2023, s.67). Çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların doyumu açısından da lise ve ön lisans mezunlarının, lisansüstü mezunlara kıyasla daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu sonuçlar, eğitim düzeyi ile romantik ilişkilerdeki bilişsel ve duygusal süreçlerin nasıl şekillenebileceğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Ancak bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla çelişmektedir. Örneğin Öner'in (2019, s. 167) araştırmasında, lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin hem temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği toplam puanlarında hem de özerklik, yeterlik ve ilişkisellik alt boyutlarında ortaöğretim ve lisans mezunlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Aynı çalışmada lisans mezunları da ortaöğretim mezunlarına göre daha yüksek puanlar almıştır. Bu farklılık, örneklem yapısından, yaş dağılımından ya da romantik ilişki bağlamına özgü değişkenlerden kaynaklanıyor olabilir. Dolayısıyla, temel psikolojik ihtiyaçların eğitim düzeyine göre nasıl değiştiğini belirlemede bireyin ilişki içindeki rolü, ilişki süresi ve ilişkisel beklentileri gibi faktörlerin de dikkate alınması gerekmektedir.

Bu araştırmada, medenî duruma göre algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Evli bireylerin, bekâr bireylere kıyasla daha yüksek ilişki kalitesi puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgu, ilişkide süreklilik ve bağlanmanın ilişki doyumunu artırdığı yönündeki literatürle uyumludur. Lalaşahin (2023, s. 88) tarafından yürütülen çalışmada da evli bireylerin algıladıkları

ilişki kalitesi ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Öte yandan, mevcut araştırmada bekâr bireylerin sosyal medya kıskançlığı düzeylerinin evlilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, evli olmayan bireylerin daha fazla belirsizlik ve güvensizlik hissedebileceğini, bu nedenle sosyal medya etkileşimleri karşısında daha kıskanç tepkiler geliştirebileceklerini düşündürmektedir. Benzer şekilde, Sümer'in (2017, s. 69) çalışmasında da flört eden bireylerin, evli bireylere kıyasla daha yoğun kıskançlık tepkileri sergilediği ve ilişki biçiminin kıskançlık düzeylerini etkileyen önemli bir değişken olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, Arpacıoğlu ve diğerlerinin (2022, s. 121) çalışmasında da evli olma faktörünün daha düşük kıskançlık düzeyiyle ilişkili olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde, Demirtaş ve Dönmez'in (2006, s. 181) çalışmasında da evli olmayan bireylerin kendilerini evlilerden daha kıskanç olarak değerlendirdikleri saptanmıştır. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, medenî durumun hem ilişki kalitesi hem de kıskançlık düzeyleri üzerinde anlamlı etkiler yaratabileceği söylenebilir. Bu çalışmada, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu açısından medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Benzer şekilde, Bilir'in (2017, s. 79-80) çalışmasında da medeni durumun genel yaşam kalitesi ve mental iyi oluş üzerinde anlamlı bir etki yaratmadığı; ancak psikolojik ihtiyaçlardan yeterlilik ve ilişkisellik boyutlarının medeni durumdan etkilendiği, özerklik boyutunun ise etkilenmediği rapor edilmiştir. Çalışmada genel olarak evli bireylerin, bekâr bireylere kıyasla daha yüksek puanlara sahip oldukları belirtilmiştir. Bu bulgular, ilişki bağlamında medeni durumun bazı psikolojik ihtiyaç boyutları üzerinde seçici bir etkisinin olabileceğini düşündürmektedir.

Bu araştırmada, çocuk sahibi olma durumunun sosyal medya kıskançlığı, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi gibi temel değişkenlerde anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Literatürde, ebeveynlik deneyiminin romantik ilişkilerin niteliğini etkilediği gösterilmiştir. Bir meta-analize göre çocuk sahibi olan çiftler, olmayanlara kıyasla daha düşük evlilik/ilişki tatmini bildirmektedir (Twenge vd., 2003, s. 579) ve bu memnuniyet farkı istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Benzer şekilde, boylamsal bir araştırmada ilk çocuğun doğumuyla birlikte romantik ilişki kalitesinde belirgin düşüşler gözlemlenmiştir (Doss vd., 2009, s. 614). Mitnick ve diğerlerinin (2009, s. 849) 37 çalışmayı bir araya getiren meta-

analizi de gebelik döneminden doğum sonrasına hem annelerde hem babalarda küçük çaplı bir ilişki doyumu azalması olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada ise, çocuk sahibi olmanın genel ilişki kalitesi, sosyal medya kıskançlığı veya temel ihtiyaç doyumu gibi ana değişkenlerde anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür. Benzer biçimde, Girgin ve Şık'ın (2018, s. 51) çalışmasında da çocuklara ilişkin değişkenin kıskançlık düzeyiyle anlamlı bir ilişki göstermediği bildirilmiştir. Ayrıca, hemşireler üzerinde yapılan bir başka araştırmada da çocuk sahibi olan ve olmayan bireylerin temel psikolojik ihtiyaç alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişkisellik puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Kaya, 2018, s. 303). Bu farklılık, sosyal medya kıskançlığı gibi dijital davranış biçimlerinin geleneksel ilişki göstergelerinden daha fazla bireysel farklar, bağlanma stilleri ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarıyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Sonuç olarak, çocuk sahibi olmak bireyin ilişkideki duygusal yatırımı, bağlılık düzeyi ve sorumluluk algısı üzerinde güçlendirici etkiler yaratabilirken; sosyal medya kıskançlığı gibi çağdaş ilişki zorluklarında belirleyici olmayabilir. Bu bulgu, sosyal medya kıskançlığı gibi yeni nesil ilişki sorunlarının, ebeveynlik gibi demografik rollerden çok bireysel psikolojik süreçlerle ilişkili olduğuna işaret etmektedir.

Bu çalışmanın bulgularına göre, sosyal medya kıskançlığı puanları açısından ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. 1 yıl ve daha kısa süredir ilişkisi olan bireylerin sosyal medya kıskançlığı düzeyleri, 1–5 yıl ve 6 yıl üzeri ilişkisi olan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, kısa süreli ilişkilerde güvenin henüz yeterince oluşmamış olması, ilişkinin geleceğine dair belirsizliklerin daha yoğun yaşanması ya da partnerin dijital etkileşimlerinin daha tehdit edici algılanması gibi etkenlerle açıklanabilir. Literatürde de ilişki süresi uzadıkça kıskançlık duygusunun azaldığını belirten çalışmalar mevcuttur (Sümer, 2017; Demirtaş, 2004). Araştırmacılar bu bulguyu, ilişkinin süresinin artmasına paralel olarak partnerler arası güven duygusunun güçlenmesiyle açıklamaktadır. Bu durum, uzun süreli ilişkilerde kıskançlığın daha az tehdit unsuru olarak algılanabileceğini ve bireylerin duygusal tepkilerini daha sağlıklı bir şekilde düzenleyebildiklerini düşündürmektedir. Aylor ve Dainton (2001, s.388), nişanlı ve evli bireylerin, flört eden bireylere kıyasla ilişki belirsizliği ve kıskançlık karşısında daha az kaygı duyduklarını, gündelik ilişki yaşayan bireylerin ise ciddi ilişki

yaşayanlara kıyasla kıskançlık durumlarında ilişkiyi yeniden değerlendirme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Bu bağlamda, ilişki süresi arttıkça hem ilişkisel güven hem de sosyal medya kaynaklı kıskançlık algısı azalabilir. Ancak Yeter'in (2016, s. 45) çalışmasında, romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin birliktelik süresi ile kıskançlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu çalışmada, ilişki süresi algılanan romantik ilişki kalitesi ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Yeter'in (2016, s. 46) çalışmasında da romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin birliktelik süresi ile temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla çelişmektedir. Örneğin, Öztahtacı'nın (2017, s. 59-60) yaptığı araştırmada, evlilik süresi ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre, evliliklerinin ilk beş yılında olan bireylerin evlilik doyumu düzeyleri, beş yıldan uzun süredir evli olan bireylere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Kovan ve diğerlerinin (2021, s. 41) araştırmasında, ilişki süresi ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Lalaşahin (2023, s. 95), ilişki süresi uzadıkça bireylerin ilişki kalitesine dair algılarında bir miktar azalma yaşandığını, Güldür (2020) ise ilişkinin süresi ile romantik kıskançlık arasında negatif bir ilişki olduğunu tespit etmiş; yani, ilişki süresi uzadıkça kıskançlık düzeyinin azaldığını belirtmiştir. Bu durum, araştırma bulgularının her zaman genellenemeyeceğini; özellikle kültürel bağlam, yaş grupları ve ilişki biçimi gibi etkenlerin sonuçlar üzerinde belirleyici olabileceğini göstermektedir. Bu çalışmada ilişki süresi, algılanan romantik ilişki kalitesi ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Ancak bu durum, tüm ilişkilerde benzer sonuçlar elde edileceği anlamına gelmez. İlişki süresinin etkileri, çiftlerin etkileşim biçimleri, bağlanma özellikleri, iletişim kalitesi ve ilişkiye yükledikleri anlam gibi birçok faktörle birlikte ele alınmalıdır. Elde edilen bulgular, ilişki süresinin özellikle kıskançlık gibi daha reaktif duygular üzerinde etkili olabileceğini; ancak doyum ve ihtiyaç karşılanması gibi yapısal alanlarda tek başına belirleyici olmadığını düşündürmektedir.

SONUÇ

Araştırmadan elde edilen bulgular, romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ilişki kalitesi üzerindeki etkisinin, sosyal medya kıskançlığı aracılığıyla dolaylı biçimde açıklanabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, sosyal medya kıskançlığı bireyin romantik ilişkisine yönelik algılarını etkileyen bir aracı değişken olarak değerlendirilebilir.

Elde edilen bulgular, dijital etkileşimlerin bireyin ilişkisel bağlamını nasıl şekillendirdiğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Bireyin romantik ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, sosyal medya kıskançlığı düzeyini etkileyerek algılanan ilişki doyumunu dolaylı olarak belirlemektedir.

Araştırma sonuçları, sosyal medya platformlarının yalnızca iletişim aracı değil; aynı zamanda ilişkisel güven, bağlılık ve mahremiyetin de yeniden inşa edildiği alanlar haline geldiğini göstermektedir. Bu bağlamda hem birey düzeyinde hem de çift dinamikleri bağlamında psikolojik destek ve müdahale stratejileri geliştirmek önem arz etmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırma sosyal medya kıskançlığı konusuna bütüncül bir yaklaşımla yaklaşmış; bireyin psikolojik ihtiyaçları ve romantik ilişki kalitesiyle kurduğu etkileşim ağını aracı değişken perspektifiyle analiz etmiştir. Bulgular, bireyin dijital ortamdaki deneyimlerinin, ilişkisel doyumunu derinden etkileyebileceğini ve bu etkileşimin terapötik müdahalelerde göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, sosyal medya kıskançlığı, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı düzeyde korelasyonlar bulunmuştur. Yapılan aracı değişken analizi, sosyal medya kıskançlığının, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiğini göstermiştir. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının ilişkisel memnuniyeti hem doğrudan hem de dolaylı yollarla etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Sınırlılıklar

- Araştırma yalnızca romantik ilişki yaşayan bireyleri hedeflemiş olsa da, Sosyodemografik ve Kişisel Bilgi Formunda bu durum açık ve zorunlu bir ölçüt olarak belirtilmemiştir. Bu nedenle ilişki içinde olmayan bazı katılımcıların da formu doldurmuş olma ihtimali, araştırmanın evreni temsil etme gücünü sınırlamış olabilir.
- Veriler öz bildirim (self-report) yöntemiyle toplanmıştır. Katılımcıların yanıtları sosyal beğenirlik eğilimi, yanıtlamada öznelik ve dürüstlükten sapma gibi durumlara açık olabilir.
- Cinsiyet, yaş ve medeni durum gibi bazı demografik değişkenler örneklem içinde dengeli dağılmamıştır. Bu dengesizlik, gruplar arası karşılaştırmaların gücünü sınırlamış olabilir.

Araştırmacılara Öneriler

1. Bu araştırmada sosyal medya kıskançlığı, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile ilişki kalitesi arasında aracı olarak bulunmuştur. Gelecek çalışmalarda farklı aracı değişkenler de test edilebilir.
2. Bu model, farklı demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, ilişki süresi, medeni durum gibi) açısından karşılaştırmalı olarak yeniden test edilebilir.
3. Veriler çevrim içi öz-bildirim yoluyla toplanmıştır. Gelecek araştırmalarda yüz yüze veri toplama yöntemleriyle daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabilir.
4. Örneklemenin büyük kısmı eğitim düzeyi yüksek bireylerden oluşmuştur. Farklı sosyoekonomik gruplarla çalışmalar tekrarlanabilir.

Klinisyenlere Öneriler

1. Bulgulara göre, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu azaldıkça sosyal medya kıskançlığı artmaktadır. Terapilerde bu ihtiyaçların karşılanmasına odaklanılmalıdır.
2. Sosyal medya kıskançlığı, ilişki kalitesini olumsuz etkilemiştir. Bu nedenle çiftlerle çalışırken dijital kıskançlık konusu ele alınmalıdır.
3. Genç bireylerde sosyal medya kullanımı kaynaklı kıskançlık tepkileriyle başa çıkmayı destekleyecek psikoeğitim programları geliştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Abbasi, I. S. (2018). Social media and committed relationships: What factors make our romantic relationship vulnerable. *Social Science Computer Review*, 1–10. <https://doi.org/10.1177/0894439318770609>
- Abbasi, I. S. (2019). Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity. *Personality and Individual Differences*, 139, 277–280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.038>
- Akdur, S., ve Aslan, B. (2017). Duygusal zeka ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(9), 71–96. <https://doi.org/10.7816/nesne-05-09-04>
- Alikılıç, Ö. A., Alikılıç, İ., ve Özer, A. (2019). Dijital romantizm: Y kuşağının romantik ilişkilerinde sosyal medyanın rolü üzerine bir araştırma. *Erciyes İletişim Dergisi*, 1, 57–80. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.485005>
- Appel, H., Crusius, J., ve Gerlach, A. (2015). Social comparison, envy, and depression on facebook: a study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(4), 277–289. <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.4.277>
- Arpacıoğlu, S., Dönmez, B., Ayık, B., ve Karadere, M. E. (2022). Romantik ilişkilerde kıskançlığın benlik saygısı, empati becerisi, güven, ilişki kalitesi ve çeşitli faktörler üzerinden incelenmesi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 11(2), 116–124. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.114837>
- Arslan, A. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumu irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Aune, K. S., ve Comstock, J. (1997). Effect of relationship length on the experience, expression, and perceived appropriateness of jealousy. *The Journal of Social Psychology*, 137(1), 23–31. doi: [10.1080/00224549709595410](https://doi.org/10.1080/00224549709595410)

- Aydın, Y. E., ve Uzun, N. B. (2021). Romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı ölçeği (RİSMKÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(44), 7885–7911. <https://doi.org/10.26466/opus.890331>
- Aylor, B., ve Dainton, M. (2001). Antecedents in romantic jealousy experience, expression, and goals. *Western Journal of Communication*, 65(4), 370–391. <https://doi.org/10.1080/10570310109374717>
- Baard, P. P., Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045–2068. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb02690.x>
- Barutçu-Yıldırım, F., Aydın, G., ve Sancak-Aydın, G. (2021). Beliren yetişkinlikte romantik ilişki doyumu. *Turkish Journal of Education*, 10(4), 319–332. <https://doi.org/10.19128/turje.874516>
- Batinic, B., Duisin, D., ve Barisic, J. (2013). Obsessive versus delusional jealousy. *Psychiatria Danubina*, 25(3), 334–339.
- Bell, G. N. (2010). *Self-determination theory and therapeutic recreation: The relevance of competence and relatedness to participant intrinsic motivation* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Clemson University.
- Beyens, I., Frison, E., ve Eggermont, S. (2016). “i don’t want to miss a thing”: adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, facebook use, and facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Billedo, C. J., Kerkhof, P., ve Finkenauer, C. (2015). The use of social networking sites for relationship maintenance in long-distance and geographically close romantic relationships. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(3), 152–157. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0469>
- Bingöl, M. (2005). *Borderline kişilik özellikleri ve reddedilme duyarlılığının romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]

- Blomquist, K. P. (2014). *Jealousy in close relationships among emerging adults* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Duke University.
- Bringle, R. G. (1991). Psychosocial Aspects of Jealousy: A Transactional Model. Peter Salovey (Ed.), *The Psychology of Jealousy and Envy* (s. 103- 131). New York, NY: Guilford Press.
- Bulut-Genç, C., ve Topkaya, N. (2021). Romantik ilişki yaşayan bireylerde çok boyutlu kıskançlık ile ilişkili değişkenler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(4), 1450–1465. [doi:10.29299/kefad.2019.20.03.013](https://doi.org/10.29299/kefad.2019.20.03.013)
- Burchell, J. L. and Ward, J. (2011). Sex drive, attachment style, relationship status and previous infidelity as predictors of sex differences in romantic jealousy. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 657-661. Doi:[10.1016/j.paid.2011.06.002](https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.002)
- Buss, D. M. (2018). Sexual and emotional infidelity: Evolved gender differences in jealousy prove robust and replicable. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 155- 160. <https://doi.org/10.1177/1745691617698225>
- Buss, D. M., ve Haselton, M. (2005). The evolution of jealousy. Comment *Trends in Cognitive Sciences*, 9(11), 506–507. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.09.006>
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. G., ve Rubin, H. (2010). Trust, variability in relationship evaluations, and relationship processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 14. <https://doi.org/10.1037/a0019714>
- Chen, J. H., Waite, L. J., ve Lauderdale, D. S. (2015). Marriage, relationship quality, and sleep among US older adults. *Journal of Health And Social Behavior*, 56(3), 356-377. <https://doi.org/10.1177/0022146515594631>
- Chiang, Y. T., ve Sunny, S. S. J. L. (2010). Early adolescent players' playfulness and psychological needs in online games. *Social Behavior and Personality*, 38(5), 627–636. doi:[10.2224/sbp.2010.38.5.627](https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.5.627)
- Costa, A. L., Sophia, E. C., Sanches, C., Tavares, H., ve Zilberman, M. L. (2015). Pathological jealousy: Romantic relationship characteristics, emotional and personality aspects, and social adjustment. *Journal of Affective Disorders*, 174, 38–44. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.11.017>

- Costa, R., Pimenta, F., Ferreira-Valente, A., ve Patrão, I. (2023). Social media addiction is associated with sexual dissatisfaction: a cross-sectional study with quota sampling in portugal.. <https://doi.org/10.31219/osf.io/eb9c7>
- Çarpaner, H. (2023). *Yetişkinlerde kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Beykent Üniversitesi.
- Çelikkaleli, Ö., Gökçakan, N. ve Çapri, B. (2005). Lise öğrencilerinin bazı psikolojik ihtiyaçlarının cinsiyet, okul türü, anne ve baba eğitim düzeyine göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 245- 268.
- Çimen, Ş. E. (2007). *Görücü usulü ve anlaşılarak evlenen bireylerin çeşitli sosyal psikolojik faktörler yönünden karşılaştırılması*. [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Çivitci, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Daly, M., Wilson, M., ve Weghorst, S. J. (1982). Male sexual jealousy. *Ethology and Sociobiology*, 3(1), 11–27. [https://doi.org/10.1016/0162-3095\(82\)90027-9](https://doi.org/10.1016/0162-3095(82)90027-9)
- Damirchi, E., Ayadi, N., Dargahi, S., Ahmadboukani, S., ve Pireinaladin, S. (2021). The mediating role of sexual self-esteem in the relationship between marital quality and psychological adaptation to illness in women with chronic pain illness. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*, 10(2). e108549. <https://doi.org/10.5812/jjcdc.108549>
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demirtaş, H. A., ve Dönmez, A. (2004). Yakın ilişkilerde kıskançlık ve ilişkili değişkenler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(53), 21–34.
- DeSteno, D., Valdesolo, P., ve Bartlett, M. Y. (2006). Jealousy and the threatened self: Getting to the heart of the green-eyed monster. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 626–641. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.626>

- Doğan, T., ve Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde işle ilgili temel ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş. *Ege Akademik Bakış*, 12(3), 383-389. doi:[10.21121/eab.2012319525](https://doi.org/10.21121/eab.2012319525)
- Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., ve Markman, H. J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: An 8-year prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 601–619. <https://doi.org/10.1037/a0013969>
- Elphinston, R. A., Feeney, J. A., Noller, P., Connor, J. P., ve Fitzgerald, J. (2013). Romantic jealousy and relationship satisfaction: The costs of rumination. *Western Journal of Communication*, 77(3), 293–304. <https://doi.org/10.1080/10570314.2013.770161>
- Elphinston, R. and Noller, P. (2011). Time to face it! facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 14(11), 631-635. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>
- Eşici, H. (2011). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi* [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Fincham, F. D., ve Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630–649. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>
- Firasta, L., Vani, M., Lucibello, K., ve Sabiston, C. (2025). Understanding social media appearance preoccupation: the role of body image emotions.. *Psychology of Popular Media*, 14(3), 472-477. <https://doi.org/10.1037/ppm0000559>
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., ve Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>

- Girgin, B., ve Şık, B. A. (2018). Çatalca’da yaşayan evli bireylerin bağlanma stilleri, romantik kıskançlık düzeyleri ve evlilik doyumları arasındaki ilişki. *Aydın Sağlık Dergisi*, 4(2), 41-54. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asder/issue/43459/530258>
- Gökner, Ö. (2011). *Aşk ve evlilik*. Baskı, Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Guerrero, L. K., Hannawa, A. F., ve Babin, E. A. (2011). The communicative responses to jealousy scale: Revision, empirical validation, and associations with relational satisfaction. *Communication Methods and Measures*, 5(3), 223-249. <https://doi.org/10.1080/19312458.2011.596993>
- Güldür, M. (2020). *Romantik kıskançlık ve bağlanma stillerinin romantik ilişkilerle ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Biruni Üniversitesi.
- Güleç, S. (2020). Romantik ilişkilerde doyum modeli: Temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği, yükleme tarzları. [Doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Hahn, J. ve Oishi, S. (2006). Psychological needs and emotional well-being in older and younger Koreans and Americans. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 689–698. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.001>
- Hawkins, J. L. (1968). Associations Between Companionship, Hostility, and Marital Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 30(4), 647-655.
- Howell, T.R., Chenot, D., Hill, G., Howell, J.C (2011). Momentary happiness: the role of psychological need satisfaction. *Journal of Happiness Studies*. October 2009. Online Editioninfidelity: The roles of gender and attitudes about relationships. *The Journal of Sex Research*, 38 (3), 185-190. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-009-9166-1>
- Huangfu, Z., Zhou, L., Zhao, J., Kotchasit, S., ve Chen, W. (2022). Understanding the role of users’ psychological needs on relationship quality in short video applications. *Frontiers in Psychology*, 13, 551-566 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.858521>
- Hunt, M., Marx, R., Lipson, C., ve Young, J. (2018). No more fomo: limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>

- İpek, A. N. (2022). *Romantik ilişkide kıskançlık ölçeği geliştirme: Geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Kanbur, O. (2024). *Romantik ilişkilerde algılanan ilişki kalitesinin bilinçli farkındalık, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık bağlamında incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Ordu Üniversitesi.
- Karaahmetoğlu-Çemberci, M. (2019). *Eşlerde ilişki doyumunun belirleyicileri olarak yaşam pozisyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlar* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Karaman, H. B. (2023). *İlişkilerde temel psikolojik ihtiyaçlar ve ilişki doyumunda sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizmin aracı rolü* [Doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Karaman, H. ve Arslan, C. (2024). The mediating role of social media addiction and phubbing in basic psychological needs in relationships and relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 15. e1291638. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1291638>
- Kaya, Ö. (2022). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile romantik ilişki doyumu ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Kayrak, M. E., Çaplı, M., Aksakallı, G., ve Karaaziz, M. (2023). Kıskançlık duygusu ile ilgili bir derleme. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(3), 1079–1090. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.1071433>
- Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. USA: Transaction Publishers.
- Knee, C. R., Hadden, B. W., Porter, B., ve Rodriguez, L. M. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Personality and Social Psychology Review*, 17(4), 307–324. <https://doi.org/10.1177/1088868313498000>
- Kovan, A. (2023). Social media jealousy and life satisfaction in romantic relationships: Mediation role of communication skills. *Actualidades en Psicología*, 37(135), 72–80. <https://doi.org/10.15517/ap.v37i135.54838>

- Kovan, A., Usta, M., ve Ormancı, N. (2021). Yetişkinlerin ilişki doyumu ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: COVID-19 pandemi süreci örneği. *Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 29-44.
- Kuru, E. (2004). Türkiye ve Kazakistanlı spora katılımcı erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının karşılaştırılması. *Bilig*, (30), 203–233.
- Kyegombe, N., Stern, E., ve Buller, A. M. (2022). “We saw that jealousy can also bring violence”: A qualitative exploration of the intersections between jealousy, infidelity and intimate partner violence in Rwanda and Uganda. *Social Science ve Medicine*, 292, Article 114593. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114593>
- La Guardia, J. G., ve Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(3), 201–209. <https://doi.org/10.1037/a0012760>
- Lalaşahin, G. (2023). *Romantik ilişkilerde algılanan ilişki kalitesi: Çatışma çözme becerileri ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi* [Doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Lu, B., Shen, X., Gai, X., ve Xie, X. (2024). Can friendship quality buffer the impact of parental phubbing on adolescents’ gratitude? the longitudinal mediating role of basic psychological needs’ satisfaction. *Behavioral Sciences*, 14(11), 1083. <https://doi.org/10.3390/bs14111083>
- Mackson, S., Brochu, P., ve Schneider, B. (2019). Instagram: friend or foe? the application’s association with psychological well-being. *New Media & Society*, 21(10), 2160-2182. <https://doi.org/10.1177/1461444819840021>
- Madden, M., ve Lenhart, A. (2006). *Online dating*. Pew Internet ve American Life Project. Online dating.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- McAndrew, F. T., ve Shah, S. S. (2013). Sex differences in jealousy over Facebook. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2603–2607. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.030>

- Mındız, H. S. (2021). Romantik ilişki kalitesinin ve cinsel doyumun bağlanma stillerine göre incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Kent Üniversitesi.
- Miao, M., Tang, C., Guo, L., ve Karande, K. (2024). Coping with social media envy in luxury consumption: the role of social networking site actions. *Journal of Interactive Marketing*. <https://doi.org/10.1177/10949968241265856>
- Mitnick, D. M., Heyman, R. E., ve Smith Slep, A. M. (2009). Changes in relationship satisfaction across the transition to parenthood: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 23(6), 848–852. <https://doi.org/10.1037/a0017004>
- Muise, A., Christofides, E., ve Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy Cyber Psychology, Behavior, 12(4), 441-444. doi: 10.1089/cpb.2008.0263
- Muscanell, N. L., Guadagno, R. E., Rice, L., ve Murphy, S. (2013). Don't it make my brown eyes green? An analysis of Facebook use and romantic jealousy. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(4), 237-242. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0411>
- Oberst, Ú., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., ve Lüsar, A. (2016). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: the mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55(1), 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Özgülük Üçok, S. B., Yılmaztürk, N. H., ve Atay, B. (2023). Facebook kıskançlığı ve bağlanma: Kıskançlığın ve yalnızlığın aracı rolü. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (45), 66–94. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.1169733>
- Öztahtacı, D. (2017). *Evli kadınlarda evlilik doyumunu, yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon düzeyinin ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., ve Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434–457. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.434>

- Pawlikowska, A., Szuster, E., Kostrzevska, P., Mandera, A., Biernikiewicz, M., Sobieszczńska, M., ... & Kałka, D. (2022). Internet addiction and polish women's sexual functioning: the role of social media, online pornography, and game use during the covid-19 pandemic—online surveys based on fsfi and bsmas questionnaires. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8193. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138193>
- Pines, A. M. (1992). Romantic jealousy: Five perspectives and an integrative approach. *Psychotherapy*, 29(4), 675–683. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.29.4.675>
- Pines, A. M., ve Friedman, A. (1998). Gender differences in romantic jealousy. *The Journal of Social Psychology*, 138(1), 54-71. doi: 10.1080/00224549809600353
- Pines, A., ve Aronson, E. (1983). Antecedents, correlates, and consequences of sexual jealousy. *Journal of Personality*, 51(1), 108-136. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1983.tb00857.x>
- Raza, S., Qazi, W., Umer, B., ve Khan, K. (2020). Influence of social networking sites on life satisfaction among university students: a mediating role of social benefit and social overload. *Health Education*, 120(2), 141-164. <https://doi.org/10.1108/he-07-2019-0034>
- Reshvanloo, F., Kareshki, H., ve Yazdi, S. (2024). Determinants of perceived well-being in friendship relationships during emerging adulthood: testing a structural model based on self-determination theory. *IJES*, 3(1), 181-195. <https://doi.org/10.61838/kman.ijes.7.3.21>
- Rubin, Z. (1973). *Liking and loving: An invitation to social psychology*. Holt, Rinehart & Winston.
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J., ve Morrow, G. D. (1986). Determinants and consequences of exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in adult romantic involvements. *Human Relations*, 39(1), 45–63. <https://doi.org/10.1177/001872678603900103>

- Rusbult, C. E., Martz, J. M., ve Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Shafiee, Z. ve Etemadi, O. (2018). Predicting desire to betrayal based on romance jealous and sensation seeking in married women. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(2), 121-130. [10.22038/jfmh.2018.10462](https://doi.org/10.22038/jfmh.2018.10462)
- Sheets, V. L., Fredendall, L. L., Claypool, H. M. (1997). Jealousy evocation, partner reassurance and relationship stability: An exploration of the potential benefits of jealousy. *Evolution and Human Behavior*, 18(6), 387–402. [https://doi.org/10.1016/S1090-5138\(97\)00088-3](https://doi.org/10.1016/S1090-5138(97)00088-3)
- Sheldon, K. M., ve Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41(1), 25–38. <https://doi.org/10.1348/014466602165036>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
- Sümer, S. (2017). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Şad, S. N., ve Gürbüz Türk, O. (2009). İngilizce hazırlık öğrencilerinin öz belirleyicilik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 421–450.
- Şahin, E. S., ve Owen, F. K. (2009). Psikolojik ihtiyaçları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 64–74. <https://doi.org/10.17066/pdrd.84871>
- Tasman, D. R., ve Aydoğmuş, M. E. (2022). İlişki kalitesinde temel psikolojik ihtiyaçların önemi: Öz belirleme kuramı ve temel ilişki türleri temelinde bir derleme. *Nesne*, 10(24), 294–315. <https://doi.org/10.7816/nesne-10-24-08>
- Teisman, M. W., ve Mosher, D. L. (1978). Jealous conflict in dating couples. *Psychological Reports*, 42, 1211-1216. <https://doi.org/10.2466/pr0.1978.42.3c.1211>

- Tokunaga, S. R. (2011). Social networking site or social surveillance site? Understanding the use of interpersonal electronic surveillance in romantic relationships. *Computers in Human Behavior*, 27(2), 705–713. doi:[10.1016/j.chb.2010.08.014](https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.08.014)
- Tortoriello, G. K., Hart, W., Richardson, K., ve Tullett, A. M. (2017). Do narcissists try to make romantic partners jealous on purpose? An examination of motives for deliberate jealousy-induction among subtypes of narcissism. *Personality and Individual Differences*, 114, 10-15. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.052>
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., ve Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 574–583. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x>
- Utz, S., ve Beukeboom, C. J. (2011). The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(4), 511-527. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x>
- Uzun, İ. (2023). *Romantik ilişkisi olan kişilerin duygusal yeme düzeylerinin cinsel doyum ve algılanan ilişki kalitesi üzerinden incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Valenzuela, S., Halpern, D., ve Katz, J. E. (2014). Social network sites, marriage well-being and divorce: Survey and state-level evidence from the United States. *Computers in Human Behavior*, 36, 94–101. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.034>
- Vujeva, H. ve Furman, W. (2011). Depressive symptoms and romantic relationship qualities from adolescence through emerging adulthood: a longitudinal examination of influences. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(1), 123-135. <https://doi.org/10.1080/15374416.2011.533414>
- Ward, P. J., Barney, K. W., Lundberg, N. R., ve Zabriskie, R. B. (2014). *A critical examination of couple leisure and the application of the Core and Balance Model*. *Journal of Leisure Research*, 46(5), 593–611. <https://doi.org/10.1080/00222216.2014.11950344>

- White, G. L. (1980). Inducing jealousy: A power perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 6(2), 222–227. <https://doi.org/10.1177/014616728062006>
- White, G. L. (1981). A model of romantic jealousy. *Motivation and Emotion*, 5(4), 295–310. <https://doi.org/10.1007/BF00992549>
- Williamson, H. C., Karney, B. R., ve Bradbury, T. N. (2013). Financial strain and stressful events predict newlyweds' negative communication independent of relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 27(1), 65–75. <https://doi.org/10.1037/a0031104>
- Xiao, X. ve Zheng, X. (2022). The effect of parental phubbing on depression in chinese junior high school students: the mediating roles of basic psychological needs satisfaction and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.868354>
- Xiong, W., Yu, L., ve Chai, J. (2025). Mindfulness cognitive-based therapy combined with metaphor therapy can improve problematic social media use. *Frontiers in Psychiatry*, 16.e 1503049. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1503049>
- Yacoub, C., Spoede, J., Cutting, R., ve Hawley, D. (2018). The impact of social media on romantic relationships. *Journal of Education and Social Development*, 2(2), 53–58. doi: 10.5281/zenodo.1490763
- Yeter, Ö. (2016). *Bağlanma stilleri, temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu ve kıskançlık ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde araştırma* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Beykent Üniversitesi.

EKLER

Ek-1: Sosyodemografik ve Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyet

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız?

...

3. Eğitim durumu

☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Önlisans ☐ Lisans ☐ Lisans üstü

4. Medeni durum

☐ Evli ☐ Bekar (Flört, Birlikte yaşayan)

4. Çocuk sahibi olma durumu

☐ Evet ☐ Hayır



Ek-2: Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği

Yönerge: Aşağıda, partnerinizin (eşinizin, nişanlınızın/sözlünüzün, flörtünüzün/sevgilinizin) sosyal medya kullanımı ile ilgili maddeler bulunmaktadır. Aşağıdaki her ifadenin beş seçeneği vardır: Aşağıdaki sorulara 1,'den (tamamen katılıyorum) 6'ya (hiç katılmıyorum kadar kaç puan verirsiniz? Lütfen; verdiğiniz tepki ya da düşünce şeklinizin okuyacağımız her cümlede size ne ölçüde uyduğunu ifade eden seçeneği işaretleyiniz.

	Bana tamamen uygun	Bana uygun	Ortadayım	Bana uygun değil	Bana hiç uygun değil
1.Partnerimin,sosyal medyadaki arkadaşlarını merak ederim.					
2. Partnerimin, sosyal medya kullanmasını istemem.					
3.Partnerimin, sosyal medyada tanımadığım bir karşı cinsin fotoğrafını beğenmesi, beni rahatsız etmez.					
4. Partnerimin, sosyal medya hesabını incelemek için sahte bir hesap oluştururum.					
5.Partnerimin, sosyal medyada paylaştığı fotoğrafları beğenen sosyal medya hesaplarını incelerim.					

Ek-3: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)

Aşağıdaki ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtirken, lütfen ŞU ANKI partneriniz ve ilişkiniz hakkında dikkatlice düşününüz. Her bir ifadeye sadece tek bir sayıyı daire içerisine alınız.

	Hiç 1	2	3	4	5	6	7	6
1. İlişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?								
2. İlişkinize kendinizi ne kadar adanmış?								
3. İlişkinizde birbirinize karşı ne kadar yakınlık hissediyorsunuz?								
4. İlişkinizde partnerinize ne kadar güveniyorsunuz?								
5. İlişkiniz ne kadar tutkulu?								
6. İlişkinizde partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?								

Ek-4: Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği

	Bana Hiç Uygun Değil					Bana Tamamen Uygun
1.İlişimde partnerimin beni sevdiğini hissedirim.						
2.Partnerimin zor zamanlarımda yanımda olacağını bilirim.						
3.Partnerimle aramızdaki bağın güçlü olduğunu düşünürüm.						
4.Partnerimin de beni, onu özlediğim kadar özlediğini bilirim.						

TOPLUMSAL KATKI

Bu araştırma, romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun algılanan ilişki kalitesi üzerindeki etkisini, sosyal medya kıskançlığının aracı rolüyle birlikte ele almaktadır. Bu çerçevede, temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin bireysel iyi oluşla sınırlı kalmayıp, ilişkilerin niteliğini ve dolaylı olarak toplumsal yapıyı da etkileyebileceği düşünülmektedir.

Çalışma, kıskançlık duygusunun ilişkilerdeki rolünü anlamaya yönelik de önemli katkılar sunmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların yeterince karşılanmadığı durumlarda kıskançlığın artması ve bunun ilişki kalitesini olumsuz etkilemesi, ilişkilerde yaşanan sorunların bireysel olmanın ötesinde toplumsal bir boyut taşıdığını göstermektedir.

Araştırmanın sunduğu bu perspektif, bireylerin ve çiftlerin daha sağlıklı iletişim biçimleri geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca çift terapisi alanlarında çalışan uzmanlar için de uygulamada kullanılabilecek bir bakış açısı sağlamaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına ve kıskançlığın dengelenmesine yönelik çalışmalar, çiftlerin ilişkilerinde istikrar ve doyumun artmasına katkı sunabilir.

Sonuç olarak, bu katkılar yalnızca bireyler ve çiftlerle sınırlı kalmayıp, toplumda daha sağlam ve uyumlu ilişkilerin gelişmesine de zemin hazırlamaktadır.