T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE PARTNER SOSYOTELİZMİ, KİŞİLERARASI RUMİNASYON, ROMANTİK İLİŞKİ KISKANÇLIĞI VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NATALİE MUZURİ

İSTANBUL – 2025

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ROMANTİK İLİŞKİLERDE PARTNER SOSYOTELİZMİ, KİŞİLERARASI RUMİNASYON, ROMANTİK İLİŞKİ KISKANÇLIĞI VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NATALİE MUZURİ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

İSTANBUL – 2025

KABUL VE ONAY

Natalie MUZURİ tarafından hazırlanan "Romantik İlişkilerde Partner Sosyotelizmi, Kişilerarası Ruminasyon, Romantik İlişki Kıskançlığı Ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler " adlı tez çalışmasının savunma tarihi 05.12.2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	.....
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR	.....
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Levent KURT	.....
Üye	

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun …….. tarih ve …….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Natalie MUZURİ

05.12.2025

ÖNSÖZ

Öncelikle, bilgi ve deneyimleriyle beni yönlendiren, sabrı ve desteğiyle her zaman yanımda olan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Köroğlu'na en derin şükranlarımı sunarım. Değerli katkıları ve rehberliği olmasaydı, bu çalışmayı tamamlamak çok daha zor olurdu.

Tüm eğitim hayatım süresince yanımda olan, bana moral veren ve her zaman desteklerini hissettiren annem, babam ve kardeşime minnettarım. Araştırmam süresince sabırla ve sevgiyle destek olan sevgili eşim Bengüç Muzuri'ye sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez sürecinde bana destek olan arkadaşlarıma ve meslektaşlarıma da ayrıca teşekkür etmek isterim.

Son olarak, bu sürecin her aşamasında sabırla emek veren ve bana destek olan herkese teşekkür ederim.

Natalie MUZURİ

05.12.2025

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ÖZET ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE **19**
1.1. Romantik İlişki **19**
1.1.1. Romantik İlişkilere İlişkin Yaklaşımlar 21
1.1.1.1. Bağlanma Kuramı 21
1.1.1.2. Aşk Stilleri Kuramı 22
1.1.1.3. Sternberg'in Aşk Üçgeni 23
1.1.1.4. Romantik Yakınlık Kuramı 23
1.1.2. Romantik İlişkide Beklentiler 25
1.2. Sosyotelizm **26**
1.2.1. Sosyotelizme İlişkin Kuramlar 29
1.2.1.1. Sosyal Dışlanma 29
1.2.1.2. Beklenti İhlali Kuramı 29
2.2.1.3. Nezaket Teorisi 30
1.2.1.4. Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi 31
1.2.2. Sosyotelizmin Etkileri 31
1.2.3. Partner Sosyotelizmi 32
1.2.3.1. Beklenti İhlali Kuramı 34
1.2.3.2. Sosyal Öğrenme Teorisi 35
1.2.3.3. Newcomb ABX Modeli 36
1.2.4. Partner Sosyotelizmi ile İlgili Araştırmalar 36
1.3. Ruminasyon **37**
1.3.1. Ruminasyon Modelleri 39
1.3.1.1. Tepki Biçimleri Kuramı 39
1.3.1.2. Strese Tepki Olarak Ruminasyon 40
1.3.1.3. Üzüntüye İlişkin Ruminasyon 40
1.3.1.4. Hedefe İlerleme Kuramı 40
1.3.1.5. Öz Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı 41

1.3.1.6. Olay Sonrası Ruminasyon Kuramı 41
1.3.1.7. Çok Boyutlu Ruminasyon Modeli 42
1.3.1.8. Kavramsal-Yargılayıcı Kendine Odaklanma Modeli 42
1.3.2. Kişilerarası Ruminasyon ile İlgili Araştırmalar 42
1.4. Romantik İlişkilerde Kıskançlık 44
1.4.1. Yaklaşımlara Göre Romantik İlişkilerde Kıskançlık 45
1.4.1.1. Psikodinamik Yaklaşım 45
1.4.1.2. Evrimsel Yaklaşım 46
1.4.1.3. Bilişsel-Olgusal Kuram 46
1.4.1.4. Sosyal Mübadele Kuramı 46
1.4.1.5. Transaksiyonel Yaklaşım 46
1.4.1.6. Yatırım Kuramı 47
1.4.1.7. Sosyal Karşılaştırma Teorisi 47
1.4.2. Romantik Kıskançlığın Nedenleri ve Tetikleyen Unsurlar 48
1.4.3. Romantik İlişkilerde Kıskançlıkla Başa Çıkmak 50
1.4.4. Romantik İlişkilerde Kıskançlık ile İlgili Araştırmalar 51
1.5. İlişki Doyumu 54
1.5.1. İlişki Doyumunu Etkileyen Faktörler 55
1.5.2. İlişki Doyumuna İlişkin Yaklaşımlar 57
1.5.2.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı 57
1.5.2.2. Yatırım Modeli 58
1.5.2.3. Bağlanma Kuramı 59
1.5.2.4. Üçgen Aşk Kuramı 60
1.5.3. İlişki Doyumu ile İlgili Araştırmalar 60
BÖLÜM 2: YÖNTEM 63
2.1. Araştırmanın Modeli 63
2.2. Evren ve Örneklem 63
2.3. Veri Toplama Araçları 64
2.3.1. Demografik Bilgi Formu 64
2.3.2. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği 64
2.3.3. Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği 65
2.3.4. Partner Sosyotelizmi Ölçeği 65
2.3.5. İlişki Doyum Ölçeği 66
2.4. Verilerin Toplanma Süreci 66

2.5. Verilerin Analizi **66**
BÖLÜM 3: BULGULAR **68**
3.1. Katılımcılara ait Tanımlayıcı İstatistikler **68**
3.2. Ölçeklere ait Güvenilirlik Testi **69**
3.3. Ölçeklere ait Tanımlayıcı İstatistikler **70**
3.4. Farklılıkların İncelenmesi **76**
3.5. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Hipotez Analizi Sonuçları **83**
3.5.1 Romantik İlişkilerde Partner Sosyotelizmi, Kişilerarası Ruminasyon ve Romantik İlişki Kıskançlığı ile İlişki Doyumu 83
3.5.2. Romantik İlişkilerde Partner Sosyotelizmi, Kişilerarası Ruminasyon ve Romantik İlişki Kıskançlığı İlişki Doyumuna Etkisinin İncelenmesi 85
BÖLÜM 4: TARTIŞMA **87**
SONUÇ VE ÖNERİLER **98**
KAYNAKLAR **103**
EKLER **134**
ÖZ GEÇMİŞ **153**

KISALTMALAR

ANOVA	Analysis of Variance (Varyans Analizi)
APIM	Actor-Partner Interdependence Model (Aktör-Ortak Bağımlılık Modeli)
ÇBKÖ	Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği
İDÖ	İlişki Doyum Ölçeği
İİGÖ	İkili İlişkiler Güven Ölçeği
PSÖ	Partner Sosyotelizmi Ölçeği
RBSÖ	Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
RİKÖ	Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği
SMS	Short Message Service (Kısa Mesaj Servisi)
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi)

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri 68
Tablo 2: Güvenilirlik Test Sonuçları 69
Tablo 3: Normallik Test Sonuçları 70
Tablo 4: Partner Sosyotelizmi Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler 71
Tablo 5: Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .. 72
Tablo 6: Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler 73
Tablo 7: İlişki Doyum Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler 75
Tablo 8: Çalışma Kapsamında Kullanılan Ölçekler ile Cinsiyet Arasındaki Farklılıkları İncelenmesi 76
Tablo 9: Cevaplayıcıların Eğitim Durumları ile Ölçeklerin Karşılaştırılması 77
Tablo 10: LSD Analiz Sonuçları 78
Tablo 11: Cevaplayıcıların Çalışma Durumları ile Ölçeklerin Karşılaştırılması 79
Tablo 12: LSD Analiz Sonuçları 80
Tablo 13: Cevaplayıcıların Medeni Durumları ile Ölçeklerin Karşılaştırılması 81
Tablo 14: LSD Analiz Sonuçları 82
Tablo 15: Partner Sosyotelizmi, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon, Romantik İlişkilerde Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişki 84
Tablo 16: Romantik İlişkilerde Partner Sosyotelizmi, Kişilerarası Ruminasyon ve Romantik İlişki Kıskançlığı İlişki Doyumunu Etkilemesine Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 85
Tablo 17: Regresyon Modeli Özeti 86

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Romantik İlişkilerde Partner Sosyotelizmi, Kişilerarası Ruminasyon, Romantik İlişki Kıskançlığı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler

Natalie MUZURİ

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı /Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

Aralık, 2025 – 153 sayfa

Bu araştırma, romantik ilişkilerde partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon, romantik ilişki kıskançlığı ve ilişki doyumu arasındaki etkileşimi incelemek amacıyla korelatif (ilişkisel) araştırma modeli ile yapılmıştır. Araştırma grubu 18-45 yaş arasında Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmada Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği, Partner Sosyotelizmi Ölçeği ve İlişki Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler t-testleri, ANOVA ve aşamalı çoklu regresyon ile analiz edilmiştir. Bulgular, cinsiyet açısından değerlendirildiğinde partner sosyotelizmi, ruminasyon, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu değişkenlerinde kadın erkek arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Partner sosyotelizmi, ruminasyon ve ilişki doyumu değişkenlerinde eğitim düzeyi açısından anlamlı farklılıklar ortaya çıkmış, daha yüksek eğitim düzeyindeki bireylerin ilişki doyumunun daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Partner sosyotelizmi, ruminasyon, kıskançlık ve ilişki doyumu medeni duruma göre istatistiksel açıdan anlamlı şekilde değişmektedir. Nişanlı bireylerin partner sosyotelizmine karşı algıları daha yüksek, evli bireylerin ruminasyon düzeyleri ise diğer gruplardan daha fazladır. Çalışma durumu, özellikle ruminasyon, kıskançlık ve ilişki doyumunda anlamlı farklar yaratmış, çalışmayan bireylerde ruminasyonun daha yoğun, hiç çalışmamışlarda kıskançlığın daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon analizleri partner sosyotelizminin ilişki doyumu ile negatif yönde anlamlı şekilde ilişkili olduğunu gösterirken, romantik kıskançlık ile ilişki doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bununla birlikte partner sosyotelizmi ve kişilerarası ruminasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Çoklu doğrusal regresyon sonuçlarına göre değişkenler ilişki doyumundaki varyansın yaklaşık %18.7'sini açıklamaktadır. Sonuç olarak bu araştırma, kişilerarası ruminasyon ve partner sosyotelizminin romantik ilişkilerdeki doyumu negatif yönde yordadığını vurgulamakta, kıskançlık boyutunun ise doğrudan ilişki doyumuna anlamlı katkı sağlamadığını ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki, Partner Sosyotelizmi, Kişilerarası Ruminasyon, Romantik İlişkilerde Kıskançlık, İlişki Doyumu

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

Relationships between Partner Phubbing, Interpersonal Rumination, Romantic Relationship Jealousy and Relationship Satisfaction in Romantic Relationships

Natalie MUZURİ

Master Thesis

Department of Psychology / Division of Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Rukiye KÖROĞLU

December, 2025 – 153 pages

This study employed a correlative research model to examine the interaction between partner phubbing, interpersonal rumination, romantic relationship jealousy, and relationship satisfaction in romantic relationships. The study group consisted of young adults aged 18-45 living in different cities in Turkey. Participants were selected using a random sampling method. The study utilized the Socio-Demographic Information Form, the Rumination About Interpersonal Errors Scale, the Romantic Relationship Jealousy Scale, the Partner Phubbing Scale, and the Relationship Satisfaction Scale. Relationships between the study variables were analyzed using t-tests, ANOVA, and stepwise multiple regression. When the findings were analyzed by gender, no significant differences were found between men and women in the variables of partner phubbing, rumination, romantic jealousy, and relationship satisfaction. Significant differences emerged in the variables of partner phubbing, rumination, and relationship satisfaction based on education level, with individuals with higher education levels having higher relationship satisfaction. Partner phubbing, rumination, jealousy, and relationship satisfaction all differed statistically significantly by marital status. Engaged individuals had higher perceptions of partner phubbing, while married individuals had higher rumination levels than other groups. Employment status, in particular, created significant differences in rumination, jealousy, and relationship satisfaction. Rumination was found to be more intense in unemployed individuals and lower in those who had never worked. Correlation analyses revealed that partner phubbing was negatively and significantly related to relationship satisfaction, while no significant relationship was found between romantic jealousy and relationship satisfaction. However, a positively and significantly correlated relationship was found between partner phubbing and interpersonal rumination. Multiple linear regression results indicated that these variables explained approximately 18.7% of the variance in relationship satisfaction. In conclusion, this study highlights that interpersonal rumination and partner phubbing negatively predict satisfaction in romantic relationships, while the jealousy dimension does not significantly contribute directly to relationship satisfaction.

Keywords: Romantic Relationship, Partner Phubbing, Interpersonal Rumination, Jealousy in Romantic Relationships, Relationship Satisfaction

GİRİŞ

Romantik ilişkiler, bireylerin duygusal, fiziksel ve zihinsel yönlerden birbirlerine bağlılık geliştirdikleri özel ilişki türlerini ifade eder. Bu tür ilişkiler, genellikle yoğun sevgi, yakınlık ve tutku duygularının yanı sıra karşılıklı paylaşım, destek ve bağlılığı içeren karmaşık bir etkileşim ağını temsil eder (Sternberg, 1986). Tarihsel bağlamda ele alındığında, romantik ilişkinin temelleri ve işlevleri, kültürel normlar ve toplumsal beklentiler doğrultusunda çeşitlilik göstermiştir. Örneğin, bazı toplumlarda evlilik öncesi ilişkiler kısıtlanırken, diğerlerinde flörtleşme veya birlikte yaşama gibi pratikler oldukça yaygın hale gelebilmiştir (Hendrick ve Hendrick, 1997). Modern toplumlarda ise romantik ilişkiler, bireyin öznel mutluluğu ve yaşam doyumu açısından önemli birer yapı taşı olarak görülür (Dion ve Dion, 1991). Romantik ilişki dinamiklerini anlayabilmek, hem psikoloji literatürü hem de sosyoloji ve antropoloji gibi alanlar için giderek daha fazla önem kazanmıştır.

Romantik ilişkilerde bireylerin birbirlerine duydukları ilgi ve sevgi, yalnızca duygusal bir bağlılık şeklinde değil, aynı zamanda çok yönlü bir etkileşim biçimi şeklinde ortaya çıkar. İlişkinin duygusal boyutu, sevgi, şefkat, yakınlık ve güven gibi olumlu duyguların yanı sıra zaman zaman kıskançlık, öfke ve hayal kırıklığı gibi duyguları da içerebilir (Berscheid ve Reis, 1998). Romantik ilişkinin fiziksel boyutu ise cinsel çekim, fiziksel temas ve bedensel yakınlıkla ilişkilidir. Bu fiziksel etkileşim, ilişkinin tutku ve heyecan öğesini beslerken aynı zamanda tarafların birbirlerine karşı duydukları güvenin ve rahatlığın da göstergesidir (Hatfield ve Rapson, 1993). Zihinsel boyut da partnerlerin düşünce ve inanç dünyalarını paylaşmalarını, birbirlerine entelektüel destek sunmalarını ve ortak ilgiler etrafında iletişim kurabilmelerini içerir (Davis ve Todd, 1982). Böylece romantik ilişki, çok katmanlı bir yapı olarak kendini gösterir.

Bu ilişkiler, bireylerin kimlik gelişimi ve benlik saygısı üzerinde de derin etkilerde bulunabilir. Özellikle ergenlik döneminde başlayan ilk romantik deneyimler, kişilerin duygusal olgunlaşma süreçlerinde kritik bir rol oynar (Collins, Welsh ve Furman, 2009). Kişiler, romantik ilişkiler aracılığıyla kendi sınırlarını, değerlerini ve duygusal ihtiyaçlarını daha iyi tanıma fırsatı bulur. Ayrıca romantik ilişkiler, kişilerarası iletişim becerilerini geliştirme ve çatışma yönetimi gibi konularda da bireylere önemli deneyimler kazandırır (Kurdek, 1991). Bu nedenle romantik ilişkiler, bireylerin ruh sağlığı ve sosyal gelişimi açısından ciddi bir önem taşır. Nitekim başarılı ve sağlıklı bir romantik ilişkide bireylerin duygusal destek görmesi, yaşam stresleriyle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Coyne ve DeLongis, 1986).

Romantik ilişkiler, tutku, samimiyet ve bağlılık olmak üzere üç temel unsuru öne çıkaran çeşitli kuramsal modellerle açıklanabilir (Sternberg, 1986). Sternberg'in aşkın üçgen kuramına göre tutku, fiziksel çekim ve cinsel arzuya işaret eder. Samimiyet, ilişkinin duygusal bağını güçlendiren sevgi, paylaşım ve yakınlık öğelerini içerir. Bağlılık ise hem kısa vadede ilişkide kalma kararlılığını hem de uzun vadede ilişkiyi sürdürme niyetini ifade eder. Bu üç öğenin birleşme derecesi, ilişkinin türünü ve kalitesini belirler. Örneğin, sadece tutkunun yoğun olduğu ancak duygusal yakınlığın ve bağlılığın sınırlı kaldığı ilişkiler "düşünsüz tutku" (fatuous love) olarak tanımlanabilir (Sternberg, 1986). Öte yandan, her üç öğenin de yüksek düzeyde yaşandığı ilişkiler "tam aşk" (consummate love) olarak adlandırılır ve bu ilişkilerin uzun vadede daha tatmin edici olduğu öne sürülür (Sternberg, 1986).

Romantik ilişkilerde önemli bir kavram da bağlanma stilleridir (Bowlby, 1969). Çocukluk döneminde bakım verenle kurulan ilişkilerin yetişkinlikteki romantik ilişkilere yansıdığına dair bulgular, bağlanma kuramının önemini vurgular (Hazan ve Shaver, 1987). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, yetişkin romantik ilişkilerinde daha doyumlu, istikrarlı ve yakın ilişkilere sahip olma eğilimindedir. Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerine karşı yoğun bir onaylanma ihtiyacı ve terk edilme korkusu duyabilir. Kaçıngan bağlanma stiline sahip kişiler ise duygusal yakınlıktan kaçınma ve bağımsızlık vurgusu ön planda olduğundan, ilişkilerinde mesafe yaratma eğiliminde olabilir (Fraley ve Shaver, 2000). Bu bağlanma stilleri, romantik ilişkinin gelişimi ve sürdürülmesi açısından kritik rol oynar.

Öte yandan, romantik ilişki literatüründe, ilişki doyumu ve ilişkinin sürdürülebilirliği arasındaki etkileşim önemli bir araştırma konusudur (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). Partnerlerin birbirlerine yönelik tutumları, beklentileri ve iletişim biçimleri, ilişkinin hem kalitesini hem de süresini belirleyen temel etkenler arasında yer alır. İlişkide yaşanan çatışmaların nasıl yönetildiği, özellikle uzun süreli birlikteliklerde kritik bir önem taşır. Yapıcı bir çatışma yönetimi, ilişkinin güçlenmesine ve partnerlerin duygusal bağını pekiştirmesine yardımcı olurken, yıkıcı çatışma yönetimi biçimleri ilişkinin kalitesini zedeleyebilir (Gottman, 1994). Aynı şekilde, ilişkideki olumlu iletişim biçimleri, çiftlerin birbirleriyle duygu paylaşımını artırarak daha yüksek ilişki doyumu sağlamalarına katkıda bulunur (Noller ve Feeney, 2002).

Romantik ilişkilerde kültürel faktörler de göz ardı edilemez. Farklı kültürlerde romantik ilişkinin nasıl yaşandığı, toplumun evlilik ve flört normlarına bakış açısı, cinsiyet rolleri ve aile yapıları gibi unsurlar tarafından belirlenebilir (Triandis, 1994). Örneğin, kolektivist toplumlarda aile onayı ve toplumsal beklentilerin önemi daha yüksek iken, bireyci toplumlarda bireysel mutluluk ve kişisel hedefler ön plana çıkar (Dion ve Dion, 1991). Bu farklılıklar,

ilişkiyi başlatma, sürdürme ve sonlandırma süreçlerine de yansır. Dolayısıyla romantik ilişkilerin incelenmesinde kültürel değerler ve normlar kritik bir bağlam sağlar.

Teknolojik gelişmeler, özellikle internet ve sosyal medya, romantik ilişkilerin doğasını ve dinamiklerini de değiştirmiştir (McKenna, Green ve Gleason, 2002). Çiftler artık çevrimiçi platformlar aracılığıyla tanışmakta, iletişim kurmakta ve duygusal paylaşımlarını sürdürmektedir. Bu durum, romantik ilişkilerin coğrafi sınırlardan bağımsız olarak gelişmesine olanak tanır. Ancak aynı zamanda çevrimiçi etkileşimler, iletişim kopuklukları ve siber kıskançlık gibi yeni sorunlara da zemin hazırlayabilir (Elphinston ve Noller, 2011). Özellikle sosyal medya platformlarında yapılan paylaşımların ve etkileşimlerin ilişki kalitesini nasıl etkilediği, son yıllarda yapılan çalışmaların ilgi odağı haline gelmiştir (Fox ve Warber, 2014).

Romantik ilişkilerde duygusal destek ve empati, ilişkinin doyum düzeyini artıran önemli faktörlerdir (Reis, Clark ve Holmes, 2004). Partnerlerin birbirlerinin duygularını anlamaya çalışması, duygusal gereksinimlere duyarlı olması ve gerektiğinde yardımcı olması, ilişkinin derinleşmesini ve daha sağlıklı bir boyuta taşınmasını sağlar. Empati, taraflar arasındaki anlaşmazlıkların ve çatışmaların daha kolay çözümlenmesinde de etkilidir. Partnerler, birbirlerinin bakış açılarını anlamaya çalışarak ve uzlaşmacı bir tavır benimseyerek çatışmaları yapıcı bir şekilde çözebilir (Gottman, 1994).

Romantik ilişkiler çok boyutlu, dinamik ve sürekli bir gelişim sürecine tabi olan ilişki örüntüleridir. Hem bireysel hem de toplumsal faktörler, romantik ilişkinin başlangıcından sonlanmasına kadar olan süreçte etkili olur. Duygusal ve fiziksel çekim, bağlanma, iletişim tarzı, çatışma yönetimi, kültürel değerler ve teknolojik etkiler gibi birçok unsur, romantik ilişki deneyimini şekillendirir. Romantik ilişkiler, bireylerin kendilerini ve başkalarını daha iyi anlamalarına, duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olurken aynı zamanda yoğun duygular, beklentiler ve bazen de zorluklar içerir (Gottman ve Notarius, 2000). Dolayısıyla, romantik ilişki kavramı, insanların sosyal yaşamlarının merkezinde yer alan ve ruh sağlığından yaşam doyumuna kadar pek çok alanda belirleyici rol oynayan bir olgudur.

Partner sosyotelizmi, romantik ilişki bağlamında partnerlerin sosyal çevrelerini, ilişki deneyimlerini ve toplumsal etkileşimlerini düzenlerken sergiledikleri davranış ve tutumları ifade eden bir kavram olarak düşünülebilir. Terimin literatürdeki kullanımı sınırlı olmakla birlikte, sosyotelizm, kelime olarak "sosyallik" ve "otelimsi/kabul edici tutum" gibi anlamları çağrıştırması bakımından, partnerin toplumsal ve kişilerarası ilişki ağında üstlendiği rolü vurgular (Harper ve Dunlap, 2009). Bu bağlamda partner sosyotelizmi, çiftlerin birbirlerinin sosyal ihtiyaçlarını gözetmeleri, çevreyle etkileşim kurarken bir arada veya ayrı zamanlar geçirebilmeleri, arkadaş çevrelerine uyum sağlayabilmeleri ve aile ziyaretlerini ortak uzlaşı

içinde sürdürmeleri gibi davranış biçimlerini içerir. Dolayısıyla partner sosyotelizmi, romantik ilişki içinde bir tür "sosyal denge sağlama" süreci olarak da görülebilir.

Bu kavram, çiftlerin bireysel sosyal kimliklerini ilişki kimliğiyle nasıl bütünleştirdikleriyle yakından ilgilidir. Her birey, romantik ilişkiye girmeden önce de belirli bir arkadaş grubu, aile ilişkileri ve toplumsal rollere sahiptir (La Gaipa, 1982). Bir ilişki başladıktan sonra bu roller ve sosyal bağlar korunmaya devam edebilir veya yeni ilişki dinamiklerine göre yeniden şekillenebilir (Felmlee, 2001). Partner sosyotelizmi, bu dönüşümün olumlu bir biçimde gerçekleşmesini sağlar. Örneğin, bir partner çok geniş bir sosyal ağa sahipse ve diğer partner daha içe dönük ve küçük bir arkadaş çevresine sahipse, sosyotelizm ilkesine göre her iki tarafın sosyal ihtiyaçları ve beklentileri dikkate alınarak bir denge oluşturulur (Kalmijn, 1998). Bu denge, ilişkide çatışma olasılığını azaltır ve çiftin hem birlikte hem de bireysel olarak sosyal yaşantılarını sürdürebilmelerini olanaklı kılar.

Partner sosyotelizmi, ilişkide karşılıklı saygı ve özgürlük ilkeleriyle de yakından ilişkilidir. Bireylerin kendi arkadaşlıklarını, aile bağlarını ve kişisel ilgi alanlarını sürdürebilme ihtiyacı, sağlıklı bir ilişkinin temel unsurlarından biri olarak kabul edilir (Fingerman, 2004). Aksi durumda, partnerlerden birinin sosyal yaşamını tamamen ilişkiye feda etmesi veya tam tersi, ilişkiden bağımsız, aşırı bireysel bir sosyal yaşam sürdürmesi uzun vadede ilişkide tatminsizlik ve çatışma oluşturabilir (Amato, 2010). Partner sosyotelizmi yaklaşımı, bu uç durumların önüne geçmeyi amaçlar. Her iki partnerin de sosyal aktivitelerini, arkadaş gruplarını ve aile ilişkilerini ortalama bir memnuniyet düzeyinde sürdürebilecekleri bir anlayış geliştirmeye odaklanır (Gaunt, 2006).

Romantik ilişkilerde partner sosyotelizminin önemi, çiftlerin birbirlerine destek olmaları ve sosyal kaynaklarını paylaşmaları ile de bağlantılıdır. Sosyal destek, stres ve depresyon gibi psikolojik zorluklarla başa çıkmada önemli bir koruyucu faktördür (Cohen ve Wills, 1985). Partnerler, birbirlerinin sosyal ağlarından gelen desteğe dahil olarak veya kendi sosyal ağlarını partnerin yararına seferber ederek bu koruyucu etkiyi güçlendirebilir (Reis ve Rusbult, 2004). Bu, kriz durumlarında hızlı yardım almayı kolaylaştırır ve aynı zamanda ilişki bağını güçlendirir. Örneğin, bir kişinin işsizlik veya kayıp gibi zor bir döneminde partnerin aile ve arkadaş çevresi devreye girerek maddi-manevi destek sunabilir. Bu tür durumlarda partner sosyotelizminin yüksek olduğu ilişkiler, krizin atlatılmasında daha başarılı olabilir (Thoits, 2011).

Partner sosyotelizmi, aynı zamanda ilişkide mahremiyet ve sınırlar konusunu da gündeme getirir. Sosyal etkileşimin yoğun olduğu ilişkilerde, çiftlerin özel alanlarını koruma ve dışarıya ne kadar bilgi paylaşacaklarını belirleme konusunda açık iletişim kurmaları gerekir

(Petronio, 2002). Sosyotelizm, bu sınır yönetiminin bilincinde olmayı ve hem bireysel hem de ilişkisel mahremiyeti korumayı gerekli kılar. Örneğin, çiftlerin sosyal medya üzerinden birbirleriyle ilgili paylaşımları veya aile bireylerine özel ilişki sorunlarını anlatma düzeyi, partnerlerin ortak mutabakatıyla belirlenmelidir (Fox ve Warber, 2014). Aksi durumda, ilişki içerisinde güven ve mahremiyet zedelenebilir.

Kültürel farklılıklar ve aile yapıları, partner sosyotelizminin nasıl yaşandığını doğrudan etkileyebilir. Bazı kültürlerde geniş aile yapısı ön plandayken, çiftin sosyal ve duygusal ihtiyaçları büyük ölçüde aile üyeleriyle sürekli etkileşim üzerinden karşılanabilir (Georgas, Berry, van de Vijver, Kagitçibasi ve Poortinga, 2006). Bu durumda, partnerlerin bu etkileşime nasıl adapte oldukları, hangi ritüellere katıldıkları ve hangi durumlarda bağımsız kaldıkları önem taşır. Daha bireyci toplumlarda ise çiftler, sosyal çevrelerini kendileri seçme ve ortak aktiviteleri planlama konusunda daha özgür olabilir. Ancak bu özgürlük, bazen aile üyelerinin ya da eski arkadaş çevresinin ihmal edilmesi riski de taşıyabilir (Trandis, 1994). Dolayısıyla, partner sosyotelizminin başarısı, çiftin kültürel bağlamı ve aile yapısı içinde nasıl bir denge bulduğuna da bağlıdır.

Öte yandan, teknolojik gelişmeler, partner sosyotelizmini dijital platformlar üzerinden de yeniden tanımlamıştır. Artık birçok çift, sosyal medya hesaplarında ilişkileriyle ilgili paylaşımlarda bulunmakta, çeşitli dijital ortamlarda arkadaş gruplarıyla etkileşim kurmakta ve hatta çevrimiçi topluluklara katılmaktadır (Pew Research Center, 2014). Bu durum, partnerlerin birbirlerinin dijital yaşamına nasıl dahil olacağını, hangi paylaşımların sınır aşan veya özel alan ihlaline yol açabileceğini gündeme getirir (Elphinston ve Noller, 2011). Dolayısıyla, partner sosyotelizmi dijital bağlamda da sürekli bir müzakere ve sınır belirleme sürecine tabi hale gelmiştir.

Partner sosyotelizmi, ilişki doyumu ve sürekliliği açısından da önemli bir belirleyici olabilir. Araştırmalar, romantik ilişkilerde sosyal çevrenin onayı ve desteğinin, ilişkiyi uzun vadede olumlu etkilediğini göstermektedir (Sprecher ve Felmlee, 1992). Eğer bir ilişkinin arkadaş veya aile çevresi tarafından onaylanmaması söz konusuysa, bu durum zamanla çiftler arasında stres yaratabilir ve partnerlerden biri veya her ikisi için de ilişkinin sürdürülebilirliğini zora sokabilir. Partner sosyotelizmi kavramı, bu tür durumlarda tarafların uzlaşmaya varması, yeni sosyal alışkanlıklar geliştirmesi ve çevrenin kaygılarına duyarlılık göstermesi gerektiğini vurgular. Böylelikle, hem ilişkinin içsel dinamikleri hem de dışsal sosyal dinamikler uyumlu bir şekilde yönetilebilir (Knoke, Yang ve Granados, 2002).

Partner sosyotelizminin düşük olduğu durumlarda, ilişkide kıskançlık ve kişilerarası ruminasyon gibi olumsuz süreçler daha sık gözlenebilir. Örneğin, partnerinin sosyal çevresiyle

fazla zaman geçirmesinden rahatsız olan veya partnerine ait sosyal bağlantıları tehdit olarak algılayan bireyler, ilişkide gereksiz kıskançlık veya güvensizlik yaşayabilir (White, 1981). Bu tür duygular, sağlıklı iletişim ve karşılıklı anlayış yerine suçlayıcı veya kontrolcü davranışlara yol açarak ilişki doyumunu düşürebilir. Oysa partner sosyotelizmi, tarafların birbirlerinin sosyal çevrelerine katılma veya ayrı zaman geçirme konusundaki tercihlerini dengeli bir şekilde ele almayı destekler (Brissette, Scheier ve Carver, 2002). Böylece çiftler arasında daha güvenli ve destekleyici bir ilişki ortamı kurulabilir.

Özetle, partner sosyotelizmi, romantik ilişkilerdeki sosyal boyutun ve çiftlerin bireysel sosyal kimliklerini koruyarak ilişki kimlikleriyle bütünleştirme becerilerinin altını çizer. Bu kavram, ilişki kalitesini ve doyumunu etkileyen önemli faktörlerden biridir. Hem geleneksel hem de dijital ortamlarda, partner sosyotelizmi, çiftlerin birbirlerine duydukları saygı ve verdikleri özgürlük temelinde şekillenir. Kültürel bağlam, aile yapısı ve kişisel tercihler bu süreçte belirleyici rol oynar. Dolayısıyla, partner sosyotelizminin yüksek olduğu ilişkilerde çatışma düzeyi azalırken, kişilerarası destek, güven ve doyum düzeyi artar. Bu da romantik ilişkinin daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir şekilde ilerlemesine zemin hazırlar.

Kişilerarası ruminasyon, bireyin geçmişte yaşadığı veya mevcut durumda var olan kişilerarası sorunlar, çatışmalar, ihanetler ya da duygusal yaralanmalara dair yoğun düşünce döngülerine girmesi anlamına gelir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Psikoloji literatüründe "ruminasyon" genellikle depresyonla ilişkilendirilirken, "kişilerarası ruminasyon" özel olarak kişilerarası ilişkiler bağlamında tekrarlayıcı düşünce biçimine işaret eder (Smith ve Alloy, 2009). Romantik ilişkilerde, geçmişte yaşanan bir tartışma, partnerin olumsuz bir davranışı veya bir ayrılık sonrası ortaya çıkan kırgınlık üzerine sürekli düşünmek, bu sürecin tipik örneklerindendir. Bu tür sürekli düşünme döngüleri, genellikle kişinin duygusal durumunu olumsuz etkiler ve ilişki doyumunun düşmesine neden olabilir (Davis ve Todd, 1982).

Kişilerarası ruminasyon süreci, genellikle olumsuz duygular, anksiyete ve öfke gibi hislerin yoğunlaşmasıyla tetiklenir (Hertel, 2004). Birey, ilişkide yaşanan belirli bir olay veya durumu zihninde tekrar tekrar canlandırır. Bu esnada genellikle "neden böyle oldu?", "ben nerede yanlış yaptım?" veya "partnerim beni nasıl bu kadar incitebilir?" gibi sorgulamalara odaklanır (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Sürekli sorgulama ve tekrar eden düşünceler, kişinin problemlere yapıcı çözümler geliştirmesini engelleyebilir. Çünkü ruminasyon, çözüm odaklı düşünmek yerine soruna duygusal bir biçimde saplanmaya yol açar (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995).

Kişilerarası ruminasyonun romantik ilişkilerdeki olumsuz etkilerinden biri, kişinin olaylara objektif bakma becerisini zayıflatmasıdır (Gross, 1998). Sürekli geçmişteki bir soruna odaklanmak, partnerle ilgili olumlu anıları ve deneyimleri gölgeleyebilir. Bu durum, bireyin partneriyle ilgili olumsuz bir şema geliştirmesine neden olabilir (Beck, 1976). Örneğin, bir tartışma sırasında partnerin söylediği kırıcı bir söz, ilişkinin genelini tanımlayan bir işaret olarak algılanmaya başlanabilir. Bu da güven ve bağlılık duygularını sarsarak, ilişki içerisindeki iletişimin daha da zayıflamasına yol açabilir (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010).

Kişilerarası ruminasyonun önemli özelliklerinden biri, zaman zaman bireyi "kronik bir düşünce ve duygu döngüsüne" hapsedebilmesidir (Segerstrom, Tsao, Alden ve Craske, 2000). Bu döngü, kişinin gündelik işlevlerini ve psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir. Romantik ilişkide yaşanan bir hayal kırıklığını sürekli olarak zihin meşgul ederken, kişi çalışma hayatında veya diğer sosyal ilişkilerinde de verim kaybı yaşayabilir (Lyubomirsky, Kasri ve Zehm, 2003). Ayrıca bu tür yoğun ruminasyonlar, kişinin uyku düzenini bozabilir ve psikosomatik semptomlara yol açabilir (Nolen-Hoeksema, 2000). Dolayısıyla kişilerarası ruminasyon, romantik ilişki düzleminde olsa bile kapsamlı bir şekilde bireyin yaşam kalitesini düşürme potansiyeline sahiptir.

Bu süreç, kişinin benlik saygısı ve öz yeterlilik algısıyla da yakından bağlantılıdır. Düşük benlik saygısı olan bireyler, romantik ilişkilerinde yaşadıkları olumsuzlukları kişisel yetersizliklerinin veya değersizliklerinin bir kanıtı olarak yorumlama eğiliminde olabilir (Marroquín, 2011). Sonuç olarak, kişilerarası ruminasyona daha yatkın hale gelebilirler. Bu durum, ilişkilerde yaşanan geçici problemlerin dahi kişinin zihninde büyüyerek daha büyük bir kriz gibi algılanmasına yol açar. Tam tersi yönde, yüksek benlik saygısına sahip kişiler, ilişkisel sorunlara yönelik daha esnek ve yapıcı bir bakış açısı geliştirebilir ve ruminatif döngüye kapılma olasılıkları daha düşüktür (Mor ve Winquist, 2002).

Kişilerarası ruminasyonun önlenmesinde veya azaltılmasında, bilişsel davranışçı terapi yaklaşımları ve farkındalık temelli müdahaleler etkili olabilir (Segal vd., 2002). Birey, tekrarlayıcı düşünceleri tanımayı ve bunlarla başa çıkmayı öğrendiğinde, ruminasyonun ilişki üzerindeki olumsuz etkileri de hafifleyebilir. Örneğin, kişi, ruminasyonun başladığını fark eder etmez dikkati farklı bir etkinliğe yönlendirme veya odaklandığı soruna hızlı bir şekilde yapıcı çözümler üretmek için stratejiler geliştirme becerisi kazanabilir (Sujan, 2021). Aynı şekilde, partnerle açık iletişim ve duygu paylaşımı da bu süreçte yardımcı olur. Kişi, zihninde sürekli döndürdüğü düşünceleri partneriyle paylaşarak, olayların farklı açılardan görülmesini sağlayabilir (Bradbury ve Karney, 2010).

Romantik ilişkilerde, kişilerarası ruminasyon yalnızca bireysel olarak deneyimlenmekle kalmaz; bazen karşılıklı bir döngüye de dönüşebilir. Bir tartışma veya çatışma sonrasında her iki taraf da kendi bakış açısıyla durumu yeniden ve yeniden değerlendirip, birbirlerine karşı suçlayıcı tutumlar geliştirebilir (Rusbult vd., 1991). Bu da çiftin iletişiminde kopukluğa ve çatışmanın çözümsüz kalmasına neden olur. İki taraf da birbirinden uzaklaştıkça, tekrar eden olumsuz düşünceler daha da derinleşir ve ayrılık veya ciddi ilişki sorunları kaçınılmaz olabilir (Peterson, 2002).

Kişilerarası ruminasyon, kıskançlık gibi duygularla birleştiğinde ise daha karmaşık bir tablo ortaya çıkar (Parrott, 1991). Örneğin, partnerin geçmişteki bir ilgisizliği veya sadakatsizliği, ruminasyon döngüsünde sürekli yeniden canlanır ve bireyin kıskançlık duygusunu tetikler. Bu durum, partnerin güncel davranışlarına da olumsuz anlamlar yüklenmesine yol açabilir. Böylelikle ilişkide güvensizlik artar ve çiftin duygusal yakınlığı zedelenir (Mathes vd., 1985). Kişilerarası ruminasyonun bu şekilde diğer olumsuz duygularla etkileşime girmesi, ilişkideki sorunları katmerli hale getirir.

Sosyal medya ve dijital teknolojilerin yaygınlaşması, kişilerarası ruminasyon sürecini daha da güçlendirebilecek faktörler sunmaktadır (Fox ve Warber, 2014). Birey, ayrıldığı veya çatışma yaşadığı partnerinin sosyal medya paylaşımlarını sık sık kontrol edebilir, fotoğraflardaki ayrıntıları sorgulayabilir veya partnerin kimlerle etkileşimde bulunduğunu takıntı haline getirebilir. Bu dijital gözlem, ruminatif döngünün sürdürülmesine katkıda bulunur (Elphinston ve Noller, 2011). Böylece kişi, sürekli olarak geçmişte yaşananlara dair ipuçları arar ve mevcut durumda da potansiyel olumsuzlukları kendine kanıtlamaya çalışır. Bu durum, ilişki dinamiklerini olumsuz etkilediği gibi, bireyin kendine ve partnerine olan güvenini de sarsar.

Kişilerarası ruminasyon, romantik ilişkilerde duygusal ve bilişsel bir yük oluşturan, iletişimi ve güveni olumsuz etkileyebilen bir süreçtir. Kişinin duygu durumunu ve benlik algısını zayıflatır, ilişki doyumunu düşürür ve bazen ilişkiyi geri dönülmesi zor bir noktaya taşıyabilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Ancak bu süreç, çeşitli psikoterapötik müdahaleler ve açık iletişim stratejileriyle kontrol altına alınabilir. Partnerlerin birbirlerine karşı empatik ve anlayışlı yaklaşımı, sorunun derinleşmeden ele alınmasını ve ruminasyon döngüsünün kırılmasını kolaylaştırır (Gottman, 1994). Bu nedenle, romantik ilişki bağlamında kişilerarası ruminasyonun farkında olmak ve gerekli adımları atmak, ilişkinin sağlıklı ilerlemesi için kritik öneme sahiptir.

Romantik ilişkilerde kıskançlık, partnerin gerçek veya algılanan bir tehdide karşı duyduğu korku, kaygı veya öfke tepkisi şeklinde tanımlanabilir (White ve Mullen, 1989).

Kıskançlık duygusu, tarih boyunca ilişki dinamiklerinin ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmiş, edebiyattan sanata, mitolojiden psikolojiye kadar pek çok alanda işlenmiştir. Kıskançlık genellikle olumsuz bir duygu olarak algılansa da, aslında kişinin ilişkiyi koruma ve partnerle bağını sürdürme arzusunun göstergesi olabilir (Buss, 2000). Ancak, bu duygu kontrol edilemez veya aşırı hale geldiğinde, ilişki için yıkıcı sonuçlar doğurabilir.

Romantik kıskançlık çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir. Duygusal kıskançlık, partnerin duygusal ilgisini veya sevgisini başkasına yönelttiği korkusuyla tetiklenir (Salovey ve Rothman, 1991). Bu tür kıskançlık, genellikle partnerin başka birine ilgi gösterdiği veya duygusal bağ kurduğu düşüncesiyle yoğunlaşır. Cinsel kıskançlık ise partnerin cinsel sadakatini tehlikede gören durumlarda ortaya çıkar (Buss ve Shackelford, 1997). Örneğin, partnerin fiziksel yakınlık veya flört gibi işaretler göstermesi, cinsel kıskançlık duygusunu tetikleyebilir. Her iki durumda da bireyin kendini tehdit altında hissettiği ve ilişkinin istikrarını kaybetme korkusuna kapıldığı görülür (Pfeiffer ve Wong, 1989).

Kıskançlık duygusunu etkileyen faktörler arasında bağlanma stilleri, benlik saygısı ve geçmiş ilişki deneyimleri önemli bir yer tutar (Guerrero ve Andersen, 1998). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, kıskançlık durumlarında daha yapıcı iletişim stratejileri kullanabilirken, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, abartılı bir korku ve terk edilme kaygısıyla hareket edebilir (Hazan ve Shaver, 1987). Yine düşük benlik saygısı olan bireyler, partnerlerinin davranışlarını sürekli olarak tehdit olarak algılamaya ve kıskançlık duygusunu aşırı yaşamaya yatkın olabilir (DeSteno vd., 2006). Geçmişte aldatma veya ihanet deneyimi yaşamış kişilerde de kıskançlık tetiklenmesi daha kolay ve yoğun olabilir (Barelds ve Dijkstra, 2006).

Kıskançlık, hem psikolojik hem de kişilerarası açıdan ciddi sonuçlar doğurabilir. İlişkide güvensizlik duygusunun artmasına, iletişim problemlerinin çoğalmasına ve zaman zaman fiziksel veya duygusal istismara varan sonuçlara kadar gidebilen bir döngüyü başlatabilir (Daly ve Wilson, 1988). Özellikle aşırı ve patolojik kıskançlık durumlarında, bireyler partnerlerinin günlük aktivitelerini kontrol etmeye, sosyal medya hesaplarını incelemeye veya arkadaşlarıyla görüşmelerini kısıtlamaya yönelebilir (Elphinston ve Noller, 2011). Bu kontrolcü davranışlar, hem partnerin özerkliğini kısıtlar hem de ilişkinin temelini oluşturan güven olgusunu zedeler (Knobloch, Solomon ve Cruz, 2001).

Romantik ilişkilerde kıskançlıkla başa çıkmak, çiftlerin duygusal olgunluğuna ve iletişim becerilerine bağlıdır (Gottman, 1994). Yapıcı bir yaklaşım, partnerle kıskançlığın kökenine dair açık bir diyalog kurmayı gerektirir. Kıskançlığın tetikleyicileri ve duygusal kaynakları anlaşıldığında, ilişki içerisinde bu duygunun yarattığı stresin azaltılması mümkün olabilir (Bevan, 2004). Örneğin, partnerin belirli bir davranışı (sosyal medyada eski sevgiliyle

temas gibi) kıskançlık duygusunu tetikliyorsa, bu konuda ortak bir anlaşmaya varılabilir. Ayrıca bireyin kendi benlik saygısını güçlendirecek aktiviteler veya terapötik müdahaleler de kıskançlık duygusuyla baş etmeye yardımcı olabilir (Gold, 2009).

Kültürel faktörler de romantik kıskançlığın ortaya çıkışını ve şekillenmesini etkiler (Buunk ve Dijkstra, 2017). Toplumun cinsiyet rolleri hakkındaki beklentileri, aldatma ve sadakat kavramlarına dair normlar, kıskançlığın ifade edilme biçimini belirleyebilir. Örneğin, bazı toplumlarda erkeğin kıskançlık göstermesi bir tür "sevgi ifadesi" olarak romantize edilirken, kadının kıskançlığı daha az hoşgörülü karşılanabilir (Dion ve Dion, 1991). Bu gibi kültürel kodlar, ilişkideki güç dengesine ve iletişim biçimlerine yansır. Dolayısıyla kıskançlık sadece bireysel değil, aynı zamanda sosyo-kültürel ve tarihsel bir olgudur.

Teknolojik gelişmeler ve sosyal medya, kıskançlık deneyimini daha görünür ve yaygın kılmıştır. Partnerin çevrimiçi etkileşimleri, beğenileri ve mesajlaşmaları, kıskançlığı tetikleyen yeni alanlar yaratır (Muise, Christofides ve Desmarais, 2014). Çiftler, birbirlerinin sosyal medya etkileşimlerini izleyerek potansiyel tehditleri abartılı bir şekilde algılayabilir veya yanlış yorumlayabilir. Ayrıca, eski partnerlerle sürdürülen çevrimiçi temaslar veya flört uygulamalarının varlığı, güvensizlik hissini artırabilir. Bu nedenle dijital çağda, kıskançlığı yönetmek için daha fazla özen ve açık iletişim gereklidir (Fox ve Warber, 2014).

Kıskançlığın belli bir düzeyde varlığı, ilişkinin sürdürülmesi için bazen motive edici olabilir. Birey, kıskançlık hissiyle birlikte ilişkinin değerini ve partnerine olan bağlılığını yeniden fark edebilir. Ancak bu duygu, sıklıkla negatife odaklanan bir enerjiye dönüştüğünden, potansiyel zararlarını göz ardı etmemek gerekir (Salovey, 1991). Kıskançlık, ilişkinin "uyarı sinyali" olarak kısa vadede anlamlı olsa da, uzun vadede kronikleştiğinde tükenmişliğe ve ayrılığa yol açabilir (Buunk ve Bringle, 1987).

Kıskançlığın üstesinden gelmek için önerilen stratejiler arasında bilişsel yeniden çerçeveleme, empatik iletişim ve güven inşa etme teknikleri bulunur (Guerrero, 1998). Bilişsel yeniden çerçeveleme, bireyin kıskançlık tetikleyicilerini daha gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirmesini ve abartılı tehdit algısını azaltmasını amaçlar. Empatik iletişim, partnerin duygularını anlamaya ve kendi duygularını açıkça ifade etmeye dayanan bir etkileşim biçimidir. Güven inşa etme ise, partnerlerin birbirlerinin özel alanlarına saygı göstermeleri, dürüst olmaları ve sözlerini tutmaları gibi davranışlarla sağlanır (Rempel, Ross ve Holmes, 2001).

Romantik ilişkilerde kıskançlık, güçlü ve karmaşık bir duygusal deneyimdir. Hem biyolojik hem de kültürel kökleri olan kıskançlık, ilişkinin dengesini belirgin şekilde sarsabilir. Aşırı ve patolojik kıskançlık, fiziksel ve duygusal istismara kadar varabilen zararlı sonuçlar doğurabilirken, düşük düzeydeki kıskançlık bazen ilişkiye yönelik motivasyonu canlı tutma

işlevi görebilir (Buss ve Haselton, 2005). Bu nedenle, kıskançlığın hem nedenlerini hem de sonuçlarını doğru anlamak ve uygun başa çıkma yöntemlerini uygulamak, sağlıklı ve doyum verici bir romantik ilişki için kritik öneme sahiptir.

İlişki doyumu, romantik bir birliktelikte bireylerin duydukları memnuniyetin genel düzeyini ifade eden geniş bir kavramdır (Hendrick, 1988). İlişki doyumu, çiftlerin birbirlerine karşı hissettikleri yakınlık, destek, sevgi, güven, iletişim kalitesi ve duygusal bağlılık düzeyleriyle doğrudan ilişkilidir (Spanier, 1976). Doyum, romantik ilişki dinamiğinin hem sonucu hem de sürdürülebilir bir yapısıdır; yüksek doyum, çiftin birlikte geçirdikleri zaman diliminde mutluluğu ve geleceğe yönelik olumlu beklentileri artırırken, düşük doyum çatışmaların ve muhtemel ayrılıkların habercisi olabilir (Rusbult, 1980).

İlişki doyumunu belirleyen önemli faktörlerden biri, partnerlerin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığıdır (Burleson ve Denton, 1997). İlişkide duygusal ihtiyaçlar, sevgi, ilgi, anlayış, saygı ve destek gibi temel duygusal kaynakları içerir. Bu ihtiyaçların karşılanma düzeyi, bireyin ilişkiye verdiği değeri ve onun psikolojik iyilik halini etkiler (Cutrona, 1996). Örneğin, yoğun iş stresi yaşayan bir birey, partnerinden gelecek duygusal desteğe daha fazla ihtiyaç duyabilir. Eğer partner bu desteği sunarsa, ilişkide duyulan doyum artar. Aksi durum, bireyin kendini yalnız ve anlaşılmamış hissetmesine yol açarak doyumu düşürebilir (Reis, Clark ve Holmes, 2004).

Bir diğer belirleyici etken, çiftin iletişim kalitesidir (Gottman, 1994). İlişki doyumu yüksek çiftler genellikle açık, dürüst ve empatik bir iletişim tarzına sahiptir. Sorunlar ortaya çıktığında suçlayıcı veya savunmacı bir tutum yerine, uzlaşmacı ve çözüm odaklı bir yaklaşım benimserler (Markman, Floyd, Stanley ve Lewis, 1986). Bu tür bir iletişim, sadece çatışmaların daha sağlıklı çözülmesine değil, aynı zamanda duygusal yakınlığın korunmasına da yardımcı olur. İletişimdeki bu yapıcı tutum, partnerlerin birbirlerine karşı duydukları güveni artırarak ilişki doyumunu olumlu yönde etkiler (Feeney, 1999).

İlişki doyumunun bir diğer önemli bileşeni de çiftin ortak ilgiler, aktiviteler ve hedefler etrafında nasıl bir bütünleşme sağladığıdır (Kelley ve Thibaut, 1978). Ortak hedeflere sahip olmak veya belirli hobileri birlikte yapmak, çiftlerin duygusal bağını güçlendirir ve paylaşılan deneyimler aracılığıyla yakınlığı artırır (Aron, Norman, Aron ve McKenna, 2000). Örneğin, birlikte seyahat etmek, yeni deneyimler yaşamak veya ortak bir projeye imza atmak, çiftlerin birbirlerini daha iyi tanımalarını ve ilişkide pozitif duyguların baskın olmasını sağlar. Bununla birlikte, her iki partnerin de bireysel ilgi alanlarına ve kişisel zaman dilimlerine sahip olması, ilişkinin sağlıklı bir şekilde devamı için gereklidir (Fingerman, 2004). Bu denge, partnerlerin hem bağımsız hem de bağlantılı hissetmelerini sağlar.

Romantik ilişkilerde doyumu olumsuz etkileyebilecek faktörler arasında kıskançlık, güvensizlik, iletişim eksikliği ve kişilik uyumsuzlukları sayılabilir (Caughlin ve Vangelisti, 2006). Özellikle yoğun güvensizlik ve aşırı kıskançlık, ilişkinin temelini oluşturan duygusal bağı zedeleyebilir ve iletişimi bozarak doyumu düşürebilir (Knobloch et al., 2001). Benzer şekilde, partnerlerin kişilik özelliklerindeki ciddi farklılıklar da uyumu zorlaştırabilir. Örneğin, biri dışa dönük ve sosyallikten hoşlanırken diğeri içe dönük ve yalnız vakit geçirmeyi seviyorsa, ortak vakit geçirme konusunda anlaşmazlıklar yaşanması kaçınılmaz olur (Buss, 1991). Ancak kişilik farklılıkları tek başına ilişki doyumunu belirlemez; esas olan, bu farklılıklara karşı gösterilen anlayış ve uyum sağlama kapasitesidir (Karney ve Bradbury, 1995).

Ekonomik koşullar ve dışsal stresörler de ilişki doyumu üzerinde belirleyici olabilir. İşsizlik, ekonomik zorluklar veya ailevi problemler, çiftlerin birbirlerine olan duyarlılıklarını zayıflatabilir (Conger, Rueter ve Elder, 1999). Maddi sıkıntılar veya yoğun iş yükü gibi dışsal sorunlar, iletişimi olumsuz etkileyerek çatışma riskini artırabilir (Randall ve Bodenmann, 2009). Bu nedenle, stresle başa çıkma becerisi, çiftlerin ilişki doyumunu korumaları açısından kritik bir beceri olarak değerlendirilir. Partnerlerin zor zamanlarda birbirlerine destek olmaları, ortak bir "biz" bilinci geliştirerek bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olur (Bodenmann, Pihet ve Kayser, 2006).

Bağlanma stilleri de ilişki doyumunu önemli ölçüde etkileyen bir faktördür (Brennan, Clark ve Shaver, 1998). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerine ve ilişkiye daha kolay güvenebilir, duygularını daha rahat ifade edebilirler. Bu durum, çatışma yönetimini ve duygusal paylaşımları kolaylaştırarak doyumu artırır (Collins ve Read, 1990). Kaygılı veya kaçıngan bağlanma stilleri ise hem iletişimi hem de duygusal yakınlığı olumsuz etkileyebilir. Kaygılı bireyler sürekli partnerin onayını ararken, kaçıngan bireyler duygusal yakınlıktan kaçınabilir (Shaver ve Hazan, 1993). Bu bağlanma dinamikleri, ilişki doyumunu uzun vadede düşürebilecek gerilimler yaratabilir.

Teknolojinin gelişmesiyle beraber, dijital platformlar da ilişki doyumunu etkileyen yeni etkileşim biçimleri doğurmuştur. Sosyal medyada geçirilen zaman, sanal etkileşimlerin niteliği ve partnerler arasındaki çevrimiçi iletişim şekli, ilişkinin duygusal boyutuna etki eder (Pew Research Center, 2014). Olumlu kullanım senaryolarında, çiftler çevrimiçi ortamlarda da duygusal destek ve iletişim sağlayabilir. Ancak sosyal medyada yaşanan yanlış anlaşılmalar, dijital kıskançlık veya gizlilik ihlalleri, doyumun azalmasına neden olabilir (Fox ve Warber, 2014). Dolayısıyla, dijital platformların nasıl ve ne ölçüde kullanılacağı, ilişki doyumunu korumak için önemli bir gündem maddesi haline gelmiştir.

İlişki doyumu, bireylerin genel yaşam doyumunu ve psikolojik sağlığını da etkiler (Whisman ve Uebelacker, 2006). Araştırmalar, romantik ilişkide yüksek doyumun, depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarının görülme riskini azalttığını göstermektedir (Beach, Fincham ve Katz, 1998). Bunun yanı sıra, mutlu bir ilişkinin sosyal destek fonksiyonu sayesinde bireylerin stresle baş etme kapasiteleri artar ve genel mutluluk düzeyleri yükselir (Kiecolt-Glaser ve Newton, 2001). Bu nedenle, ilişki doyumu sadece ilişkinin kendi iç dinamikleri için değil, aynı zamanda bireylerin bütüncül iyilik hali açısından da büyük önem taşır.

İlişki doyumu, romantik ilişkinin bir "termometresi" gibidir ve ilişki kalitesini ölçmek için sıklıkla kullanılır (Hendrick, 1988). Yüksek ilişki doyumu, çiftlerin duygusal ve psikolojik olarak birbirlerine yatırım yaptıklarını, iletişimde açık ve dürüst olduklarını ve paylaşılan hedeflerle desteklenmiş bir ilişki inşa ettiklerini gösterir (Fincham ve Beach, 2010). Düşük doyum ise genellikle güvensizlik, kıskançlık, iletişim sorunları ve dışsal stresörlerin kontrol edilememesi gibi nedenlerden kaynaklanır (Bradbury ve Fincham, 1990). Her ilişki dinamik olduğu için, doyum düzeyi de zaman içinde iniş çıkışlar gösterebilir. Ancak sağlıklı bir ilişkide çiftler, doyumu yeniden yükseltmek ve ilişkiyi daha güçlü kılmak adına çaba gösterir. Bu çabanın içinde karşılıklı anlayış, empati, destek ve esneklik yer alır (Reis ve Rusbult, 2004). Sonuçta, ilişki doyumu, hem bireysel hem de çift düzeyinde değerlendirildiğinde, romantik ilişkinin hem kalitesini hem de sürekliliğini biçimlendiren kritik bir unsurdur.

Romantik ilişki kapsamında partnerler arasındaki etkileşim, iletişim ve duygusal bağlılık kadar, dışsal faktörler ve bireyin kendi zihinsel süreçleri de ilişki dinamiklerini belirgin biçimde etkiler (Bradbury ve Karney, 2010). Bu çerçevede, "partner sosyotelizmi", "kişilerarası ruminasyon", "romantik ilişki kıskançlığı" ve "ilişki doyumu" gibi kavramlar, hem teorik hem de ampirik çalışmalarla birbirleriyle bağlantılı hale gelmektedir.

Partner sosyotelizmi, çiftlerin bireysel sosyal kimliklerini koruyarak, ortak sosyal yaşamda birbirlerine alan tanımalarını ve uyum sağlamalarını ifade etmektedir. Bu tutum, ilişkinin dışında kalan sosyal çevre, aile bağları ve arkadaşlıklar gibi alanlara dair açık bir iletişim ve karşılıklı anlayış geliştirmeyi zorunlu kılar (Harper ve Dunlap, 2009). Partner sosyotelizmi yüksek olan ilişkilerde, taraflar hem kendi sosyal alanlarını sürdürebilmekte hem de birbirlerinin çevrelerine uyum gösterebilmektedir. Böyle bir etkileşim biçimi, çiftin "biz" kimliği oluştururken "ben" kimliklerinin de sağlıklı kalmasını sağlar (Felmlee, 2001). Geniş sosyal destek ağlarına sahip olmak, kişiler arası dayanışmayı güçlendirdiği gibi, ilişkiye dair stresi azaltma işlevi de görür (Cohen ve Wills, 1985). Böylelikle sosyal çevrelerden gelen

pozitif geri bildirim ve yardım, çiftlerin ilişki doyumunu artırabilmektedir (Reis ve Rusbult, 2004).

Öte yandan, partner sosyotelizminin düşük olduğu ilişkilerde, tarafların sosyal yaşamları arasında dengesizlik veya çatışma ortaya çıkabilir. Bireylerden biri, partnerinin arkadaş grubuyla etkileşime girmekte zorluk çekebilir ya da ilişkinin dışındaki sosyal faaliyetleri tehdit olarak algılayabilir. Bu durum, sıkça romantik kıskançlık ve güvensizlik duygularını tetikler (White ve Mullen, 1989). Romantik ilişki kıskançlığı, partnerin gerçek ya da algılanan bir tehdide yöneleceği endişesiyle şekillenen karmaşık bir duygusal tepki biçimidir (Buss, 2000). Kıskançlık belli bir düzeyde ilişkinin değerini fark etme ve koruma isteği ile ilişkilendirilse de (Salovey, 1991), aşırı ve kontrol edilemeyen kıskançlık ilişki doyumunu ciddi ölçüde düşürebilir (Elphinston ve Noller, 2011). Çünkü kıskançlık, tarafların özgürlüğünü kısıtlayıcı ve ilişkideki güveni zedeleyici davranışlara dönüşebildiğinde, uzun vadede ilişkiyi aşındırma etkisine sahiptir (Knobloch, Solomon ve Cruz, 2001).

Partner sosyotelizminin düşük seviyede olduğu ortamlarda, bireyin sosyal çevreye katılımı konusunda engellendiği ya da sürekli kontrol edildiği senaryolar gelişebilir. Bu senaryolarda, kişi hem sosyal açıdan izole olur hem de partnerine karşı duyduğu olumsuz duyguları, zihninde sık sık tekrar edebilir (Bradbury ve Karney, 2010). Burada devreye giren kritik kavramlardan biri de kişilerarası ruminasyondur. Kişilerarası ruminasyon, ilişkide yaşanan olumsuz olayları ya da sözleri sürekli zihninde döndüren kişinin, yapıcı çözümler geliştirmek yerine olumsuz düşüncelerle meşgul olması şeklinde açıklanabilir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Özellikle kıskançlıkla tetiklenen bir ruminasyon döngüsü, bireyin partnerin davranışlarını abartılı bir tehdit algısıyla yorumlamasına yol açar. Örneğin, partnerin sosyal çevresiyle basit bir etkileşimi, sürekli tekrarlayan düşünceler içinde "ihanet" veya "ilgisizlik" sinyali olarak yorumlanabilir (Smith ve Alloy, 2009).

Bireyin kişisel özellikleri ve ilişkideki bağlanma stili, ruminasyona eğilimi ve kıskançlığın yoğunluğuyla yakından ilişkilidir (Hazan ve Shaver, 1987). Kaygılı bağlanma stilindeki bir birey, partnerinden ayrı kaldığı her durumda bir ihmal ya da aldatılma olasılığı görerek kolaylıkla ruminasyona sürüklenebilir (Fraley ve Shaver, 2000). Bununla birlikte, güvenli bağlanma stiline sahip olanlar, gerek kıskançlık gerekse ruminasyon sürecinde daha yapıcı başa çıkma stratejileri geliştirebilirler. Dolayısıyla, kıskançlığı tetikleyen sosyal durumlar karşısında daha sakin ve mantıklı tepkiler vererek olumsuz düşüncelerini yönetme becerisi gösterebilirler (Guerrero ve Andersen, 1998). İlişki doyumu ise doğrudan bu başa çıkma becerilerinden etkilenen bir kavramdır (Collins ve Read, 1990). Partnerlerin hem kendi

içsel süreçlerini (örneğin ruminasyon ve kaygı) hem de dışsal faktörleri (örneğin aile ve arkadaş çevresiyle ilişkiler) sağlıklı bir biçimde yönetebilmeleri, ilişkideki doyum düzeyini artırır.

Romantik ilişki kıskançlığı ve kişilerarası ruminasyon, bir kısır döngü yaratabileceği için, ilişki doyumunu derinden sarsabilir. Kıskançlığın tetiklediği olumsuz düşünceler ruminasyona yol açtığında, birey sürekli geçmişteki tartışmaları ya da partnerinin davranışlarını zihninde canlandırır (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995). Bu durum, yıkıcı iletişim kalıplarının ortaya çıkmasına veya mevcut çatışmaların çözümsüz bırakılmasına neden olabilir (Gottman, 1994). Yıkıcı iletişim ise uzun vadede ilişki doyumunu düşürür. Öte yandan, partner sosyotelizmi yüksek olan ilişkilerde, taraflar birbirlerinin sosyal alanlarını tehdit olarak algılamak yerine, bu alanları paylaşma veya destekleme yoluna gitme eğilimindedir. Böylece kıskançlık ya da ruminasyon için zemin hazırlayan faktörler en aza iner (Fingerman, 2004).

Bu noktada, dijital teknolojilerin ve sosyal medyanın rolü de giderek önem kazanmaktadır. Partner sosyotelizmi kavramı, sosyal medyayı da içeren geniş bir sosyal çevre entegrasyonunu gerektirir (Harper ve Dunlap, 2009). Ancak dijital platformlarda yaşanan görünürlük ve paylaşım yoğunluğu, kıskançlık ve ruminasyon süreçlerine katkıda bulunabilir (Elphinston ve Noller, 2011). Örneğin, partnerin çevrimiçi ortamda başka insanlarla etkileşimi, kolayca şüphe ve güvensizlik kaynaklarına dönüşebilir. Eğer ilişkide partner sosyotelizmi ve açık iletişim mevcutsa, sosyal medya kullanımı hakkında ortak sınırlar ve anlayış geliştirilebilir. Böylece, kıskançlık ve ruminasyon potansiyeli azaltılmış olur (Fox ve Warber, 2014). Aksi durumda, sürekli çevrimiçi takip ve kontrol davranışları, kıskançlık ve ruminasyonun şiddetini artırarak ilişki doyumunu olumsuz etkiler (Muise, Christofides ve Desmarais, 2014).

İlişki doyumu, tüm bu dinamiklerin sonunda ortaya çıkan genel bir değerlendirme niteliğindedir. Partnerler, duygusal ihtiyaçlarının karşılanma düzeyine, ortak amaç ve değerlerin uyumuna, aynı zamanda dışsal faktörlerin birlikte yönetilip yönetilmediğine bakarak ilişkiyi değerlendirir (Hendrick, 1988). Partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyonu azaltacak düzeyde bir anlayış ve empati sağladığında, aynı zamanda kıskançlığı da işlevsel seviyede tutmayı başardığında, ilişki doyumuna olumlu katkı yapar (Reis ve Clark, 2013). Tam tersine, sosyal çevre entegrasyonunda sorunlar, abartılı veya patolojik düzeyde kıskançlık ve buna eşlik eden ruminasyon, doyumu düşürerek ilişkinin dağılmasına kadar varan problemler yaratabilir (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Bireylerin duygularını ve düşüncelerini ruminatif şekilde yaşamaları, kıskançlık ve güven problemleriyle birleştiğinde ilişki bağının zayıflaması kaçınılmazdır (Smith ve Alloy, 2009). Bu nedenle, ilişki doyumunu korumak ve artırmak isteyen çiftler, öncelikle duygusal regülasyon becerileri ile açık iletişimi geliştirmeye odaklanmalıdır (Gottman, 1994). Partner

sosyotelizmi bu süreçte, hem ilişkiye ait özel alanı koruyarak hem de dış dünya ile sağlıklı sınırlar oluşturarak, çiftin daha geniş bir destek ağıyla etkileşim kurmasına ve güvensizlik kaynaklarını minimuma indirmesine yardımcı olur (Harper ve Dunlap, 2009).

Sonuç olarak, romantik ilişkilerde partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon, kıskançlık ve ilişki doyumu, karşılıklı etkileşim içinde olan kavramlar olarak ifade edilebilir. Partner sosyotelizmi, ilişkinin dış dünyayla olan entegrasyonunu sağlıklı kılarak, hem kıskançlığın hem de ruminasyonun şiddetini azaltabilir. Bu, genel olarak ilişki doyumunu artırıcı yönde bir etki sağlar. Buna karşılık, sosyal çevrelerden izole olmak, iletişim problemleri yaşamak ve sürekli tekrarlanan olumsuz düşüncelere kapılmak, kıskançlık duygularını besleyerek ilişkideki mutluluğu ve bağlılığı zedeler. Bireysel farkındalık, açık iletişim, duygu düzenleme ve ortak sosyal stratejiler geliştirme, bu kavramlar arasındaki ilişkileri yönetme sürecinde çiftlerin yararına olacak başlıca unsurlardır (Bradbury ve Karney, 2010). Dolayısıyla, söz konusu kavramlar arasındaki etkileşimi hem kuramsal düzeyde hem de uygulamada anlamak, romantik ilişkilerin sağlıklı bir biçimde sürdürülmesi açısından kritik önem taşımaktadır.

Bu araştırmada, dijital teknolojinin romantik ilişkilerdeki etkilerini daha iyi anlamak amacıyla partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon, romantik ilişki kıskançlığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler incelenecektir. Araştırma kapsamına 18-45 yaş aralığındaki, romantik ilişki içerisinde bulunan 388 genç yetişkin dahil edilmiştir. Veri toplama sürecinde; partner sosyotelizminin ne düzeyde algılandığı, kişilerin yaşadıkları olumsuz olaylar üzerine sürekli düşünme (ruminasyon) eğilimleri, ilişki içerisindeki kıskançlık düzeyleri ve ilişki doyumları ölçülerek, bu değişkenlerin birbirleri ile nasıl etkileşime girdiği değerlendirilecektir.

İlgili literatür incelendiğinde, partnerlerin sosyal çevrelerini yönetme biçimlerinin ve bu konudaki uyumlarının, ilişki kalitesini belirleyen önemli dinamiklerle yakından ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle, partner sosyotelizminin düşük olduğu ilişkilerde, yani tarafların birbirlerinin sosyal alanlarına saygı duymadığı veya bu konuda bir denge kuramadığı durumlarda, çeşitli olumsuz süreçlerin tetiklenebileceği öne sürülmektedir. Partnerin sosyal çevresini bir tehdit olarak algılamak, ilişkide güvensizlik ve romantik kıskançlığa yol açabilmektedir (White, 1981). Bu güvensizlik ve kıskançlık hissi, bireyi sürekli olarak olumsuz düşünce döngülerine, yani kişilerarası ruminasyona itebilir. Tetiklenen bu olumsuz duygusal ve bilişsel süreçlerin doğal bir sonucu olarak da ilişki doyumunda belirgin bir düşüş yaşanması beklenir. Buna karşılık, partnerlerin birbirlerinin sosyal çevrelerine karşı destekleyici ve dengeli bir tutum sergilediği ilişkilerde (Brissette, Scheier ve Carver, 2002), daha güvenli bir

duygusal atmosferin ve dolayısıyla daha yüksek bir ilişki doyumunun ortaya çıkacağı düşünülmektedir.

Bu teorik çerçeveden hareketle, özellikle partner sosyotelizmi teknolojik araçların (akıllı telefonlar, sosyal medya vb.) hızla yaygınlaşması sonucu ortaya çıkan görece yeni bir kavram olduğundan, bu kavramın romantik ilişki dinamikleriyle nasıl bütünleştiği (örneğin ilişki doyumu, kıskançlık, ruminasyon gibi bilinen kavramlarla ilişkisi) araştırmanın odak noktasını oluşturmaktadır. Böylece bu çalışmayla hem alanyazında az sayıda ele alınmış partner sosyotelizmi üzerine yeni veriler elde edilmesi hem de romantik ilişkilerde teknolojik faktörlerin hangi boyutlarda ve ne şekilde etkili olduğunu ortaya koymak amaçlanmaktadır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda hipotezler şunlardır:

H_1: Romantik ilişkilerde partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon ve romantik ilişki kıskançlığı arasında pozitif yönde, ilişki doyumu arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_2: Romantik ilişkilerde partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon ve romantik ilişki kıskançlığı; ilişki doyumunu negatif yönde yordamaktadır.

Araştırma soruları ise şunlardır:

- Katılımcıların partner sosyotelizmine maruz kalma düzeyleri, sosyodemografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi) göre farklılık göstermekte midir?
- Katılımcıların kişilerarası ruminasyon düzeyleri, sosyodemografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi) göre farklılık göstermekte midir?
- Katılımcıların romantik ilişki kıskançlık düzeyleri, sosyodemografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi) göre farklılık göstermekte midir?
- Katılımcıların ilişki doyumu, sosyodemografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi) göre farklılık göstermekte midir?

Elde edilecek bulgular, teknoloji ve ilişki etkileşimi üzerine yapılan akademik çalışmalara katkı sunacağı gibi, çift terapilerinde ve psikolojik danışma süreçlerinde de yol gösterici olabilecek kuramsal ve uygulamalı sonuçlar üretecektir.

Romantik ilişkilerin temelinde yer alan yakınlık, bağlılık ve tutku gibi unsurlar, günümüzde hızlı teknolojik gelişmelere bağlı olarak yeni meydan okumalarla karşı karşıya kalmaktadır. Partner sosyotelizmi teknolojinin ilişki içindeki en güncel ve dikkat çekici yansımalarından biri olup, çiftler arasındaki yüz yüze iletişimi kesintiye uğratarak ilişkinin duygusal doyumu ve sürdürülebilirliğini tehdit edebilmektedir. Ancak, bu kavram Türkçe literatürde henüz yeterince kapsamlı şekilde ele alınmamıştır. Dolayısıyla araştırma,

sosyotelizme maruz kalma, kişilerarası ruminasyon, kıskançlık ve ilişki doyumu gibi aşina olduğumuz kavramları bir arada değerlendirerek, yeni ve bütüncül bir bakış açısı sunma potansiyeline sahiptir.

Kişilerarası ruminasyon, romantik ilişkilerdeki olumsuz duygu ve düşüncelerin süregelen biçimde deneyimlenmesine yol açarak ilişki doyumunu azaltabilir. Kıskançlık ise ilişkilerde yaygın biçimde görülen, bazen yapıcı bazen de yıkıcı olabilen bir duygu olarak partnerlerin karşılıklı memnuniyetini etkileyebilir. Bu araştırmada, teknolojik araç kullanımı (partner sosyotelizmi) ile kıskançlık ve ruminasyon arasındaki olası etkileşimin hangi düzeyde ilişki doyumunu yordadığı daha net anlaşılacaktır.

Elde edilecek veriler, hem akademik hem de klinik açılardan önem taşımaktadır. Akademik boyutta, literatürde yeni bir kavram olan partner sosyotelizminin Türkçe örneklem üzerinde incelenerek alanyazına katkıda bulunması hedeflenmektedir. Klinisyenler ve çift terapistleri açısından ise, bu araştırmanın sonuçları müdahale stratejilerinin geliştirilmesinde yol gösterici olabilir. Özellikle genç yetişkin popülasyonunda dijital davranışların ilişki dinamiklerine yansımasının ayrıntılı olarak irdelenmesi, çiftlere yönelik danışmanlık, farkındalık eğitimleri ve teknolojik araç kullanımına dair düzenlemeler gibi önlemlerin planlanmasına katkı sağlayacaktır. Sonuç olarak, bu çalışma partner sosyotelizmi olgusunu derinlemesine inceleyerek, romantik ilişkilerde yaşanan değişim ve sorunlara daha geniş bir perspektifle yaklaşılmasını mümkün kılacaktır.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Romantik İlişki

Kişisel yakınlıklar hem mutluluk kaynağı olabilir hem de üzüntü yaratabilir. Bu tür ilişkiler, sevilmek ve bir topluluğun parçası olma gibi temel ihtiyaçları giderir (Guerrero ve Andersen, 1998). İnsanların ilişki kurma arzusu, özellikle romantik ilişkiler bağlamında, daha karmaşık ve özelleşmiş bir boyut kazanır. Romantik ilişkiler, tutku, bağlılık ve yakınlık olmak üzere üç temel unsuru içerir ve bu ilişkiler, karşılıklı ve gönüllü etkileşimlerden oluşur (Collins, 2003). Diğer yakın ilişkilerden farklı olarak, romantik ilişkiler genellikle tek bir kişiye odaklanır ve bu derin bağ sadece iki kişi arasında yaşanır (Stenberg, 1986).

Erken yetişkinlik dönemi, romantik ilişkilerin başlatılması ve devam ettirilmesi açısından kritik bir evredir. Bu dönemde romantik tecrübeler, bireyin gelişimsel görevleri ile uyumlu görülür (Roisman vd., 2004). Fincham ve Beach (2010) tarafından belirtilen üç ana nedenden ilki, romantik ilişkilerin gelişim sürecinin bir parçası olmasıdır. İkinci olarak, romantik bağlar, bireyin refahı ve davranışlarını düzenleme yeteneği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Üçüncü olarak, bu ilişkiler, ileriki evlilik ve uzun süreli ilişki tercihlerinde belirleyici rol oynar.

Bireylerin sevme, sevilme ve bağ kurma gibi temel ihtiyaçları, insanları sürekli ve yakın ilişkiler kurmaya yönlendirir. Bu temalar, çeşitli teorilerle incelenmiştir ve romantik bağların dinamikleri üzerine birçok teori ve kuram geliştirilmiştir (Işık, 2020). Sternberg'in (1986) geliştirdiği üçgen aşk teorisi, yakınlık, tutku ve bağlılık unsurlarıyla romantik ilişkilerin dinamiklerini açıklar. Yakınlık, partnerler arasında sevgi yoğunluğu ve samimi duyguların ifadesi olarak görülürken, tutku ise romantizm, fiziksel ve cinsel çekimi ifade eder. Karar ve bağlılık ise, ilişkinin devamlılığına dair uzun vadeli kararlılığı yansıtır.

Beliren yetişkinlik dönemi, romantik ilişkiler açısından deneyim kazanma ve gelecekteki tercihlerin şekillendirildiği bir dönemdir (Arnett, 2000). Araştırmalar, bu evrede bireylerin yaşadığı güvensizlik, sevgi ve saygı eksikliği, yetersiz iletişim, dürüstlükten yoksun ilişkiler ve çözümlenmemiş beklentiler gibi çeşitli sorunları ortaya koymaktadır (Atılgan, 2020). Bu sorunlar, bireylerin gelişimsel görevlerini tamamlamalarını engelleyebilir ve daha yüzeysel ilişkilere yönelmelerine neden olabilir, bu da onların ilişkiden uzaklaşmalarına ve izole bir yaşam sürmelerine yol açabilir (Erikson, 1968).

İnsanlar, başkalarıyla kurdukları ilişkiler aracılığıyla gelişir ve bu bağlar yaşamsal öneme sahiptir. Erikson (1968)'a göre sağlıklı bir bireyin evrimi, hayatının çeşitli dönemlerinde karşılaştığı krizleri başarıyla aşmasını gerektirir. Bu krizlerden biri, erken yetişkinlikte görülen

“Yakınlık ve izolasyon” çatışmasıdır. Bu krizin üstesinden gelmek, özellikle bir yaşam arkadaşı seçimi söz konusu olduğunda, büyük önem taşır. Birey, geçmiş deneyimlerini ve oluşturduğu kimliği kullanarak başkalarıyla ilişki kurmaya ve duygularını paylaşmaya hazırdır. Bu, 18 ile 30 yaşları arasındaki geniş bir birey grubunu kapsar (Ercan, 2016).

Erken yetişkinlik döneminde bireyler, kimlik arayışlarını tamamladıktan sonra, izolasyondan kaçınarak tutkulu ve derin bağlar kurma arzusu içine girerler (Erikson, 1986). Bu dönemde ekonomik bağımsızlık ve romantik ilişkiler kurma ihtiyacı bir arada görülür. Dolayısıyla, romantik ilişkiler, partner seçimi ve cinsel ilişkiler bu evrede öne çıkan yaşantılardır. Erken yetişkinlikte yaşanan romantik ilişkiler, ileride karşılaşılabilecek evlilik sorunlarının belirleyicisi olabilir (Braithwaite vd., 2010).

Hayat boyu süren bir öğrenme süreci olan gelişim, bireylerin belirli yaşlarda bazı başarılar elde etmesini gerektirir (Havighurst, 1972). 19 ile 29 yaş arası bireyler bu tanıma uyan erken yetişkinlerdir (Arnett, 2000). Bu evrede birey, romantik ilişkilerden deneyim kazanarak, yuva kurma ve mesleki yaşantısını başlatma süreçlerini yaşar. İlk yetişkinlik döneminde, anne ve babadan ayrılarak bağımsız yaşama başlar, toplumsal ilişkiler kurar ve evlilikle yetişkin dünyasına adım atar. Duygusal yakınlık ihtiyacı, yakın arkadaşlıklar ve iş ilişkileri aracılığıyla karşılansa da, romantik ilişkiler bu ihtiyaçların merkezindedir (Arnett, 2000).

Romantik ilişkiler, iki bireyin karşılıklı anlayış ve açık iletişim üzerine kurduğu duygusal bağlardır (Gottman, 1994; Sternberg, 1986). Bu ilişkiler, ortak aktiviteler ve anı paylaşımı içerir ve bireyler birbirlerini gönüllü olarak kabul ederler (Collins ve Read, 1990). Romantik bağlar, bireylerin birbirlerine olan sevgi ve bağlılık duygularını, aidiyet ihtiyaçlarını tatmin eder (Hindle, 2015). Romantik ilişkilerde partnerler, birbirlerinin çıkarlarını kendi çıkarları kadar önemserler (Erden ve İmamoğlu, 2009). Bu ilişkilerde bireyler, yakınlık kurarak birbirleriyle hayallerini, planlarını ve düşüncelerini paylaşırlar (Ercan ve Eryılmaz, 2011). Cinsellik içeren bu bağlar, geleceğe yönelik beklentileri şekillendirir ve ilişkideki tatmin ya da tatminsizlik durumlarını yoğunlaştırır (Özkan, 2023).

Snell, Schicke ve Arbeiter (2002), romantik ilişkilerin bir dizi özelliği olduğunu belirtmişlerdir. Bu özellikler şöyle sıralanmıştır:

1. Kendini İfade: Bireyin romantik ilişkide kendi yeteneklerine olan güvenini ve kendini olumlu bir şekilde değerlendirmesidir.
2. İlişki Odaklılık: Romantik ilişkide bireyin, hayatını ilişkisine adaması ve tüm zamanını bu ilişkiye harcamasıdır.
3. İçsel İlişki Yönetimi: Bireyin romantik ilişkisinin kendi kişisel değer ve inançları tarafından belirlendiğine olan inancıdır.

4. Dışsal İlişki Yönetimi: Bireyin romantik ilişkisinin kişisel özelliklerinden bağımsız olarak dış faktörlerin kontrolünde olduğuna ve kendi üzerinde hiçbir kontrolünün olmadığına inanmasıdır. İçsel ilişki yönetiminin zıddıdır.
5. İlişki Bilinci: Bireyin ilişki içindeki duygusal ve zihinsel durumlarının farkında olmasıdır.
6. İlişkiye Yönelim: Romantik bir ilişkiye girmek için bireyin gösterdiği güçlü istek ve arzudur.
7. İlişki Endişesi: Romantik ilişkinin bireyde endişe yaratması, kişinin başkasıyla ilişki kurarken hissettiği kaygıdır.
8. İlişkiden Kaçınma: Bireyin romantik ilişki kurmaktan duyduğu korkudur.
9. İlişki İnisiyatifi: Bireyin romantik ilişki başlatma konusunda gösterdiği inisiyatif ve aktif tutumdur.
10. İlişki İmajı Yönetimi: Bireyin, yaşadığı romantik ilişkiye dair çevresindekilerin düşüncelerini önemsemesi ve bu düşüncelere göre davranışlarını ayarlamasıdır.
11. İlişki Tatmini: Bireyin romantik ilişkisinden duyduğu memnuniyetidir.

1.1.1. Romantik İlişkilere İlişkin Yaklaşımlar

1.1.1.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, insanların romantik ilişkilerini anlamlandırmada kullanılan önemli teorilerden biridir. İnsanlar, hayatlarındaki ilk kişilerarası ilişkilerini doğdukları andan itibaren kurmaya başlarlar. Bağlanma kuramı, bir bebek ile ona bakım sağlayan kişi arasındaki ilk duygusal ilişkilerin, özellikle stres altında olduğunda daha belirgin hale gelen sürekli bir duygusal bağ şeklinde geliştiğini açıklar (Bowlby, 1969). İlk yaşam deneyimleri, bir bireyin kendisi ve çevresi hakkındaki algılarını şekillendirir ve bu algılar, onun gelecekte kuracağı ilişkilere yön verir (Akdağ ve Çankaya, 2015). Bağlanma kuramına göre, bireylerin erken çocukluk döneminde ebeveynleriyle olan ilişkileri, geleceklerinde kuracakları yakın ilişkiler üzerinde belirleyici etkilere sahiptir (Bartholomew ve Shaver, 1998). Ayrıca, bu kuram kişilerin neden güçlü ve yakın duygusal bağlar kurma ihtiyacı hissettiğini de açıklar (Akbağ ve İmamoğlu, 2010).

Bağlanma, bireyin gelişim sürecinde güvenlik hissetmesini ve çevresine uyum sağlamasını kolaylaştıran yakın duygusal bir bağdır (Bowlby, 1969). Bir kişinin bağlanma stilini ise, onun ilişkiden aldığı tatmin, ilişki içindeki mutluluğu ve genel refahı üzerinde etkili olabilir (Soğancı, 2017). Bağlanma stilleri, bir bebek yabancı bir ortamda bakım vereninden ayrıldığında, bağlanma sisteminin nasıl işlediğini ortaya koyar. Bebeklerin yakınlık arayışları

ve bu temaslar yoluyla ne kadar kabul gördükleri, güvenli, kaygılı ve kaçınmacı olmak üzere üç temel bağlanma stilini tanımlar (Ainsworth, 1978).

Bağlanma kuramında "İçsel çalışma modelleri" kavramı, bireyin yaşamının ilk aylarından itibaren başlayıp sonraki yıllarda gelişmeye devam eden zihinsel modellerdir (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bartholomew ve Horowitz (1991), bireylerin bu zihinsel modellere dayanarak dört temel bağlanma stilini geliştireceğini öne sürerler: güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız. Güvenli bağlanma, olumlu benlik algısı ve başkalarına güven duyulmasıyla ilişkilendirilir; saplantılı bağlanma, olumsuz benlik algısı ile başkalarına olumlu değer verilmesi arasındaki çelişkiyle; korkulu bağlanma hem kendine hem de diğerlerine yönelik olumsuz algılarla ve kayıtsız bağlanma, yüksek özsaygı ile başkalarına olumsuz yaklaşımlarla tanımlanır. Bowlby ve Shaver' e (1998) göre, bireyler ilişkilerini ve çevresindekileri, özgün bilişsel şemalarına göre algılar ve bu şemalar, yaşanan deneyimlere ve anılara dayanarak diğerleriyle olan ilişkilerinde nasıl davranacaklarını belirler. Böylece, bireylerin yaşamlarına giren insanlar hakkındaki duygusal ve bilişsel beklentileri, onların ilişkilerine yön verir.

1.1.1.2. Aşk Stilleri Kuramı

Lee'nin (1998) geliştirdiği Aşk Stilleri Kuramı, aşkın çeşitli yönlerini altı temel stil altında sınıflandırır ve bu stillerin her birinin aşkın farklı boyutlarını temsil ettiğini öne sürer. Bu aşk stilleri arkadaşça, oyun, tutkulu olarak adlandırılan birincil stiller ve sahiplenici, mantıklı, özgeci olarak bilinen ikincil stiller olarak ikiye ayrılır. Bu aşk türleri birbirleriyle etkileşim içinde olup birincil stillerin bir araya gelmesiyle ikincil stiller meydana gelir (Atak ve Taştan, 2012).

Arkadaşça aşk, zamanla derinleşen, karşılıklı saygıya dayalı ve fiziksel etkileşimden ziyade duygusal bağa önem veren bir aşk türüdür. Oyun aşkı, ilişkiyi eğlence olarak gören ve diğer aşk türlerine kıyasla daha az bağlılık içeren, genellikle geçici olan bir aşktır. Tutkulu aşk, fiziksel çekiciliğe büyük önem veren ve kişilerin birbirleri için büyük riskler alabileceği yoğun bir aşk türüdür. Sahiplenici aşk, kıskançlık ve güvensizlik hislerinin baskın olduğu, ilişki sorunlarına rağmen partnerden ayrılmakta zorlanılan bir aşktır. Mantıklı aşk, partnerin inançları, ailevi arka planı ve gelecek planları gibi unsurlara değer verilen ve bu özelliklerle uyumlu bir partner seçimi yapılan bir aşktır. Özgeci aşk ise, partnerin hatalarının göz ardı edildiği ve bireyin kendi ihtiyaçlarından çok partnerinin ihtiyaçlarını önceliklendirdiği bir aşk biçimidir (Atak ve Taştan, 2012).

Oyun aşkını yaşayan bireylerin romantik ilişkilerinin, mantıklı aşkı tercih edenlere kıyasla genellikle daha kısa sürdüğü görülmüştür (Richardson vd., 1988).

1.1.1.3. Sternberg'in Aşk Üçgeni

Sternberg'in aşk üçgeni teorisi romantik ilişkileri açıklar ve bu ilişkilerde yakınlık, tutku ve bağlanma gibi üç ana unsurun farklı kombinasyonlarıyla sekiz çeşit aşkı tanımlar. Bu üç elementin her ilişkideki rolü ve önemi sabit olmamakla birlikte, aşkın tanımı zaman içinde ve kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Sternberg (1986), bu aşk türlerini sekiz kategori altında gruplandırır.

1. **Aşksızlık:** İlişkide aşkın neredeyse hiç olmadığı, sıradan ve düşük etkileşimli ilişkileri tanımlar. Bu tür ilişkiler, daha ziyade yüzeysel hoşlanmalar ve samimiyetsiz iletişimlerle sınırlıdır.
2. **Çılgınca Aşk:** Genellikle "aşkı ilk görüşte" olarak nitelendirilen, partnerler arasında yoğun tutkunun yaşandığı fakat yakınlık veya bağlılık hissi içermeyen aşk türüdür.
3. **Duygusuz Aşk:** Yakınlık ve tutkunun olmadığı, ancak bir bağlılık hissinin sürdüğü ilişki türü. Bu tür ilişkiler genellikle duygusal derinlikten yoksun ve bazen yıllar sürebilir.
4. **Romantik Aşk:** Partnerler arasında hem fiziksel hem de duygusal bir çekim olduğu, bağlılık duygularının hissedildiği ilişki türü.
5. **Arkadaşça Aşk:** Partnerler arasında derin bir samimiyet ve bağlılık hissinin bulunduğu, tutkunun zamanla azaldığı ilişkiler. Bu tür, genellikle uzun süreli evliliklerde veya yakın dostluklarda görülür.
6. **Aptalca Aşk:** Tutku, sevgi ve bağlılık hissedilmesine rağmen, yakınlık duygusunun gelişmediği ilişki türü. Bu tür ilişkiler genellikle ani ve tutkulu kararlarla evliliğe giden yollarda örnek gösterilebilir.
7. **Mükemmel Aşk:** Yakınlık, tutku ve bağlanmanın hepsinin bir arada olduğu ideal aşk türü. Bu kombinasyon, ideal olarak görülse de her zaman uzun süreli bir ilişkinin garantisi değildir.

Her bir aşk türü, Sternberg'in teorisinde, romantik ilişkilerin karmaşık yapısını ve nasıl değişebileceğini vurgulamak için kullanılır. Bu türler, aşkın evrimsel niteliğine dikkat çeker ve kişisel farklılıkların aşkın algılanış ve yaşanış şeklini nasıl etkileyebileceğini gösterir.

1.1.1.4. Romantik Yakınlık Kuramı

Moss ve Schwebel (1993) tarafından vurgulanan bir çalışmada, yakınlığın bireylerin sosyal gelişimi ve fiziksel sağlığı üzerindeki önemi betimlenmiştir. Yakınlık, başarılı gelişim aşamalarının üstesinden gelme, yakın dostluklar edinme, uygun bir partner seçimi yapma ve nihayetinde mutlu bir evlilik kurma gibi süreçlerde kritik bir rol oynamaktadır. Moss ve Schwebel ayrıca, romantik ilişkilerde yakınlığın beş temel unsuru olduğunu belirtmişler:

duygusal bağlılık, bilişsel yakınlık, fiziksel yakınlık, ve karşılıklı anlayış. Bu beş unsurun her biri bir ilişkide mevcutsa, bu ilişki ideal olarak kabul edilebilir, ancak genellikle tüm unsurların aynı ilişkide bulunması nadirdir.

Moss ve Schwebel'in belirlediği bu beş unsur ile Sternberg'in üçgen aşk teorisindeki üç bileşen arasında paralellikler bulunmaktadır (Atak ve Taştan, 2012). Özellikle, bilişsel ve duygusal yakınlık Sternberg'in teorisindeki yakınlık bileşeni ile, fiziksel yakınlık ise tutku bileşeni ile örtüşmektedir.

Prager (1997) ise yakınlığın iki temel boyutunu tanımlamıştır. İlk boyut olan yakınlık etkileşimleri, bireylerin bir araya geldiklerinde yaşadıkları deneyimler ve sergiledikleri davranışlardan oluşur. Bu etkileşimler, romantik partnerlerin ilişkilerine dair düşüncelerinden ve yargılarından daha belirleyici olabilir. Hem sözlü hem de sözsüz iletişim bu etkileşimlerin bir parçasıdır. İkinci boyut ise yakın ilişkilerdir; bu, bir bireyin ailesi, romantik partneri ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerini içerir. Yakın ilişkiler, kişinin diğerleriyle bağ kurma şeklinde farklılıklar gösterir ve bu farklılıklar, ilişkilerin temelini oluşturur. Yakın ilişkileri destekleyen ana etmenler arasında sevgi, güven ve bağlılık yer almaktadır.

Araştırma sonuçları kişilerin partnerleriyle kurdukları sağlıklı romantik ilişkiler, ilişkiden alınan doyuma doğrudan bağlı olduğunu göstermektedir (Furman, 2002; Stackert ve Bursik, 2003; Beştav, 2007). Romantik ilişkiler, tıpkı diğer yakın ilişkiler gibi, üç temel bileşeni içerir: (1) sevgi, bağlılık ve aşk, (2) bireysel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, ve (3) partnerler arası karşılıklı bağlılık (Hindle, 2015). İlişkilerinde sorun yaşayan bireylerin, kendileri, ilişkileri veya partnerleri hakkında gerçekçi olmayan inançlara sahip oldukları bulgulanmıştır (Eidelson ve Epstein, 1982). Romantik ilişkilere dair inançlar genellikle, ilişkiye dair zorunluluklar ve varsayımlar şeklindeki ifadeler, beklentiler ve algılar üzerinden şekillenir (Sullivan ve Schwebel, 1995). Sağlıklı bir romantik ilişkinin, bireyin ihtiyaçlarını karşılamasının yanı sıra onların fiziksel ve psikolojik refahına da önemli katkılarda bulunduğu bilinmektedir (Proulx vd., 2007).

Romantik ilişkinin başlangıcı, kritik bir evredir. Bu aşamada, ilişkiye başlama isteği olan bireyler, ilişkiyi ya geliştirerek devam ettirme ya da sonlandırma kararı alır (Sprecher ve Felmlee, 1992). Romantik ilişkinin oluşumu için, doğru insanla karşılaşma, şans, çaba ve zamanlama gibi faktörlerin bir araya gelmesi gerekmektedir. İlişkinin başlangıcı, iki kişinin birbirlerinin farkında olmaya başladıkları, birbirlerini tanıdıkları ve çift olarak düşünmeye başladıkları süreci ifade eder (Sprecher ve Cate, 2004). İlişkilerin başlaması ve gelişmesi, kişilerin duygusal ve fiziksel olarak ilişkiye hazır ve motive olmalarına bağlıdır. Ayrıca,

romantik bir ilişki kurmak, bireyler için bir gelişimsel ihtiyaç olarak değerlendirilmektedir (Erikson, 1968).

1.1.2. Romantik İlişkide Beklentiler

Bireyler romantik ilişkilere başlarken, daha önce oluşturdukları inançlar ve karşılarındaki kişiye dair fikirlerle belirlenen çeşitli beklentiler içerisine girerler (Beştav, 2007). Bu inançlar, bireylerin ilişkiden ne beklediklerini, geçmişteki ilişki tecrübelerini ve bu tecrübelerden yola çıkarak geliştirdikleri algıları ve davranış biçimlerini kapsar (Sullivan ve Schwebel, 1995). Bireylerin romantik ilişkilerle ilgili oluşturduğu varsayımlar, bir ilişkinin nasıl olması gerektiğine dair beklentilerden kaynaklanır (Sarı ve Owen, 2015). Beklentiler, genellikle ilişkinin bazı standartlara uygun olması gerektiğine dair gerçekçi olmayan düşünceler veya mantıksız inançlar şeklinde belirir (DeBord vd.,, 1996; Sharp ve Ganong, 2000). Kısacası, romantik ilişki inançları, kişinin ilişkiden ideal olarak ne beklediğini tanımlar (Eidelson ve Epstein, 1982).

İlişkiye dair inançlar yoğunlaştığında, bireyler abartılı düşünceler geliştirebilir, bu da partnerleri arasında yargılamalara ve negatif eleştirilere yol açabilir (James vd., 2002; Metts ve Cupach, 1990). Bu tür eleştiriler, partnerlerin birbirlerindeki olumsuz yönleri hakkında daha fazla düşünmelerine neden olabilir (Medora, Larson, Hortaçsu ve Dave, 2002), ve sonuç olarak ilişkide hayal kırıklıkları ve çatışmalar yaşanır, bu da ilişkinin sona ermesine sebep olabilir (Sarı ve Owen, 2015). Bu nedenle, bireylerin nasıl bir ilişki istediklerini bilerek başlamaları ve ilişkilerinin gelişimi doğrultusunda beklentilerini yeniden değerlendirmeleri gerekmektedir. Bu bilinçlilik, ilişkinin sağlıklı olmasını sağlar (Honeycutt ve Cantrill, 2001).

Romantik ilişkilerde beklentiler esastır ve genel ve özel olmak üzere iki tür beklenti vardır. Genel beklentiler genellikle açıkça ifade edilmezken, özel beklentiler ilişkinin kendisindeki etkileşimlerden doğar ve bu nedenle o ilişkiye özeldir. Bireyler, ilişkiye başlarken genellikle partnerlerinden nasıl davranmalarını beklediklerine dair bir modelle hareket ederler (Jones ve Burdette, 1994). Burgoon (1993) ise, beklentileri tanımlamak ve açıklamak amacıyla iletişim üzerine yapılan çalışmalarda öncü olmuştur, beklentileri beklenen davranışın sürekli bir modeli olarak niteler.

Bireyler romantik ilişkilere başlarken, önceden oluşturdukları inançlar ve partnerleri hakkında geliştirdikleri fikirler temelinde beklentiler oluştururlar (Beştav, 2007). Bu inançlar, kişilerin ilişkiden ne umduklarını, daha önceki ilişki deneyimlerini ve bu deneyimler sonucunda nasıl bir tutum ve davranış sergileyeceklerini belirler (Sullivan ve Schwebel, 1995). Beklentiler genellikle bir ilişkinin nasıl olması gerektiği ile ilgili varsayımlardan kaynaklanır (Sarı ve

Owen, 2015). Beklentiler ayrıca ilişkilerde bazı standartların olması gerektiği düşüncesinden veya gerçek dışı inançlardan da türemektedir (DeBord, Romans ve Krieshok, 1996; Sharp ve Ganong, 2000). Romantik ilişki inançları, kişinin ilişki için belirlediği ve arzu ettiği idealler olarak tanımlanır (Eidelson ve Epstein, 1982).

İlişkiye dair yoğun inançlar geliştirildiğinde, kişiler abartılı düşüncelere saplanabilir ve bu da partnerler arasında yargılamaları ve negatif eleştirileri tetikleyebilir (James vd., 2002; Metts ve Cupach, 1990). Bu tür olumsuz eleştiriler, partnerlerin birbirlerinin olumsuz özelliklerini daha fazla düşünmelerine sebep olabilir ve sonuçta ilişkide hayal kırıklıklarına ve çatışmalara yol açarak ilişkinin sona ermesine neden olabilir (Sarı ve Owen, 2015). Bireylerin ilişki öncesi ne tür bir ilişki istediklerini bilmesi ve beklentilerinin farkında olması ilişkinin sağlıklı olmasına katkıda bulunur (Honeycutt ve Cantrill, 2001).

Romantik ilişkilerde, beklentiler ilişkilerin ayrılmaz bir parçasıdır ve bu beklentilerin varlığı, ilişki dinamiklerinin anlaşılmasında kritik bir faktördür. "Beklentiler" ve "beklenti ihlalleri" üzerine yapılan çalışmalar, iletişimin bu süreçteki merkezi rolünü vurgular (Burgoon ve Hale, 1988). İletişim ve psikoloji disiplinlerinde yapılan çalışmalar, romantik ilişkilerdeki kuralların ve beklentilerin işlevlerini ve nasıl çalıştıklarını daha iyi anlamamızı sağlar (Rubin vd., 1990).

Romantik ilişkilerde partnerler zamanla ilişkisel senaryolar geliştirir; bu senaryolar, kişilerin etkileşimleri ve çatışmaların nasıl ortaya çıktığı hakkında bilgi verir (Fitness ve Fletcher, 1993). Bu etkileşimler tekrarlandıkça, partnerler bir çift olarak daha etkili ve tatmin edici iletişim yöntemleri geliştirir (Jones ve Burdette, 1994). Bu süreç, daha iyi anlayış, anlaşma ve bir ilişkinin nasıl işlediğine dair inançlara dayanarak, partnerlerin kendi ilişki kültürlerini ve standartlarını geliştirmelerine yardımcı olur (West, 2006). Romantik ilişkide, partnerlerin etkileşimleri, onların bireysel doğalarını yansıtan ve güçlendiren iletişim kurma ve olayları yorumlama şekilleri üzerine kuruludur (Montgomery, 1994). Montgomery'e (2005) göre, sözel etkileşim, partnerlerin birbirleriyle duygularını ve bilgilerini paylaşarak beklentilerini dile getirmelerini ve bu sayede romantik ilişkide memnuniyet ve yakınlık oluşturmalarını sağlar. Etkileşimlerin tekrarı, incinmiş duygular veya tartışmalar aracılığıyla, ilişkinin sorunsuz ilerlemesine ve hangi standartların işlevsel olduğunu keşfetmeye yardımcı olur.

1.2. Sosyotelizm

Sosyotelizm, bireylerin sosyal ortamlarda yanlarındaki kişilere değil, akıllı telefonlarına odaklanmaları anlamına gelir ve günümüzün önemli sosyal sorunlarından biri olarak kabul edilir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018; Karadağ vd., 2016; Yıldırım ve Ünalan, 2020). Türkçe literatürde "phubbing" teriminin karşılığı olan sosyotelizm, telefon (phone) ve yok

saymak (snubbing) kelimelerinin birleşmesiyle oluşturulmuş bir kavramdır ve 2012 yılında Sydney Üniversitesi tarafından "diğer insanları görmezden gelmek" olarak tanımlanmıştır (Roberts ve David, 2016; Aydoğdu ve Yaşar, 2022). Bu davranışı gösteren bireylere "sosyotelist" veya "phubber" denir ve bu kişiler, yüz yüze iletişimde gerekli önemi vermeyen kişiler olarak tanımlanır (Erzen vd., 2019).

Sosyotelizmin dört ana boyutu nomofobi, kişilerarası çatışma, kendini yalnızlaştırma ve problem farkındalığı şeklinde açıklanır. Nomofobi, akıllı telefon bağımlılığını ve telefon kullanılamama korkusunu ifade eder; bu, sürekli iletişim ihtiyacı ve yoğun sosyal medya kullanımıyla ilgili bir durumdur (Polat, 2017). Kişilerarası çatışma, sosyal ortamda telefon kullanımının rahatsızlık yaratmasına rağmen bu davranışın sürdürülmesi ve temel insan ihtiyaçlarını göz ardı etmeyi içerir. Kendini yalnızlaştırma, sosyal ortamlardan kaçınmak ve telefonla meşgul olmak suretiyle kendini izole etme durumunu ifade eder. Problem farkındalığı ise, sosyotelizm davranışının farkında olmayı veya bu davranışın farkında olmaksızın sürdürülmesini kapsar (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018).

Araştırmalar, sosyotelizmi en yüksek oranda açıklayan faktörün akıllı telefon bağımlılığı olduğunu göstermektedir ve bu bağımlılık, SMS kullanımı gibi diğer faktörlerle de ilişkilidir (Karadağ vd., 2015). Sosyotelizm, birçok teknolojik bağımlılığı içeren bir durum olarak ele alınır ve bu bağımlılıklar, bireylerde heyecan yaratmaktadır. Davranışsal yaklaşıma göre, bir davranış doyum sağladığında bağımlılık oluşturabilir ve sosyal medya platformları bu tür doyumları sağlayarak kullanıcıların bağımlılıklarını artırır. Akıllı telefonlar, sosyal medya kullanımının ana aracı olduğu için, bu durum aynı zamanda akıllı telefon bağımlılığını da pekiştirmektedir (Yıldırım ve Ünalan, 2020).

Sosyotelizm, özellikle gençler arasında yaygın bir davranış olarak tanımlanır ve bu, bireylerin sosyal çevrelerindeki insanlar yerine akıllı telefonlarına daha fazla ilgi göstermeleri şeklinde ortaya çıkar (Parmaksız, 2020). Sosyal medya üzerinden alınan beğeniler ve destekleyici yorumlar gibi interaksiyonlar, özellikle üniversite öğrencileri gibi genç yetişkinlerde diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bir mutluluk ve benlik saygısı seviyesine yol açar; bu da onların sosyal medya kullanımını ve sosyotelizm gibi bağımlı davranışları artırır (Fang vd., 2020). Ayrıca, sosyotelizm diğer bağımlılık türlerine kıyasla daha tehlikeli bir sosyal davranış bozukluğu olarak görülmektedir (Orhan Göksün, 2019; Aydoğdu ve Çevik, 2020).

Robert ve David (2016), bağlanma stillerinin, sosyotelizm ve akıllı telefon kullanımı çatışmaları arasındaki ilişkide önemli bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Özellikle kaygılı bağlanma stili olan bireyler, diğerlerine göre akıllı telefon kullanımı çatışmalarını daha yoğun yaşarlar (Khodabakhsh ve Ong, 2021). Erzen ve diğerleri (2019), beş faktörlü kişilik modelinin

sosyotelizm üzerindeki etkilerini incelediklerinde, sorumluluk ve nörotiklik gibi kişilik özelliklerinin bu davranışı tahmin etmede önemli olduğunu, ancak dışadönüklük, açıklık ve uyumluluk gibi özellikler arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermiştir.

Araştırmalar, sosyotelizmin depresyon (Ivanova vd., 2020; Parmaksız, 2021; Karslı ve Açık Yavuz, 2024), dışlanmışlık hissi (Erzen vd., 2019), negatif duygu ve düşünceler (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018), öz denetim eksikliği (Tekkam ve diğerleri, 2020; akt. Aydoğdu ve Yaşar, 2022) ve yalnızlık (David ve Roberts, 2017; Ivanova vd., 2020) ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle yalnızlık, erkeklerde kadınlara göre sosyotelizm davranışını daha fazla tetiklemektedir. Dışlanmışlık hissinin azaltılması amacıyla bireylerin akıllı telefonları ile daha fazla vakit geçirdikleri belirtilmektedir (Erzen vd., 2019).

Bazı bireyler, sosyotelizmin olumsuz etkilerinin farkında olmalarına rağmen bu davranışı sürdürmektedirler. Aagaard (2019) bu durumu "dijital akrasia" yani "irade zayıflığı" terimi ile tanımlamıştır. Öz denetim eksikliği ile sosyotelizmin ilişkisini inceleyen çalışmalar, bireylerin sosyal ortamlarda akıllı telefon kullanımını kontrol etmekte zorlandıklarını göstermektedir (Tekkam vd., 2020; akt. Aydoğdu ve Yaşar, 2022).

Sosyotelist bireylerin davranışları, farkında olsunlar ya da olmasınlar, kendileri ve iletişim halinde oldukları diğer kişiler üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Bu durum, "sosyotelizme maruz kalma" olarak adlandırılır (Göksün, 2019). Sosyotelistler, yüz yüze iletişimde yeterince göz teması kuramadıkları için, diğerleri tarafından genellikle kaba ve dikkatsiz olarak algılanır (Tekkam vd., 2020). Ayrıca, cep telefonu kullanımı kişilerin birbirleriyle yüz yüze daha az etkileşime girmelerine neden olur ve bu da sohbet kalitesini düşürür (Turkle, 2011; akt. Wang vd., 2017). Sosyotelizme maruz kalan kişiler, genellikle bu durumdan memnun olmadıklarını, karşılarındaki kişi ile sağlıklı bir ilişki kuramadıklarını ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanmadığını ifade ederler (Roberts ve David, 2016; Krasnova vd., 2016; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018). Aynı zamanda, sosyal etkileşimlerde akıllı telefonların varlığı, empati kurma endişesini artırır ve iletişimdeki kişiye olan yakınlık algısını azaltır (Misra vd., 2014). Bunun sonucunda, sosyotelist davranış sergileyen kişiler, sosyal medya aracılığıyla sosyal etkileşim ihtiyaçlarını gidermeye çalışırken, akıllı telefon kullanımını artırdıkları için sosyotelizme maruz kalan yakın çevreleri tarafından ihmal edildiklerini hissederler. Bu durum, sosyotelizme maruz kalanların da dikkatlerini telefona yönlendirme ihtimalini artırır ve zamanla onların da sosyotelist olmaları olasılığını yükseltir (Göksun, 2019).

Sosyotelizm farklı ilişki tiplerinde farklı şekillerde kendini gösterebilir. Bu, ebeveyn sosyotelizmi, arkadaş sosyotelizmi, patron sosyotelizmi ve partner sosyotelizmi gibi çeşitli kavramlar altında incelenebilir (Karslı ve Açık Yavuz, 2024).

1.2.1. Sosyotelizme İlişkin Kuramlar

1.2.1.1. Sosyal Dışlanma

Bireyler, yanlarında bulunan kişilerin telefonla başka kişilerle konuşmayı veya sosyal medyada gezinmeyi tercih etmeleri durumunda kendilerini kabul edilmemiş ve orada olmanın anlamsız olduğunu hissedebilirler. Sosyotelizm ile sosyal dışlanmanın etkileri benzer his ve tepkiler uyandırabilmekte, her iki durumda da bireyler dışlanma hissi yaşayabilir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018). Dışlanma, bireyin aidiyet duygusu ve kendine saygısına zarar verici nitelikte olabilir ve uzun süreli dışlanma durumlarında bireyler daha derin duygusal etkilere maruz kalabilir, hatta depresyona sürüklenebilir (Williams, 2009). Nezlek ve diğerleri (2012) tarafından yapılan çalışmada, dışlanmanın sebebinin bireyin kendisinde olduğuna dair algılarının, bireylerin kendine saygısını ve aidiyet hissini azalttığı gözlemlenmiştir.

Ayrıca, dışlanmanın bireyin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sebep olabileceği ve bu sağlık sorunlarının kendisini daha fazla dışlanma yaşamasına neden olabileceği ifade edilmektedir (Boardman, 2011). Williams (1997) ise, dışlanmanın bireyin kendine güvenini ve saygısını azaltabileceği, benzer olayların tekrar yaşanacağına dair düşünceler geliştirebileceğini belirtmiştir. Rudert ve diğerleri (2020) ise sıkça dışlanma yaşamanın bireyin davranışlarında olumsuz etkilere yol açabileceğini ve tekrar tekrar reddedilmeye sebep olabileceğini ifade etmiştir. Poon ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir araştırmada ise, başkalarının dışlandığına şahit olan bireylerin bu durumdan etkilendikleri, dışlanma yaşayabilecekleri olayları içselleştirerek fiziksel olarak acı hissedebilecekleri gözlemlenmiştir.

Bu bulgulardan yola çıkarak, dışlanmanın bireyin kendisine dair algısını olumsuz etkileyebileceği, tekrar tekrar dışlanma yaşamanın yıpratıcı etkileri olabileceği anlaşılmaktadır. Sosyotelizmin sosyal dışlanma türlerinden biri olarak kabul edildiğinde (David ve Roberts, 2017), bu davranışın sağlıklı ve tatmin edici sosyal ilişkiler kurulmasına engel olabileceği görülebilir. Özdemir (2021), sosyotelizm ile sosyal dışlanma arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. David ve Roberts (2017) ise sosyotelizmin dışlanma üzerinde etkili olduğunu ve bu dışlanma duygusuyla bireylerin sosyal medya kullanımlarının arttığını belirlemiştir. Dolayısıyla, dışlanma yaşayan bireyler daha fazla içe kapanabilir ve kendilerini daha fazla akıllı telefon kullanarak soyutlayabilir.

1.2.1.2. Beklenti İhlali Kuramı

Bir kişiyle görüşürken, bireyler zamanlarını önemli buldukları ve paylaştıklarının değerlendirildiği bir ilişkiden memnuniyet duymak isterler. Burgoon (1978) bireylerin diğerleriyle iletişim kurarken belirli beklentilere sahip olduklarını belirtmiştir; bu beklentiler

arasında karşıdakinin dikkatinin tamamen kendilerine yönelik olması yer alır ve akıllı telefonla ilgilenmek bu beklentinin tam tersi bir durumdur (Miller-Ott ve Kelly, 2017). Pettegrew ve Day (2015) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların bir kısmı cep telefonlarının kişinin beraber olduğu insanlara dikkatini vermesini engellediğini ifade etmiştir. Aile üyeleriyle özellikle önemli günlerde bir arada olunduğunda, cep telefonlarına yoğunlaşmanın, arzu edilen alaka ve iletişimdeki bütünlüğü bozduğu ve beklenti ihlallerine yol açabileceği gözlemlenmiştir (Kadylak vd., 2018).

Romantik ilişkilerde, çiftler yan yana olduklarında, cep telefonlarındaki uygulamaların sürekli yanıt alabilme imkanı, partnerin beklenen davranışları sergilemesine mani olabilmektedir (Miller-Ott ve Kelly, 2015b). Ayrıca, bir partnerin sosyotelizm sergilemesi, diğer partnerin beklentilerinin tam tersi bir durum olarak algılanmaktadır (David ve Roberts, 2021). Yapılan araştırmalarda, bireylerin partnerleriyle özel zaman geçirirken tam dikkat bekledikleri, bu beklentinin karşılanmaması ve partnerin dikkatinin cep telefonuna kayması durumunun hoşnutsuzluk yarattığı tespit edilmiştir (Miller-Ott ve Kelly, 2015b). Akıllı telefonların dikkat dağıtıcı özelliği, birlikte geçirilen zamanın kesintiye uğramasına ve dolayısıyla bu etkileşimlerden alınan tatminin azalmasına neden olabilir.

2.2.1.3. Nezaket Teorisi

Sosyotelizm, bir sosyal ortamda ya da sevilen bir kişiyle sohbet edilirken yapıldığında, nezaket normlarına aykırı olarak kabul edilebilir. Brown ve Levinson (1987) nezaket teorisinde, bireylerin "olumlu ve olumsuz yüz" kavramlarını tanımlamış ve bu yüzlerin bazı durumlarda tehdit altına girebileceğini öne sürmüştür. Miller-Ott ve Kelly (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, birlikte zaman geçirilen ortamlarda cep telefonunun varlığının, bireyin hem olumlu hem de olumsuz yüzünü tehdit edebileceği sonucuna varılmıştır. Harrison, Bealing ve Salley (2015) çalışmasında, bir kişinin diğer kişilerle aynı ortamdayken telefonuna yoğunlaşmasının ve mesajlaşmasının sosyal olarak kabul edilemez olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma kapsamında, katılımcılar bir başkasıyla aynı ortamda bulunurken telefona odaklanmanın kaba bir davranış olduğunu ifade etmişlerdir (Miller-Ott ve Kelly, 2017).

Vanden Abeele ve diğerlerinin (2016) çalışmasında benzer bir sonuç ortaya çıkmış, telefona bakmanın bireyi daha az kibar ve dikkatsiz olarak gösterdiği belirlenmiştir. Romantik ilişkilerde, yüz yüze iletişim esnasında cep telefonuna bakmanın kaba ve öfke uyandırıcı olduğu bulgusu elde edilmiştir (Miller-Ott ve Kelly, 2015a). Kelly ve diğerleri (2019) ise sosyotelizme maruz kalmanın bireylerde kendilerini değersiz ve görünmez hissetmeye sebep olabileceğini, bu durumun bireyin yüzünü tehdit eden bir boyutu olduğunu ifade etmiştir. Sonuç olarak, yüz yüze bir sohbet sırasında telefonla başka biriyle iletişim kurmak, uygulamalarda gezinmek veya

bildirimlerin gelip gelmediğini kontrol etmek gibi davranışlar, bu davranışlara şahit olan kişi tarafından nezaketsiz olarak algılanabilir.

1.2.1.4. Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi

Akıllı telefonlar, kullanıcılara çeşitli hoş içerikler sunarak, kişilerin bu cihazlarda zaman geçirme arzusunu artırabilir. Ifinedo (2016), kullanımlar ve doyumlar teorisi çerçevesinde, internet siteleri aracılığıyla diğer insanlarla etkileşimde bulunulmasını teşvik eden faktörlerin varlığından bahsetmiştir; bu faktörler arasında eğlenceli vakit geçirme ve diğerleriyle bağlantıda kalmak yer almaktadır. Al-Saggaf ve O'Donnell (2019) ise, kişilerin sosyal ortamlarda diğerlerine dikkat etmek yerine telefonlarına yönelmelerinin, hızlıca keyif alınan içeriklere ulaşma isteğinden kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Karadağ ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, sosyotelizm sergileyen bireylerin, akıllı telefonları kullanarak yakınlarıyla kolayca iletişim kurmanın sağladığı avantajları düşündükleri sonucuna varılmıştır.

Al-Saggaf (2021), bir kişinin başkalarının yanında cep telefonuyla ilgilenmesinin nedenlerinden birinin sıkıntıyı giderme arzusu olabileceğini ifade etmiştir. Karadağ ve diğerleri (2016) ise, insanların sosyal medya platformlarına kolay erişim sağlayabildikleri ve hatta yüz yüze iletişim mümkün olduğunda bile bu platformlarda gezinmeyi tercih edebilecekleri bir durumun olduğunu vurgulamışlardır. Bu bilgiler ışığında, kişinin sıkılma hissini azaltma, mevcut durumdan memnuniyet duyma ve fiziksel olarak yanında olmayan kişilerle iletişimi sürdürme gibi sebeplerle, yanında başkaları varken dahi cep telefonuna yönelme eğilimi gösterebileceği anlaşılmaktadır.

1.2.2. Sosyotelizmin Etkileri

Günümüzde teknoloji ve özellikle akıllı telefon kullanımının yaygınlaşması ile birlikte ortaya çıkan Sosyotelizm yüz yüze iletişim ortamlarında bireylerin dikkatlerini karşılarındaki kişiden ziyade akıllı cihazlarına yöneltmeleri durumu olarak tanımlanmaktadır (Çaka, 2021). Bu davranış biçimi, bir yandan bireysel düzeyde bir alışkanlık haline gelirken; ayrıca kişiler arası ilişkilerde, iş ortamlarında ve akademik hayatta kayıplara neden olmaktadır Dolayısıyla sosyotelizm yalnızca teknik bir bağımlılık değil; sosyal etkileşim kalitesini, emniyet hissini ve aidiyet duygusunu da etkileyen çok boyutlu bir fenomen olarak ortaya çıkmaktadır (Karadağ vb., 2016; Yıldırım ve Özteke Kozan, 2024).

Sosyotelizmin bireylerin psikolojik ve sosyal işleyişi üzerinde olumsuz etkileri gelişmektedir. Araştırmalar, sosyotelizme maruz kalan bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin arttığını ve öz-kontrol becerilerinin zayıfladığını göstermektedir; örneğin ergenlerde yapılan bir çalışmada öz-kontrol düzeyi düşük olanların sosyal medya bağımlılığı ve dolayısıyla

sosyotelizm davranışı açısından daha riskli olduğu belirlenmiştir (Erdem ve Gökalp, 2024). Benzer şekilde, yoğun akıllı telefon kullanımının kişiler arası iletişimde göz teması kurma, karşılıklı duygu paylaşımı ve empati gösterme gibi sosyal becerileri azalttığı, bu durumun yalnızlık ve sosyal dışlanmışlık hissini tetiklediği saptanmıştır (Çaka, 2021; Yıldırım ve Özteke Kozan, 2024). Bu bağlamda sosyotelizm, sadece cihazla ilgilenme eylemi olarak kalmayıp; bireyin sosyal dünyasında ve psikolojik dönüştürücü süreçlerinde de ciddi etkiler oluşturmaktadır.

Sosyotelizmin iş ve akademik yaşam üzerindeki etkileri de giderek artmaktadır. Örneğin bir literatür taramasında, iş yerinde "yönetici sosyotelizmi" (boss phubbing) davranışlarının çalışan bağlılığına zarar verdiği, yönetime duyulan güveni zayıflattığı ve aidiyet duygusunu azalttığı belirtilmiştir (Karataş, 2024). Akademik alanda ise öğrencilerin ders ortamlarında akıllı telefonlarına odaklanmaları nedeniyle dikkat eksikliği yaşadıkları, erteleme davranışlarının arttığı ve akademik verimliliklerinin düştüğü görülmektedir (Çaka, 2021). Bu etkiler, teknolojinin eğitim ve çalışma ortamlarında etkin kullanımı konusunda farkındalık yaratılması gereğini açıkça ortaya koymaktadır.

Sosyotelizmin toplumsal boyutu da dikkate değerdir. Sosyotelist bireylerin, sosyal ortamlarda etraflarındakilere karşı ilgisiz ve duyarsız bir tutum sergileme eğiliminin artması, karşılıklı saygı ve dikkatin zayıflamasına yol açmaktadır. Bu durum, bireylerin yalnızlık ve dışlanmışlık hislerini derinleştirirken; toplumsal bağların çözülmesine de katkı verebilmektedir. Ayrıca bu süreç, dijital ortam ile yüz yüze etkileşimin dengesi konusunda toplumsal bir tartışmayı gündeme getirmektedir. Dolayısıyla sosyotelizm, bireysel düzeyde başlayan bir davranış biçiminden sosyal ilişkiler ağında geniş çaplı etkilere dönüşebilen bir süreç olarak incelenmektedir (Yıldırım ve Özteke Kozan, 2024).

1.2.3. Partner Sosyotelizmi

Sosyotelizm, hem uygulayan hem de bu duruma maruz kalan bireyler için çeşitli sosyal ve duygusal sonuçlar doğurabilir. Yam ve İlhan (2020) tarafından belirtildiği üzere, sosyotelist kişiler, karşılıklı sohbet edebilecekleri bir ortamda bulunmalarına rağmen, akıllı telefonlarına yoğunlaşmayı tercih ederler ve bu, zamanla sosyal ihtiyaçlarını sanal ortamda karşılama eğilimine yol açabilir. Parmaksız (2022) sosyotelizmin, kişilerarası ilişkileri zayıflattığını, yüz yüze etkileşimleri azalttığını ve olumsuz duygulara sebep olduğunu ifade etmiştir. Ergün ve diğerleri (2019) ise bu davranışa maruz kalan kişilerin üzüntü ve değersizlik hissettiğini, ayrıca davranışı sergileyen kişilere karşı olumsuz duygular beslediklerini belirtmiştir.

Sosyotelizmin, partnerler arasındaki sohbetlere zarar verdiği, cep telefonunun dikkat dağınıklığına yol açtığı ve konuşan kişinin etkin dinlenmediğini hissettiği durumlar oluştuğu

ifade edilmektedir (Przybylski ve Weinstein, 2013). Krasnova ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyotelizme maruz kalan partnerlerin öfke, üzüntü ve kıskançlık gibi duyguları deneyimlediği tespit edilmiştir. Vanden Abeele ve diğerleri (2016) ise, aynı ortamda iletişim halindeyken akıllı telefonların sohbet kalitesini olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Kadylak ve diğerleri (2018) ise, aile ile birlikteyken telefona odaklanmanın iletişim üzerinde olumsuz bir etki yaratabileceğini bildirmiştir.

McDaniel ve Coyne (2016) ise teknolojinin, bireylerin yaşadığı zorluklarla başa çıkmak için kullanılan bir araç olabildiğini, ancak teknolojiye sığınmanın artmasıyla gerçek yaşamdaki iletişimin kesintiye uğrayabileceğini ve bu durumun sorunları artırabileceğini belirtmiştir. Sonuç olarak, sosyotelizmin her tür ortamda görülebilmesi ve arkadaşlıklar, aile ilişkileri, romantik ilişkiler gibi birçok ilişki türünü tehdit edebilir.

Phubbing, telefon (phone) ve görmezden gelmek (snubbing) kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşturulmuş bir terimdir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Haigh, 2021; Pathak, 2013). Türkiye'deki literatüre "sosyotelizm" olarak geçmiş bu kavram, bireyin yanındaki kişiye dikkatini vermek yerine onu görmezden gelip telefonuna yönelmesini ifade eder (Karadağ, 2015). Sosyotelizm, öncelikle genel bir tanımla ele alınmış, zamanla ise daha özelleşmiş kategorilere ayrılmıştır. Bu kategoriler arasında ebeveyn sosyotelizmi, yönetici sosyotelizmi ve partner sosyotelizmi bulunmaktadır. Ebeveyn sosyotelizmi, ebeveynlerin çocuklarıyla geçirecekleri zamanı telefonlarına ayırarak çocuklarını ihmal etmeleri şeklinde tanımlanırken (Bai vd., 2020), yönetici sosyotelizmi ise iş yerinde yöneticilerin çalışanlarıyla iletişimleri esnasında telefonlarına dikkat kesilmeleri olarak tanımlanmıştır (Roberts ve David, 2020). Karadağ ve diğerleri (2015) ise sosyotelizmin iki alt boyutunu tanımlamışlardır; birinci boyut olan telefon takıntısı, sürekli telefona erişim ihtiyacını ifade eder. İkinci boyut ise iletişim bozukluğu, yüz yüze iletişimde telefon kullanımı nedeniyle diyalog kalitesinin düşmesidir (Karadağ vd., 2015).

Partner sosyotelizmi, romantik ilişkilerde partnerin yanında olmasına rağmen telefonla meşgul olma durumu olarak tanımlanır ve ilişkide çeşitli sorunlara yol açabilir (Roberts ve David, 2016). Modern çağda akıllı telefon kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte, partner sosyotelizmi gibi davranışlar da artmaktadır ve bu durum romantik ilişkilerde bazı zorlukları beraberinde getirmektedir (Parmaksız, 2022).

Phubbing terimi, "telefon" ve "görmezden gelme" kelimelerinin birleşiminden türetilmiştir ve Türk literatürüne "sosyotelizm" olarak geçmiştir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016; Haigh, 2021; Pathak, 2013). Bu kavram, bireyin, bir arada olduğu kişiye dikkatini vermek yerine telefonuna yoğunlaşmasını ifade eder (Karadağ vd., 2015).

Sosyotelizmin, Chotpitayasunondh ve Douglas (2018) tarafından dört alt boyutta sınıflandırıldığı belirtilmiştir: nomofobi, kişiler arası çatışma, kendini yalnızlaştırma ve farkındalık. Nomofobi, telefonundan ayrı kalmaktan duyulan kaygıyı; kişiler arası çatışma, telefon kullanımı sebebiyle iletişimin bozulmasını; kendini yalnızlaştırma, telefon aracılığıyla stres atma ihtiyacını; farkındalık ise, sosyotelist davranışların kişinin kendi çevresine etkilerinin farkında olma durumunu tanımlar.

Bu bağlamda, romantik ilişkilerde sosyotelizm davranışı, partnerler arasındaki iletişimi bozabilir ve dikkat eksikliği nedeniyle karşı tarafın kendisini değerli hissetmemesine yol açabilir (Parmaksız, 2022). Krasnova ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyotelizme maruz kalan tarafın ilişkide kendini tehdit altında hissettiği, ayrıca öfke, kıskançlık ve pişmanlık gibi duyguları deneyimlediği belirtilmiştir. Çizmeci (2017) ise, sosyotelizmin, partnerler arasında kıskançlık, şüphe ve güvensizlik duygularını tetikleyerek ilişki tatminini düşürebileceğini vurgulamıştır. Nazir ve Pişkin (2016) ise, yüz yüze sohbet esnasında bir partnerin sık sık telefonunu kontrol etmesinin, diğer tarafa yeterince önem verilmediği hissini uyandırdığını belirtmiştir.

Sonuç olarak, sosyotelizmin, romantik ilişkilerde partnerler arasında yanlış anlamalara ve yanlış algılamalara yol açarak tartışmalara neden olabileceği, bu durumun da iletişim kalitesini düşürerek ilişkide genel bir memnuniyetsizliğe sebep olabileceği ifade edilmiştir (Humphreys, 2005). Bu bağlamda, sosyotelizm kavramının romantik ilişkilerde yüz yüze iletişimi olumsuz etkilediği ve dolayısıyla ilişkilerde sorunlara yol açabileceği kabul edilmektedir (Roberts ve David, 2016; Abeele, 2020; Yıldırım ve Ünalan, 2020).

1.2.3.1. Beklenti İhlali Kuramı

Alanyazında sosyotelizm davranışı çeşitli teorilerle açıklanmaktadır ve bu teorilerden en dikkat çekeni, bireylerin beklentilerinin her zaman normatif olmadığını vurgulayan beklenti ihlali teorisidir. Beklenti ihlali teorisine göre, günlük etkileşimlerde bireyler, karşılıklı iletişimden belirli anlamlar çıkarmakta ve belli tutarlı davranış kalıpları oluşturmakta, bu ise beklentiler olarak tanımlanmaktadır (Burgoon, 1993). Karşılıklı iletişimde bu beklentilerin karşılanmaması halinde beklenti ihlali yaşanır. Bu durumda, bireylerin beklentilere yönelik davranışları, bilişsel süreçlerle anlamlandırılır (Burgoon ve Jones, 1976). İletişimde bulunan bireyler, konu bağlamında ve ilişkinin niteliği göz önünde bulundurularak bilişsel süreçlerle değerlendirilir ve böylece kabul edilen davranış kalıpları oluşturulur (Burgoon ve Hale, 1988). İlişkilerde beklentilerin göz ardı edilmesi veya karşı tarafın beklentilere uygun davranmaması beklenti ihlali teorisini ön plana çıkarır (Afifi ve Metts, 1998). Bu teoride, bireylerin beklenti ihlali durumunu değerlendirirken sordukları üç temel soru şunlardır:

1. Karşı taraf hangi seviyede olumlu veya olumsuz davranmıştır ve bu davranış beklentinizi ne kadar aşmıştır?
2. Beklenti ihlali, beklenen davranıştan ne kadar sapmıştır?
3. Bu ihlalin ilişkiye etkisi ne olmuştur?

Burgoon ve Hale (1988) ise, beklenti ihlalleri teorisinde, kişiler arası yakınlık ve sözel olmayan iletişimin beklenti ihlalinin oluşumunda önemli olduğunu belirtmişlerdir. Sosyotelizm bağlamında, karşılıklı iletişimde bulunan bireylerin birbirlerine karşı bazı beklentileri olabilir—örneğin, göz teması kurmak, etkin dinlemek, geribildirim vermek ya da almak gibi. Ancak sosyotelist olan bireyin eylemleri karşısındakini sosyotelizme maruz bırakabilir ve böylece beklenti ihlali meydana gelebilir. Sosyotelizme maruz kalan kişi, beklentilerinin gerçekleşmediğini, anlaşılmadığını hisseder, olumlu geribildirim alamadığında değersiz hissedebilir ve bu durum, karşısındaki kişinin kendisini yeterince değerli bulmadığını düşünmesine neden olabilir (Ballı, 2020).

1.2.3.2. Sosyal Öğrenme Teorisi

Sosyotelizm, modern toplumda sıkça karşılaşılan ve artık yaygın bir fenomen haline gelmiş bir davranış olarak değerlendirilmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Özellikle romantik ilişkilerde gözlemlenen bir türü olan partner sosyotelizmde, yapılan araştırmalar birçok bireyin bu davranışı sergilediğini ve aynı zamanda maruz kaldığını ortaya koymuştur. Bu davranışın arkasında yatan sebeplerden biri, bireylerin büyüdüğü aile ve çevrede sosyotelizm davranışını sergileyen yetişkinlerin bulunması olabilir (Xie vd., 2019). Cep telefonu kullanımının yaygınlığı, sosyal öğrenme teorisi çerçevesinde sosyotelizm davranışının nedenlerini açıklamada önemli bir rol oynar.

Sosyal öğrenme teorisi, çocukların öğrenme sürecinin taklit yoluyla gerçekleştiğini ve özellikle aile bireyleri veya çevrelerindeki kişileri model alarak bu davranışların edinildiğini vurgular (Bandura, 1977). Çocuklar, doğru veya yanlış olarak nitelendirilebilecek davranışlardan ziyade, ebeveynleri veya yakın çevresindeki bireyler tarafından sergilenen davranışları gözlemleyerek öğrenirler. Günümüz teknolojisinin etkisi altında çocuklar ve gençler, internet ve sosyal medya kullanımı, cep telefonu ile aşırı ilgilenme gibi davranışlar sergileyebilir. Ebeveynler arasındaki evlilik çatışmaları ve yoğun kişisel iletişimlere tanık olan çocuklar, bu tür çatışmalara az maruz kalan yaşıtlarına göre interneti daha sık kullanma eğiliminde olabilirler (Liv d., 2023). Bu bağlamda, sosyotelizm davranışları da sosyal öğrenme kuramı ile açıklanabilir ve çocukların bu davranışları sergilemesi büyük ölçüde gözlemledikleri yetişkin davranışlarından kaynaklanabilir.

1.2.3.3. Newcomb ABX Modeli

Heider'in (1946) denge teorisi ve Newcomb'un (1953) iletişim modeline göre, iki kişi (A ve B) arasında sağlıklı iletişim ve denge, ortak bir nesne veya konu (X) hakkında fikir birliği sağlamalarına bağlıdır. Bu modelde, iki kişinin aynı konu hakkında uyumlu düşüncelere sahip olması durumunda denge kurulmuş olur. İletişimdeki bu temel prensip, bir kişinin diğerine bir konu hakkındaki fikirlerini ilettiği durumlar için geçerlidir. Ancak, iki kişi arasında görüş ayrılığı olduğunda denge bozulur ve iletişimde uyumsuzluk yaşanır. Uyumu sağlamak için en az bir tarafın görüşünü değiştirmesi gerekir.

Partner sosyotelizmi bu kuramsal çerçevede ele alındığında, iki kişinin (A ve B) akıllı telefon kullanımı üzerine ortak bir görüşe sahip olup olmamaları iletişimlerinin sağlıklı olup olmadığını belirler. Örneğin, A ve B kişileri akıllı telefon kullanımının yüz yüze iletişimde kabul edilebilir olduğu konusunda hemfikirlerse, aralarında bir denge oluşur ve iletişim sağlıklı bir şekilde sürer. Eğer her ikisi de akıllı telefon kullanımının yüz yüze iletişimde kabul edilemez olduğunu düşünüyorsa, yine bir denge ve sağlıklı iletişim söz konusu olur. Ancak A'nın akıllı telefon kullanımını normal, B'nin ise bunu normal bulmaması durumunda, fikir birliği olmadığı için denge bozulur ve iletişim sağlıklı ilerlemez. Bu durumda, uyumsuzluk sonucu sosyotelizm davranışı ortaya çıkar ve bu davranışa maruz kalan kişi kendini ihmal edilmiş hissedebilir (Ballı, 2020).

1.2.4. Partner Sosyotelizmi ile İlgili Araştırmalar

Çoban ve arkadaşları tarafından yürütülen bir araştırmada, partner sosyotelizmi ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması ve yetişkin bağlanma stilleri ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir (Çoban, 2021). İlk amaç kapsamında yapılan araştırma, İstanbul'daki 18-25 yaş arası, 134 kadın ve 57 erkek öğrenciden oluşan 191 kişilik bir örnekleme dayanmaktadır. İkinci amaçla yürütülen çalışma ise Türkiye genelinde çeşitli üniversitelerde eğitim gören ve romantik ilişkisi olan 50 çift üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, partner sosyotelizmi ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Diğer bir çalışma olan Tecdelioğlu (2021) tarafından yapılan araştırma, 355 kadın ve 143 erkek olmak üzere toplam 478 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, flört eden veya romantik bir ilişkisi olan bireylerin, partner sosyotelizmi ile duygusal yalnızlık ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, gelişmeleri kaçırma korkusu ile partner sosyotelizmi arasında pozitif bir ilişki saptanmış, bu korku arttıkça bireylerin partner sosyotelizmi düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Algılanan partner sosyotelizmi arttıkça, bireyler internet ve sosyal medyaya daha fazla yönelmişlerdir.

Wang ve arkadaşları tarafından yapılan bir başka araştırma ise 243 evli yetişkin üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada, sosyotelizme maruz kalan bireylerin ilişki doyumlarının azaldığı ve bunun depresyon riskini artırabileceği sonucuna varılmıştır (Wang vd., 2017). Bu çalışma, partner sosyotelizminin evli yetişkinlerin ilişkilerinde doyum ve mutluluk seviyesini düşürdüğünü ortaya koymuştur.

Son olarak Coyne ve arkadaşlarının yaptığı araştırma, heteroseksüel bir ilişkide olan 1039 birey üzerinde gerçekleştirilmiş ve katılımcıların çoğunun ilişkilerini güçlendirmek amacıyla partnerleriyle cep telefonları aracılığıyla iletişim kurduğunu göstermiştir. Araştırma, aşırı telefon kullanımının bireylerin partnerlerine duygularını ifade etme, çatışmaları yönetme veya duygusal zarar verme gibi farklı iletişim ihtiyaçlarıyla ilişkili olduğunu belirlemiştir.

1.3. Ruminasyon

Terim "ruminasyon" ilk kez 16. yüzyıl alanyazınında görülmüş, "düşüncelerin zihinde sürekli döngüsel bir şekilde tekrar edilmesi" ve "zihinsel geviş getirme" olarak ifade edilmiştir (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Depresyon bağlamında incelenen ruminasyon, bireyin negatif durumları çözme yönünde adım atmadan, depresif duyguları ve bu durumun nedenlerini sürekli düşünmesi olarak açıklanır (Nolen-Hoeksema, 1987). Ruminasyonun teorik temellerine dair, başlangıçta obsesif kompulsif bozukluğun bir bileşeni olarak görülen bu durum, daha sonraki çalışmalarla depresyonun temel ögelerinden biri olarak kabul edilmiştir (Nolen-Hoeksema, 1993; Karatepe, 2010). Ayrıca, Latince "geviş getirmek" anlamına gelen ruminasyonun Türkçe karşılığı, "bir düşüncenin kişinin zihninde ısrarla tekrarlanması"dır (Papageorgiou ve Wells, 2004).

Kişiler, özellikle olumsuz duygulara neden olan düşünceleri sürekli olarak zihinlerinde tekrarlarlar. Bu tekrarlanan negatif düşünceler genellikle olumsuz durumun sebeplerini ve sonuçlarını içerirken, bu durumu çözecek herhangi bir öğe içermez. Bu süreç, kişinin negatif başa çıkma stratejisi olarak işlev görmekte olup, düşünceler genellikle geçmişteki veya şu anki olayları yansıtır (Nolen-Hoeksema, 1998). Ruminasyon kavramı, güçlü bir literatüre rağmen hala birleşik bir tanım veya standart bir ölçüm yöntemi geliştirilmemiştir (Smith ve Alloy, 2009). Çeşitli çalışmalarda ruminasyon farklı perspektiflerden ele alınmış ve değişik teorik çerçeveler sunulmuştur (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Brinker vd., 2013; Cann vd., 2011; Feldman vd., 2008).

Ruminasyon, sık sık tekrarlanan ve kontrol edilemeyen düşünceler olarak tanımlanmış olup, daha çok kişinin duygusal ve problematik durumlarına odaklanan bir süreç olarak görülmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008; Brinker vd., 2013). Bir başka tanımlamada, ruminasyon genelde tekrarlanan düşünceler, bilgi üzerinde detaylı düşünme veya düşünceye

dalmak şeklinde tanımlanırken, bu süreç bilişsel bir "geviş getirme" olarak ifade edilmiştir (Cann vd., 2011). Papageorgiou ve Wells, ruminatif düşüncelere "ruh halim çok kötü", "hiçbir şeyle başa çıkamıyorum", "neden bir şey yapmak istemiyorum" gibi ifadelerle örnekler vermiştir (2004).

Ruminasyon, işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinden biri olarak kabul edilmekte, yeniden değerlendirme stratejisine kıyasla kişinin aynı düşüncelere takılıp kalmasına ve olumlu düşünceler geliştirememesine neden olmaktadır. Bu, çeşitli duygusal bozukluklara yol açabilmektedir (Leahy, 2002; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001). Ruminasyon, istemsiz düşüncelerden farklı olarak, bireyin benliğiyle uyumlu ve geçmişe odaklı sürekli düşünceler olarak tanımlanmıştır (Clark ve Rhyno, 2005).

Alanyazında, ruminasyon iki ana kategori altında incelenir: istemli ve girici (intrusif) ruminasyon. İstemli ruminasyon, bireylerin belirli bir olayın nedenlerini ve sonuçlarını daha iyi kavrayabilmek amacıyla bilinçli olarak o olayı defalarca düşünmesi şeklinde gerçekleşir. Öte yandan, girici ruminasyon, kişinin iradesi dışında sürekli olarak belli bir durumu düşünmesi ve bu düşünceleri durdurmakta güçlük çekmesi olarak tanımlanır. Bu nedenle, girici ruminasyon istenmeyen bir duygu düzenleme yöntemi olarak kabul edilir (Joormann ve D'Avanzato, 2010; Taku vd., 2009). Merriam Webster sözlüğünde "rumination" kelimesi, kişinin dikkatini uzun süreli veya şiddetli bir depresyon krizine yol açabilecek negatif düşünce ve duygulara yoğunlaştırması olarak tanımlanır (Merriam Webster, 2019). Yanıt stilleri teorisi, ruminasyonun olumsuz düşünmeyi artırarak, problem çözme yeteneğine zarar vererek, araçsal davranışı engelleyerek ve sosyal desteği azaltarak depresyonun sürekliliğine ve şiddetine katkıda bulunduğunu öne sürer (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Türkiye'deki araştırmalar, depresyon ile ruminasyon arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir (Yağmur, 2018; Erdur-Baker, 2009; Yıldız ve Eldeleklioğlu, 2019; Yıldız, 2018).

Ruminasyonun farklı biçimleri, pasif bir süreçte "geviş getirir gibi" düşünme ve aktif olarak bilinçli bir şekilde derinlemesine düşünme olarak ayrılır. "Geviş getirir gibi" düşünme, derinlemesine düşünme olmamakla birlikte, kişinin stres yaratan unsurlardan uzaklaşamaması nedeniyle inkar veya kaçınma gibi işlevsiz savunma mekanizmalarına örnek teşkil edebilir (Burwell ve Shirk, 2007). Ruminatif düşünceler arttıkça, kişiler kendileri hakkındaki veya dünyayla ilgili mevcut düşüncelerini çarpıtmaya başlar, bu da mevcut patolojinin daha da ağırlaşmasına yol açar (Fisher ve Wells, 2009).

Metakognitif Terapi, ruminasyonu ele alış biçimlerinden bir diğeridir. Adrian Wells'in çalışmaları sonucu geliştirilen bu yaklaşım, üstbilişleri merkeze alan ve psikolojik sorunlara yol açan yapıların başında gelen Bilişsel Dikkat Sendromunu ele alır. Bu terapi, ruminasyonun bir

bilişsel dikkat sendromu sonucu ortaya çıktığını ve bu durumun kişinin yaşadığı olayları sürekli sorgulamasına ve gerçeklerden uzaklaşarak yaşamını bu çarpıtılmış algılarla tekrar etmesine neden olduğunu belirtir (Fisher ve Wells, 2009; Wells, 2016). Bu süreç, kişinin ruh sağlığında bozulmalara neden olmaktadır.

Greenberg ve diğerlerinin (2009) erkek katılımcılarla yürüttüğü çalışmada, depresyon tanısı almış bireylerin (klinik grup) tanı almamışlara (klinik olmayan grup) kıyasla daha yüksek ruminasyon seviyelerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Cribb ve diğerleri (2006), klinik olmayan bir örneklem üzerinde yürüttükleri araştırmada, yoğun depresif duygular yaşayan bireylerin daha fazla ruminatif düşünce tarzına sahip olduğunu gözlemlemişlerdir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise, Smith (2008) ruminasyon düzeyi yüksek olan öğrencilerin, daha fazla endişe ve depresyon belirtisi gösterdiğini bildirmiştir. Chang ve diğerleri (2010) ise ruminasyonun yaşam memnuniyetiyle negatif, depresif ve anksiyete belirtileriyle ise pozitif bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur.

Literatür taramasında, ruminasyonun anksiyete (Cox vd., 2001; Yağmur, 2018), endişe (Segerstrom vd., 2000), travma sonrası stres bozukluğu (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991), depresyon (Treynor vd., 2003) ve otomatik düşünceler (Yıldız, 2018) ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Feldman ve diğerleri (2008), pozitif ruminasyon kavramını tanımlarken, bireyin olumlu benlik nitelikleri, olumlu duygusal deneyimler ve yaşam koşulları hakkında sürekli düşünme eğilimini olumlu duygusal durumlara verilen bir yanıt olarak ele almışlardır. Ito ve Agari (2001), olumsuz ruminasyonu, zararlı veya umutsuz durumlar hakkında uzun süre düşünme eğilimi olarak tanımlamış ve bu tanımın aktarıldığı Ito ve diğerleri (2006) çalışmasında, ruminatif tepkilerin depresif belirtiler ve bu belirtilerin neden ve sonuçlarına odaklandığı belirtilmiştir.

Son olarak, Yang ve diğerleri (2018), ruminasyon üzerine yapılan önceki kavramsallaştırma ve ölçümlerin ya olumsuz ya da olumlu duygulanım üzerine odaklandığını, ancak her iki duygulanımı bir arada ele almadığını ve önceki çalışmaların ruminasyonun hem olumlu hem de olumsuz duygulanım üzerindeki etkilerini ortaya koyduğunu vurgulamışlardır.

1.3.1. Ruminasyon Modelleri

1.3.1.1. Tepki Biçimleri Kuramı

Nolen-Hoeksema tarafından 1991 yılında geliştirilen Tepki Stilleri Kuramı, bireylerin ruminatif düşünce süreçlerini açıklar. Bu teoriye göre, kişiler olumsuz olaylara odaklanıp bu olayları sürekli olarak düşündüklerinde pasif bir duruş sergiler ve bu durumun çözümüne yönelik aktif adımlar atmazlar. Bu pasiflik, depresif belirtilerin ortaya çıkmasına ve bu durumun

sürekliliğine katkıda bulunur. Ruminatif düşünce yapısına sahip bireyler, diğer insanlardan izole bir şekilde kendilerini sürekli olumsuz düşüncelere veya duygusal durumlara kaptırabilirler (Nolen-Hoeksema, 1991). Bu kuram, depresyon ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik birçok araştırmaya temel oluşturmuştur (Smith ve Alloy, 2009).

Nolen-Hoeksema'nın (2000) çalışmaları, Tepki Stilleri Kuramı çerçevesinde ruminasyonun, bireyin olumsuz duygulara sürekli maruz kalmasına ve bu duyguların sürekli olarak zihninde dönüp durmasına neden olduğunu belirtir. Bu durum, hem depresyonun başlamasına hem de mevcut depresyonun süresini uzatmasına neden olur. Kurama göre, kişiler genellikle olayın çözüm yollarını aramaktan ziyade, problemli olarak algılanan durumun nedenlerine yoğunlaşır.

Tepki stilleri kuramına göre, depresyona neden olan durumlara verilen tepkiler, kişinin yaşayacağı depresyonun şiddeti ve süresini belirlemede kritik bir rol oynar. Kişiler ruminasyon sürecinde, bilinçli olarak depresif duygu durumlarına ve bunların sonuçlarına odaklanır, bu da depresif durumun daha uzun süre devam etmesine ve derinleşmesine yol açar (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991).

1.3.1.2. Strese Tepki Olarak Ruminasyon

Stres-Tepki Ruminasyon modeli, bireylerin stresli bir olayın ardından bu olaya dair olumsuz çıkarımlar hakkında düşünmelerini içerir (Smith ve Alloy, 2009). Bu yaklaşım, Tepki Biçimleri Kuramı ile benzerlik gösterse de, olumsuz duygulanımın başlamasından önce ruminasyonu belirleme kapasitesi ile ayrışır. Ancak bu ruminasyon tanımı, genellikle stresli durumlarla ilgili düşüncelere odaklandığı için, kişisel olumsuz düşünceler veya stresle bağlantısız diğer düşünceler gibi diğer ruminasyon türlerini göz ardı edebilir (Smith ve Alloy, 2009).

1.3.1.3. Üzüntüye İlişkin Ruminasyon

Conway ve arkadaşlarının kuramına göre, ruminasyon, bireyin mevcut üzüntüsü ve bu duygusal durumu çevreleyen koşullar hakkında tekrarlanan düşüncelerle karakterizedir. Bu düşünceler; Bireyin geçmişi veya olumsuz duygularının doğası ile ilgili olabilir. Ruminasyon süreci genellikle sosyal olarak paylaşılmayan bir faaliyettir. Bu kuram, ruminasyonu olumsuz bir etkinlik olarak değerlendirir ve problem çözümünü engelleyen yalnızca bir faaliyet olarak tanımlar (Conway vd., 2000).

1.3.1.4. Hedefe İlerleme Kuramı

Martin ve Tesser'in Hedefe İlerleme Kuramına göre, insanlar hedeflerine ulaşmada zorlanırlarsa veya yeterli çaba göstermezlerse, bu durum hedefle ilgili düşüncelerin otomatik olarak tekrarlanmasına neden olur (Martin ve Tesser, 1996). Ruminasyonu sonlandırmanın en

etkili yolu, ruminasyona sebep olan hedefe ulaşmaktır. Bireyler hedeflerine doğru ilerleme kaydettiklerine dair açık ve tutarlı geri bildirim almadıklarında, genellikle geri bildirim sağlamak amacıyla zihinsel faaliyetlerde bulunurlar. Bu faaliyetler, hedefe alternatif yollar bulmayı veya hedefin arzulanabilirliğini yeniden değerlendirmeyi içerebilir (örneğin, işe yürüyerek gitmek aynı zamanda egzersiz yapmak anlamına gelir). Bu tür faaliyetler uzun süre devam ettiğinde ruminasyon olarak nitelendirilir. Ruminasyon her zaman bireyleri hedeflerine ulaştırmayabilir, ancak temel işlevi budur. Ayrıca, bireyler üst düzey hedeflere doğru ilerleme kaydetmediğinde ruminasyon ortaya çıkar (Martin vd., 2004). Bu model, her ulaşılamayan hedef için insanların eşit derecede ruminasyon yapmadığını gösterir; daha yüksek dereceli hedeflere sahip olanlar, daha düşük hedeflere sahip olanlara kıyasla, bu durumu daha şiddetli algıladıklarından daha fazla ruminasyon yapma eğilimindedir (Martin ve Tesser, 1996).

1.3.1.5. Öz Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı

Wells ve Mathews (1996) tarafından geliştirilen Öz Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı, Beck'in Şema Teorisi ve bilişsel-dikkat fenomenlerini (bilgi işleme) entegre ederek bir duygusal bozukluk teorisi olarak ortaya konmuştur. Bu kurama göre, ruminasyonun temelinde yetersizlik ve çaresizlik gibi metakognitif inançlar yatar (Papageorgiou ve Wells, 2004).

Öz Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı, ruminasyonu bir başa çıkma mekanizması olarak tanımlar ve bu sürecin, kişinin öz yeterlik ve özgüvenindeki azalmalar gibi içsel kayıplarla tetiklendiğini belirtir. Kuram, ruminasyonun iki farklı türünü; otomatik ve kontrollü ruminasyonu ayırt eder. Bu teoriye göre, ruminasyon özellikle sağlıksız bir baş etme yöntemi olarak, kişinin yaşamındaki duygusal bozuklukları şiddetlendirerek ruh sağlığını negatif yönde etkiler (Smith ve Alloy, 2009). Tepki Stilleri Teorisi, ruminasyonu depresyon ile ilişkilendirirken, Öz Düzenleyici Yürütücü İşlev Kuramı ruminasyonun kökeninin obsesif kompulsif bozukluklara dayandığını ve endişenin bir alt kümesi olarak görülen ruminasyonun, duygusal rahatsızlıkları tanımlayan genel bir özellik olduğunu savunur (Papageorgiou ve Wells, 2004).

1.3.1.6. Olay Sonrası Ruminasyon Kuramı

Sosyal fobinin bilişsel modeline dayanarak, Olay Sonrası işleme, kişinin geçmiş bir olayla ilgili uzun süreli ve olumsuz düşünme süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç, sosyal olarak zorlayıcı durumlar sonrası kişinin negatif içsel deneyimlere, endişe dolu duygulara ve yaşanan olayla ilgili belirsizliklere yoğun bir şekilde odaklanıp detaylı bir şekilde analiz etmesiyle öne çıkar. Aynı zamanda, benzer sıkıntı verici sosyal durumlar daha sık hatırlanır. Sonuç olarak, olayların negatif bir bakış açısıyla hatırlanması, gelecekteki olaylar için artan bir beklenti anksiyetesine neden olur (Clark ve Wells, 1995).

1.3.1.7. Çok Boyutlu Ruminasyon Modeli

Çok Boyutlu Ruminasyon Modeli, ruminasyonu bir başa çıkma stratejisi olarak ele alır ve bu stratejiyi duygu odaklı, araçsal ve anlam araştıran ruminasyon olmak üzere üç alt kategoriye ayırır (Smith ve Alloy, 2009). Araçsal ruminasyon, bir olay veya durumla ilgili sorunların çözümüne ve gerekli davranışların planlanmasına yönelik bir zihinsel aktivite olarak tanımlanır ve patolojik sonuçlarla ilişkilendirilmez. Duygu odaklı ruminasyon, Tepki Biçimi Kuramı'ndaki tanımlamalara benzer ve koroner rahatsızlık geçiren kişiler üzerinde yapılan bir çalışmada, bu ruminasyon türünün artmış stres ve azalmış başa çıkma yeteneği ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Steers-Wentzell, 2000). Anlam araştıran ruminasyon ise, koroner rahatsızlık geçiren kişilerin taburcu edildikten sonraki dört ay içinde daha fazla duygudurum bozukluğu ve zihinsel işlev bozukluğu yaşamalarıyla ilişkilendirilmiştir (Smith ve Alloy, 2009).

1.3.1.8. Kavramsal-Yargılayıcı Kendine Odaklanma Modeli

Watkins (2004) tarafından geliştirilen Kavramsal-Yargılayıcı Kendine Odaklanma Modeli, ruminasyonu kendine odaklanma açısından incelemektedir. Bu modele göre, kendine odaklanmanın hem adaptif hem de maladaptif olmak üzere iki formu bulunur: Maladaptif olarak kavramsallaştırıcı-değerlendirici kendine odaklanma ve adaptif olarak yaşantısal kendine odaklanma. Ruminasyon, maladaptif form olan kavramsallaştırıcı-değerlendirici kendine odaklanma ile ilişkilendirilir ve bu durum, bireyin mevcut ve istenen durumlar arasındaki çelişkilere ve uyuşmazlıklara odaklanmasını içerir. Bu bağlamda, yüksek ruminasyon düzeyine sahip bireylerin üzücü olaylar sonrasında daha fazla negatif duygudurum bildirdikleri belirlenmiştir (Watkins, 2004).

1.3.2. Kişilerarası Ruminasyon ile İlgili Araştırmalar

Abak ve Güzel (2021) tarafından yürütülen çalışma, tekrarlayıcı düşünce eğilimleri (ruminasyon), bireyin kendi bedenine yönelik tutumu ve toplumsal görünümle ilgili duyduğu endişenin, özellikle partnere ve romantik ilişkilere odaklanmış obsesif kompulsif belirtilerle olan bağını aydınlatmayı hedeflemiştir. Çalışmanın bir diğer odak noktası ise bu tür obsesif kompulsif semptomlarla bağlantılı olabilecek sosyo-demografik faktörlerin rolünü ortaya çıkarmaktır. Araştırmanın verileri, 18 ila 30 yaşları arasında olan ve aktif bir romantik ilişki yaşayan 689 katılımcıdan çevrimiçi platformlar aracılığıyla elde edilmiştir. Katılımcıların değerlendirilmesinde Demografik Bilgi Formu ile birlikte Partnere Yönelik Obsesif Kompulsif Belirtiler Ölçeği, Romantik İlişkideki Takıntı ve Zorlantılar Ölçeği, Ruminatif Düşünce Tarzları Ölçeği, Sosyal Dış Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Beden İmgesi Ölçeği gibi ölçüm araçlarından faydalanılmıştır. Yapılan yapısal eşitlik modellemesi analizi neticesinde, ruminatif düşünce tarzının hem partnere odaklı hem de genel olarak romantik ilişkiye odaklı obsesif

kompulsif belirtileri ve bu belirtilerin alt bileşenlerini pozitif yönde öngördüğü tespit edilmiştir. Benzer şekilde, beden algısı ve sosyal görünüm kaygısının da özellikle partnere odaklanan obsesif kompulsif belirtileri ve bunların alt boyutlarını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Ayrıca, partnere yönelik obsesif kompulsif belirtilerin, romantik ilişkiye dair obsesif kompulsif belirtileri de pozitif yönde yordayan bir faktör olduğu saptanmıştır. Bu araştırma ile ruminatif düşünce biçimi, beden algısı ve sosyal görünüm kaygısının, partnere ve romantik ilişkilere odaklı obsesif kompulsif belirtilerin ortaya çıkışını açıklamak üzere kurulan modelin geçerli ve kabul edilebilir olduğu neticesine varılmıştır. Bu semptomların gelişiminde rol oynayan temel dinamiklerin daha derinlemesine incelenmesinin, obsesif kompulsif bozukluğun (OKB) bu spesifik alt türünün yanı sıra bozukluğun geneline dair anlayışımızı zenginleştireceği ve bu alandaki teşhis ile tedavi süreçlerine önemli katkılar sunacağı öngörülmektedir.

Gökçen ve arkadaşları (2025) tarafından yapılan araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerde gözlemlenen sevgi bağımlılığı ile geçmiş travmatik deneyimler sonrası ortaya çıkan bilişler ve ruminasyon (tekrarlayıcı düşünce) arasındaki karşılıklı etkileşimi analiz etmektir. Bunun yanı sıra, sevgi bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete ve mevcut romantik ilişkinin süresine bağlı olarak bir farklılık gösterip göstermediği de araştırılmıştır.**:** Araştırma, 18-35 yaş aralığında bulunan, 120'si erkek (%23.3) ve 395'i kadın (%76.7) olmak üzere, eş, sevgili veya flört gibi bir romantik ilişki içinde olan toplam 515 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Bilgi toplama sürecinde Sevgi Bağımlılığı Ölçeği, Travma Sonrası Bilişler Ölçeği, Kişiler Arası Hatalara Odaklı Ruminasyon Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'ndan yararlanılmıştır. Araştırmanın sonuçları, sevgi bağımlılığının hem cinsiyete hem de romantik ilişkinin ne kadar süredir devam ettiğine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilediğini ortaya koymuştur. Sevgi bağımlılığı puanları ile travma sonrası bilişler ve kişilerarası hatalara yönelik ruminasyon puanları arasında pozitif yönlü, ancak düşük düzeyde anlamlı bir korelasyon saptanmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre ise hem kişilerarası hatalara ilişkin ruminasyonun hem de travma sonrası bilişlerin, sevgi bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordayan faktörler olduğu bulunmuştur. Sevgi bağımlılığının yalnızca bireyin ilişki içindeki dinamiklerinden kaynaklanmadığı; aynı zamanda geçmişte yaşanan travmatik olayların zihinsel tortularından ve kişilerarası hatalar üzerine sürekli ve yoğun bir şekilde düşünme eğiliminden de beslendiği anlaşılmaktadır. Bu bulgular, sevgi bağımlılığına yönelik geliştirilecek müdahale programlarında, travmatik yaşantıların etkin bir şekilde işlenmesine ve ruminatif düşünce döngülerinin kırılmasına odaklanmanın kritik önem taşıdığını göstermektedir.

1.4. Romantik İlişkilerde Kıskançlık

Yakın ilişkilerin başlaması, sürdürülmesi ve bitirilmesi gibi evrelerde ilişkinin tatmini ve mutluluğunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlardan biri de romantik kıskançlık olup, bu duygu yakın ilişkilerde sıkça görülen ve ilişkileri hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilen çok yönlü ve kompleks bir fenomendir. Tarihte birçok insan kıskançlık deneyimlemiştir (Bringle ve Buunk, 2021). Bazen ilişkide heyecan yaratan (Pines, 1992) kıskançlık, diğer zamanlarda ise ilişkilerde yıkıcı bir etki yapabilir (Buss, 2000).

Psikolojik araştırmalarda kıskançlık konusu uzun zamandır incelenmektedir ve özellikle romantik kıskançlık 1980'lerden bu yana klinik psikoloji, sosyal psikoloji ve psikiyatri alanlarında sıkça araştırılan bir konudur (Guerrero ve Eloy, 1992). Türkiye'de de kıskançlık üzerine yapılan çalışmalar, bireysel, ilişkisel ve durumsal faktörlerin incelendiğini göstermektedir (Alpay, 2009). White (1981b) tarafından kıskançlık, bir kişinin partneri ile gerçek ya da hayali bir rakip arasındaki gerçek ya da potansiyel bir ilişki nedeniyle hissettiği tehdit duyguları, düşünceleri ve davranışları olarak tanımlanmıştır. Kıskançlık arttığında şiddetli ve zarar verici davranışlara yol açabilir ve romantik ilişkilerdeki en güçlü duygulardan biridir (Laner, 1990). Edalati ve Redzuan (2010) göre kıskançlık, bir kişinin ilişkisinin tehdit altında olduğunu hissettiğinde ortaya çıkan yoğun olumsuz duygulardır. Sayar (2002) ise kıskançlığı, acı, öfke, kıskançlık, üzüntü, korku, keder ve aşağılanma gibi çeşitli duyguları, düşünceleri ve fiziksel belirtileri içeren karmaşık bir tepki olarak tanımlamıştır. Guerrero ve diğerleri (2004) romantik kıskançlığı, ilişkide yaşanan bir tehdide karşı bireyin gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler olarak tanımlar. Bu tanımların tümü, çeşitli teoriler çerçevesinde kıskançlığı farklı açılardan ele almaktadır.

Evrimsel psikolojinin meta-teorisi, sadakatsizlikle ilgili olarak, bireylerin partnerlerinin aldatma olasılığını azaltacak uyumlamalar geliştirmeleri gerektiğini savunur. Romantik kıskançlık, bu tür bir uyum olarak görülmektedir. Buna göre, partnerin şüpheli veya açık sadakatsizliğine karşı bireylerin kıskançlık mekanizmalarının devreye girmesi beklenir. Ayrıca, ebeveyn yatırımlarındaki cinsiyet farklılıkları nedeniyle, romantik kıskançlıkta cinsiyet farklılıkları gözlemlenir. Kadınlar, çocuğu dokuz ay taşıyıp doğurduktan sonra uzun süre emzirme yükümlülüğü altındayken, erkeklerin bu süreçteki yatırımları nispeten daha azdır.

Kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde fizyolojik ebeveyn yatırımı yapmaları, bir kadının birincil endişesinin çocuğunun yetişkinliğe ulaşmasını sağlamak ve böylece yatırımını korumak olduğunu gösterir. Bu durum, kadınların ekonomik destek sağlayabilecek ve bu yükümlülüğe istekli eşler seçmelerinin beklendiği anlamına gelir. Bu çerçevede, bir

kadının üreme başarısına en büyük tehdit, partnerinin ekonomik desteğini kesmesi ve bunu başka bir kadına yönlendirmesi sonucunda, yapmış olduğu yatırımın kaybolmasıdır.

Erkekler için ise, üreme başarısına yönelik en büyük tehdit, partnerlerinin başka bir erkekten hamile kalması ve ekonomik kaynaklarını genetik olarak bağlantılı olmadıkları bir çocuğa aktarmalarıdır. Erkekler için aldatılma riski önemli bir endişe kaynağıdır çünkü döllenme kadınların vücutlarında gerçekleştiği için, erkekler eşlerinin doğurduğu çocuğun biyolojik olarak kendilerine ait olduğundan tam olarak emin olamazlar.

Erkekler ve kadınlar arasında, romantik veya cinsel sadakatsizliğin üreme başarılarına tehdit oluşturup oluşturmadığına dair farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılıklar, cinsel sadakatsizliği önleme yönünde evrimsel olarak gelişmiş psikolojik özelliklerin cinsiyete özgü olarak farklılaşmasına yol açar. Erkekler için bir eşin cinsel sadakatsizliği daha büyük bir tehdit oluşturduğundan, erkeklerin eşlerinin cinsel sadakatsizlik yapmalarını önlemeye yönelik özellikle motive edici bir psikoloji geliştirmeleri beklenir. Bu, erkeklerin cinsel kıskançlık yaşama olasılıklarının yüksek olduğunu düşündürür. Öte yandan, bir kadın için eşinin duygusal sadakatsizliği daha büyük bir tehdit oluşturur, bu nedenle kadınlar eşlerinin duygusal olarak sadakatsiz olmalarını engellemeye yönelik güçlü bir motivasyon geliştirmişlerdir. Bu, kadınların duygusal kıskançlık yaşama olasılıklarının yüksek olduğunu gösterir. Bu cinsiyet farklılıkları romantik kıskançlık konusunda yapılan birçok çalışmayla desteklenmiştir.

Buss ve diğerleri (1992) tarafından yapılan bir çalışmada, Amerikalı üniversite öğrencileri arasında yapılan bir anket sonucunda, kadınların %83'ü eşlerinin duygusal olarak başka biriyle ilişkiye girme ihtimaline üzüldüklerini, erkeklerin ise sadece %40'ının bu duruma üzüldüğünü belirtmiştir. Buna karşılık, erkeklerin %60'ı bir partnerin cinsel sadakatsizliğini daha üzücü bulurken, kadınların sadece %17'si bu durumu üzücü bulmuştur. Bu, insanların romantik ilişkilerinde kıskançlık hissetmelerinin, partnerlerinin başka biriyle romantik ilişki kurma ihtimalinden kaynaklandığını göstermektedir.

1.4.1. Yaklaşımlara Göre Romantik İlişkilerde Kıskançlık

1.4.1.1. Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik teoriye göre, kıskançlık duygusu bilinçdışı süreçler tarafından yönetilir. Freud, kıskançlığı evrensel bir fenomen olarak tanımlamış ve bu duygunun köklerinin bireyin çocukluk dönemine dayandığını ileri sürmüştür. Bu bakış açısına göre, insanlar çocukluk dönemlerinde yaşadıkları travmaların etkisiyle yetişkinlikte de kıskançlık yaşamaya devam ederler. Terapinin amacı, bu çocukluk anılarını ve bilinçaltı içeriklerini bilinç seviyesine çıkararak, bireyin geçmiş deneyimleri ile şimdiki sorunları arasındaki bağlantıyı görmesini

sağlamak ve böylece kıskançlığın gerçek kökenlerini keşfetmesine yardımcı olmaktır (Pines, 1998).

1.4.1.2. Evrimsel Yaklaşım

Evrimsel teori, kıskançlığı biyolojik bir perspektiften ele alır. Kıskançlık, partner kaybı korkusu olarak ifade edilen bir reaksiyon ve ilişkiyi koruma içgüdüsü olarak görülür; bu duygunun evrimsel kökenlere dayandığı düşünülmektedir (Kenrick ve Trost, 1997). Evrimsel teorinin iddiasına göre, kıskançlık, ilişkinin devamını, çiftlerin üreme ve çocuk yetiştirme süreçlerini destekleyerek soyların devamını sağlar. Üçüncü bir kişinin ilişkiyi bozma tehdidi karşısında, kıskançlık mekanizması devreye girerek üreme başarısızlığını önler (Lucas, 2007).

1.4.1.3. Bilişsel-Olgusal Kuram

Bilişsel değerlendirme teorisi, kıskançlık ile ilişkili duygu, düşünce ve davranışları açıklamak amacıyla kullanılır. Bu kuram, insanların dış dünyadan gelen uyarıcılara verdikleri duygusal tepkilerin, bilişsel süreçlerle şekillendiğini öne sürer (Lazarus, 1991). Mathes, kıskançlıkla ilgili tezlerini geliştirirken Lazarus'un Bilişsel-Olgusal Kuramını temel almıştır (1991).

1.4.1.4. Sosyal Mübadele Kuramı

Sosyal Mübadele Teorileri, insan davranışını anlamak için geniş bir araştırma yelpazesine dayanır. Thibaut ve Kelley'in Karşılıklı Bağımlılık Teorisi, ilişkilerdeki karşılıklı bağımlılık dinamiklerini ve süreçlerini anlamak için kapsamlı bir model sunar. İlk kez "Grupların Sosyal Psikolojisi" adlı eserde ortaya konan bu analiz, daha sonra "Kişilerarası İlişkiler: Bir Karşılıklı Bağımlılık Teorisi" adlı kitapta genişletilmiştir (Buunk, 1997). Bu çalışma, bireylerin ilişkilerde düşük maliyet ve yüksek ödül peşinde koşma motivasyonuna odaklanmıştır. Bringle ve Buunk (2021) Thibaut ve Kelley'in (1959) teorisi bağlamında, kıskançlığın etkileri üzerine bir araştırma yaparak bu konuda yeni bir alan açmıştır. Sosyal Mübadele Teorilerine göre, bireylerin en yüksek ilişki tatminini, partnerlerinin ayrı faaliyetlerde bulunma özgürlüğüne sahip oldukları durumlarda yaşadıkları öne sürülmüştür; örneğin, bir partide başka biriyle dans etmek veya karşı cinsten bir arkadaş edinmek gibi (Buunk, 1997).

1.4.1.5. Transaksiyonel Yaklaşım

Transaksiyonel Yaklaşım, bireylerin çevresel etkileşimler yoluyla algılarını öğrendiklerini öne sürer. Bu yaklaşım, kıskançlık konusuna yeni bir perspektif getirerek, kıskançlığın tek bir nedene bağlı olmadığını ve kültürel bağlamın dışında anlaşılamayacağını vurgular. Bu teoriye göre, bireylerin ilişkiler hakkındaki düşünceleri ve kararları, içinde bulundukları sosyal çevre tarafından şekillendirilir ve bu çevrenin normları ve değerleri,

olayların yorumlanması ve anlamlandırılmasında kullanılır. Kıskançlık söz konusu olduğunda, bir bireyin düşünceleri, beklentileri, değer sistemi, geçmiş deneyimleri ve kişilik özellikleri, yaşadığı toplum tarafından büyük ölçüde biçimlendirilir ve bu faktörler, kıskançlık tepkilerini belirler (Demirtaş, 2004).

1.4.1.6. Yatırım Kuramı

Rusbult'un (1980) Yatırım Kuramı, Thibaut ve Kelly'nin (1959) Karşılıklı Bağımlılık Teorisi'nden türetilmiştir ve ilişkilerin nasıl başladığı, sürdürüldüğü ve sonlandırıldığına dair bir çerçeve sunar. Bu teori, bireylerin ilişki memnuniyetlerini ve ilişkide kalma kararlarını Karşılaştırma Düzeyi (KD) ve Karşılaştırma Düzeyi için Seçenekler (KDseç) kavramları üzerinden değerlendirdiklerini belirtir (Houser vd., 2009). Bireyin beklediği ödüller ve kazançlar, onun değer ve standartlarını belirler ve bu, mevcut ve geçmiş ilişkilerden elde edilen kazançların değerlendirilmesi ve çevredeki diğer ilişkilerin gözlemlenmesi ile şekillenir. Yatırım Kuramı'na göre, bireyin ilişkiden elde ettiği ödüller, kişisel karşılaştırma düzeyini aşarsa, ilişkiden tatmin olur. Ancak, elde edilen kazançlar bu düzeyin altında kalırsa, memnuniyetsizlik yaşanır. Seçenekler için Karşılaştırma Düzeyi, bireyin mevcut ilişkisinin dışında başka potansiyel ilişkilerden sağlayabileceği faydalara işaret eder. Eğer alternatifler, mevcut ilişkiye göre daha fazla ödül sunuyorsa, bireyler mevcut ilişkilerini sonlandırıp bu yeni seçeneğe yönelebilirler; eğer değerlendirme olumsuz ise, mevcut ilişkilerini sürdürmeyi tercih edebilirler (Houser vd., 2009).

1.4.1.7. Sosyal Karşılaştırma Teorisi

Leon Festinger, sosyal karşılaştırma teorisini ilk kez ortaya atmıştır. Bu teori, insanların kendi yetenek ve davranışlarını başkalarınınkilerle karşılaştırarak öğrendiklerini savunur. Gilbert ve diğerleri (1995) ise Festinger'in bu teorisini destekleyerek, insanların başkalarının duyguları, davranışları ve yetenekleri hakkında bilgi sahibi olduklarında karşılaştırma eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir.

Sosyal karşılaştırma üzerine yapılan ilk tartışmalar, bireylerin kendilerini nasıl algıladıklarının büyük ölçüde diğer insanların davranışlarına bağlı olduğunu göstermiştir. Eğer bir başkasının davranışı veya belirli bir özelliği önemliyse, bu sosyal karşılaştırmanın bir parçası haline gelir ve özellikle romantik kıskançlık durumlarında, bir rakibin üstün performans sergilemesi kişide başarısızlık hissi uyandırabilir (Houser vd., 2009).

Sosyal karşılaştırmanın bir diğer yönü ise ilişki içerisindeki sosyal karşılaştırmadır. Bu durumda kişiler, partnerleri ile potansiyel veya gerçek rakipler arasında karşılaştırmalar yaparlar. Bu rakip, gerçek bir ilişki tehdidi olabileceği gibi, algılanan veya geçmişteki bir ilişkide var olmuş bir tehdit de olabilir. Sosyal karşılaştırmalı kıskançlık, bir kişinin kendi sahip

olduğu mal, özellik veya başarıları başka biriyle karşılaştırıp kendini olumsuz olarak değerlendirdiği durumda ortaya çıkar (Lucas, 2007).

1.4.2. Romantik Kıskançlığın Nedenleri ve Tetikleyen Unsurlar

Leon Festinger'in sosyal karşılaştırma teorisine göre, insanlar yeteneklerini ve davranışlarını başkalarının yetenekleri ve davranışlarıyla karşılaştırarak öğrenirler. Gilbert ve diğerleri (1995), Festinger'in bu teorisi çerçevesinde, bireylerin başkaları hakkındaki bilgilere eriştiklerinde karşılaştırma sürecinin başladığını destekleyici bulgular sunmuşlardır.

Sosyal karşılaştırmanın temelinde yatan ilk tartışmalardan biri, bireylerin kendilerini değerlendirme sürecinin diğer bireylerin davranışlarıyla olan ilişkisi üzerine kuruludur. Eğer bir başkasının davranışları ya da özellikleri önemliyse, bu durum sosyal karşılaştırmanın bir parçası haline gelir ve özellikle romantik kıskançlık durumlarında, bir rakibin gösterdiği üstün performans kişide başarısızlık hissi uyandırabilir (Houser vd., 2009).

Sosyal karşılaştırmanın bir diğer boyutu ise ilişkideki sosyal karşılaştırmadır. Bu, kişilerin partnerleri ve potansiyel rakipleri arasında gerçekleştirdikleri karşılaştırmalardır. Bu rakip, gerçek bir ilişki tehdidi olabileceği gibi, geçmişteki bir ilişkide var olmuş bir tehdit de olabilir. Sosyal karşılaştırmalı kıskançlık, bir kişinin kendi mal varlığı, özellikleri ve başarılarını başka bir kişiyle karşılaştırması sonucu kendini olumsuz değerlendirerek kıskançlık duygusu yaşamasıdır (Lucas, 2007).

Toplum ve aile baskıları nedeniyle eşcinsel çiftler, ilişkilerini açıkça yaşamakta ve toplumsal kabul görmekte güçlük çekebilirler. Denes ve diğerleri (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, eşcinsel erkeklerin heteroseksüel erkeklere kıyasla kıskançlıklarını ifade ederken daha sık agresif dil kullandıkları ve tehditlerde bulundukları belirtilmiştir. Bu durum, heteroseksüel bir ilişkinin toplum tarafından daha hoşgörülü karşılanırken, eşcinsel bir bağın benzer durumda daha sert bir şekilde yargılanmasından kaynaklanabilir. Bu nedenle, ilişkilerinin deşifre olmasını engellemek için partnerlerine karşı daha sert bir tutum sergileyebilirler.

Heteroseksüel ilişkiler, cinsel ve duygusal kıskançlık üzerine yapılan evrimsel teorilerle açıklanabilirken, bu teoriler aynı cinsiyetten ilişkiler veya üreme amaçlı olmayan cinsel davranışlar için yetersiz kalmaktadır. Harris (2003), evrimsel teorilerin lezbiyen ve homoseksüel bireylerin sadakatsizlik durumlarına verdikleri duygusal ve cinsel tepkileri açıklamakta başarısız olduğunu vurgulamıştır.

Günümüzde kıskançlık, sosyal medya ve teknoloji kullanımının artmasıyla daha yaygın bir hale gelmiştir. Sosyal medya, yeni ilişkiler kurmayı veya eski partnerlerle iletişimde kalmayı kolaylaştırarak kıskançlık kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır (Demirtaş-Madran, 2016).

Aydın ve Uzun (2021) ise sosyal medya kullanımının artmasıyla romantik ilişkilere zarar verebilecek bir kıskançlık türü olan "sosyal medya kıskançlığını" tanımlamışlardır. Partnerler, çeşitli sahte profiller oluşturarak eşlerini sürekli gözlemleyebilir ve bu durum, ilişkilerde güvensizlik ve kontrol hissini artırabilir. Örneğin, partnerin sosyal medya hesaplarının şifrelerini istemek veya mesajları ve e-postaları kontrol etmek, bu davranışların bir yansımasıdır.

Kıskançlığın tetikleyicileri cinsiyetler arasında farklılık göstermektedir. Kadınlar genellikle partnerlerinin ilgi ve zaman eksikliği nedeniyle kıskançlık hissederken, erkekler bu duyguyu daha çok cinsel sebeplere dayandırmaktadır (Teisman ve Mosher, 1978). Ayrıca, doğum kontrol yöntemlerindeki ilerlemeler, kadınların özgürlüğüne artan vurgu ve ahlaki değerlerdeki değişimler, evlilik dışı ilişkilere yönelimin artmasına katkı sağlayan faktörler arasında yer almaktadır (Buunk, 1997).

Sheets ve diğerleri (1997), kıskançlık durumlarını dört kategoriye ayırmıştır:

1. Partnerin başka birine ilgi gösterdiği durumlar, örneğin "partneriniz bir başkasını çekici bulduğunu söylüyor" ya da "bir partide başkasıyla dans ediyor."
2. Başka birinin partnerinize ilgi gösterdiği durumlar, örneğin "partneriniz başka biri tarafından çıkma teklifi aldığını söylüyor" veya "partneriniz gizli bir hayranından mektup aldığını belirtiyor."
3. Partnerin geçmiş ilişkileriyle ilgili durumlar, örneğin "partneriniz eski ilişkileri hakkında konuşuyor" ya da "eski sevgilisinin ailesiyle görüşüyor."
4. Partnerin belirsiz davranışları, örneğin "partneriniz şık giyinip yalnız dışarı çıkıyor" ya da "sizi başka birinin evinden arıyor."

Bu tür durumlar, bireyleri çoğu zaman ilişkilerini sonlandırmaktan ziyade tartışmaya yönlendirmektedir.

Buss ve Shackelford (1997), cinsel kıskançlığın oluşumuna neden olabilecek unsurları belirleyerek şu faktörlere dikkat çekmiştir:

- Sadakatsizlikle ilgili somut deliller ve kanıtlar
- Partnerin alışılmış cinsel davranışlarında belirgin değişimler
- Artan sevgi gösterileri ve cinselliğe yönelik yoğun ilgi
- Partnerin cinsel ilişkilere karşı kayıtsız veya bezgin bir tutum sergilemesi
- Cinsel sadakatsizliğin açıkça dile getirilmesi.

Aynı araştırmada, duygusal kıskançlığı tetikleyen unsurlar da şu şekilde sıralanmıştır:

- Partnerin eleştirel, öfkeli veya affetmekten kaçınan bir yaklaşımı
- Partnerin kişiyle görüşmekte isteksizlik göstermesi

- Partnerin sevgi ifadelerinde eksiklik yaşatması
- Partnerin kişiyle başka bireyler hakkında konuşmaktan kaçınması
- Partnerin kişiyi ve yakın çevresini görme konusunda isteksizlik göstermesi.

Duygusal kıskançlık her zaman cinsel kıskançlıkla aynı sebeplere dayanmaz; bunun nedeni, ilişkide harcanan duygusal emek, zaman ve şefkat gibi kaynakların farklı şekilde yönlendirilmesidir.

Kıskançlık üzerinde yapılan çalışmalar, bu duyguya yol açabilecek birçok değişkeni ortaya koymuştur. Pines (1992) kıskançlıkla ilgili faktörleri araştırmış ve kişinin tanıdığı kişiler arasında en az, tamamen bilgi sahibi olduğu kişiler arasında ise en fazla kıskanılan bireylerin bulunduğunu belirtmiştir. Ayrıca kıskançlığın, fiziksel ve zihinsel olarak daha zayıf bireyleri daha derinden etkilediği sonucuna varmışlardır.

Kaplan ve Tasa (2022) ise üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, geleneksel toplumsal cinsiyet normlarını benimseyen bireylerin romantik ilişkilerde daha yüksek düzeyde kıskançlık yaşadığını tespit etmiştir.

1.4.3. Romantik İlişkilerde Kıskançlıkla Başa Çıkmak

Kıskançlığın bir bireyin yaşamına etkisi, genellikle bu duyguyla nasıl başa çıktığı ve sorunu nasıl ele aldığına bağlıdır. Yapıcı stratejiler uygulandığında, kıskançlık ilişkilerde bir tehdit olmaktan çıkar; ancak yıkıcı yaklaşımlar daha ciddi sorunlara yol açabilir. Bu tür zarar verici davranışlar, özellikle gençler arasında daha yaygın görülmektedir.

Bir teoriye göre kıskançlık, ilişkide ayrılık ihtimalinin yarattığı korku ve öfke duygularından kaynaklanır. Bu duygularla baş etmek için birey, farklı başa çıkma yöntemlerine başvurabilir (Teisman ve Mosher, 1978). Yakın ilişkilerde şiddetin, çoğunlukla romantik kıskançlık nedeniyle ortaya çıktığına inanılmaktadır. Bu durum, bireylerin kıskançlıkla baş edebilmek adına şiddet veya tehlikeli davranışlar sergileyebileceğini göstermektedir. Araştırmalar bu tür yıkıcı yolları tercih eden kişilerin genellikle irrasyonel ve depresif düşüncelere sahip, düşük öz saygı düzeyinde olan ve partnerlerine karşı öfke biriktiren bireyler olduğunu ortaya koymuştur. Bu kişiler, sorunlarını sağlıklı yöntemler yerine yıkıcı yollarla çözme eğilimindedir. Bu nedenle, başlangıçta sağlıklı bir kıskançlık olarak kabul edilen durumlar bile zamanla patolojik boyutlara ulaşabilir (Lanze, 2021).

Kıskanç bireylerin ilişkilerinde takıntılı davranışları zamanla artış gösterebilir. Bu durum, kişinin sürekli olarak potansiyel bir rakip hakkında düşünmesine ve bu düşünceleri gerçekmiş gibi kabul etmesine neden olabilir. Kendi zihninde yarattığı bu kurgusal gerçeklikler, kanıtlarla desteklenmiş olsa bile genellikle korkularını yansıtır ve gerçeğin yerine geçer. Bu süreç, çiftler arasında kutuplaşmaya yol açabilir ve çoğu zaman ilişkiyi sona erdirir.

Scheinkman ve Werneck (2010), bu tür kutuplaşmanın memnuniyetsizlikleri artırabileceğini ve bazen şiddet içeren davranışlara yol açabileceğini belirtmiştir.

Kıskançlıkla başa çıkmak için evrensel bir yöntem bulunmasa da, insanların belirli davranış biçimlerine yöneldiği görülmektedir. Yeni bir ilişkiye başlamak, kıskançlıkla başa çıkma stratejilerinden biri olarak öne çıkar. Bu süreçte birey, yeni bir partner aracılığıyla eski ilişkisine dair duygusal bir hesaplaşma veya intikam düşüncesi geliştirebilir. Mathes (1991) tarafından yapılan bir araştırma, üniversite çağındaki bireylerin yeni bir partner bulmanın eski ilişkilerden uzaklaşmalarına, özgüvenlerini artırmalarına ve mevcut ilişkilerine olumlu katkı sağlayacağına inandığını göstermiştir.

Kıskançlık sorunlarının çözümünde, partnerle etkili bir bağ kurma yeteneği büyük önem taşır. Bu tür bir bağ, bireylerin duygularını daha bilinçli bir şekilde ifade etmelerine olanak tanır ve daha fazla bilgi paylaşımı ile olumlu duygulara yol açar. Bir araştırmada, üniversite öğrencilerinden oluşan iki gruba farklı yönergeler verilmiştir. Bir grup kıskançlıkla ilgili bir çatışmayı normal yollarla ele almaya teşvik edilirken, diğer gruptan tamamen bu durumdan kaçınmaları istenmiştir. Sonuçlar, kıskançlık konusunda kaçınmacı bir tutum sergileyenlerin daha fazla zorlayıcı ve reddedici yöntemler kullandığını, bilişsel ve uzlaştırıcı yaklaşımlardan uzaklaştıklarını ortaya koymuştur (Teisman ve Mosher, 1978).

Buunk (1982), evli bireylerin evlilik dışı ilişkilerle başa çıkma stratejilerini üç temel kategoriye ayırmıştır. İlk kategori "kaçınma"dır. Bu yöntemi benimseyen bireyler, eşlerinin sadakatsizliğini fark ettiklerinde genellikle uzaklaşma, azarlama veya intikam alma eğilimindedir. Bu kişiler bir yandan durumu görmezden gelirken, diğer yandan endişelerini içten içe yaşamaya devam ederler. İkinci strateji, "yeniden değerlendirme" olarak adlandırılır ve bireyin kıskançlığını rasyonel bir şekilde analiz etmesini içerir. Bu yaklaşım, kıskançlık duygusunun haklı ve gerekli olup olmadığını sorgulamaya dayanır. Üçüncü yöntem ise "iletişim"dir. Bu yaklaşımda birey, partneriyle açık bir şekilde konuşarak durumu ele alır ve ilişkide yaşanan sorunlara çözüm bulmaya çalışır.

Çalışmada, kıskançlık kadınlar tarafından genellikle toplumsal normlara uygun bir şekilde değerlendirilmiş ve daha çok yeniden değerlendirme ile kaçınma stratejileri tercih edilmiştir. Bu durum, kadınların eşlerinin sadakatsizliğini bir tür aile birliğini koruma görevi olarak algıladıklarını ve kıskançlığı evliliği tehdit eden bir unsur yerine, sadakatsizliğe karşı bir savunma mekanizması olarak gördüklerini göstermektedir.

1.4.4. Romantik İlişkilerde Kıskançlık ile İlgili Araştırmalar

Cevheroğlu ve Say (2021) yürüttüğü çalışmanın temel hedefini kişilik özelliklerinin, üniversite öğrencilerinin kıskançlıkla mücadele etme biçimleri üzerindeki etkisini irdelemek,

oluşturmuştur. Bu doğrultuda, yaşları 18 ile 27 arasında değişen, 125'i kadın (%56,1) ve 98'i erkek (%43,9) olmak üzere toplam 223 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklem grubuyla çalışılmıştır. Veri toplama sürecinde "Beş Faktör Kişilik Ölçeği" ile "Kıskançlık Karşısında Gösterilen İletişim Tepkileri Ölçeği"nden faydalanılmıştır. Elde edilen veriler öncelikle korelasyon analizine tabi tutulmuş, bu analiz neticesinde anlamlı bulunan değişkenler daha sonra regresyon analizi ile derinlemesine incelenmiştir. Regresyon analizinin neticeleri, nevrotik kişilik yapısının yapıcı iletişim ve yıkıcı kaçıngan iletişim biçimlerini öngördüğünü ortaya koyarken; gelişime açıklık ve uyumluluk (yumuşak başlılık) gibi kişilik vasıflarının ise daha çok rakip odaklı iletişim eğilimini yordadığını göstermiştir. Çalışmanın ortaya koyduğu bulgular, konuyla ilgili mevcut akademik birikim (literatür) çerçevesinde değerlendirilerek etraflıca tartışılmıştır.

Arpacıoğlu vd. (2022) gerçekleştirdiği araştırma, tanımlayıcı ve kesitsel bir model benimseyerek romantik ilişki kalitesi, güven, kıskançlık ve benlik saygısı arasındaki bağlantıları aydınlatmayı amaçlamıştır. Çalışmaya, romantik bir beraberliği olduğunu belirten 505 yetişkin gönüllü olarak iştirak etmiştir. Bu katılımcılardan sosyodemografik bilgilerinin yanı sıra Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ), İkili İlişkiler Güven Ölçeği (İİGÖ), Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği (ÇBKÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) aracılığıyla veri toplanmıştır. Bulgulara göre, bekar katılımcıların Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İkili İlişkiler Güven ölçeklerinden aldıkları puanların, evli ve nişanlı olanlara kıyasla istatistiksel açıdan manidar bir düşüklük sergilediği görülmüştür ($p< 0,001$). Diğer taraftan, Çok Boyutlu Kıskançlık genel puanı, bu ölçeğin davranışsal kıskançlık alt boyutu ($p<0,05$) ve Rosenberg Benlik Saygısı ($p<0,001$) puan ortalamalarında, bekar bireylerin evli bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde daha yüksek puanlara sahip olduğu saptanmıştır. Kıskançlık üzerinde, ikili ilişkilerde hissedilen güven, benlik saygısı ve yaşın negatif yönlü; algılanan romantik ilişkinin niteliği ve ilişkinin on yılı aşan süresinin ise pozitif yönlü anlamlı yordayıcılar olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, ikili ilişkilerdeki güven, benlik saygısı, yaş, algılanan romantik ilişki kalitesi ve on yılı aşkın ilişki süresi gibi kişisel etkenlerin, ilişki tatmini ve kıskançlık düzeyleri üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu çerçevede, ilişki ve çift terapisi süreçlerinde bireysel terapi ve müdahalelerin de eş zamanlı olarak değerlendirilmesinin ehemmiyet taşıdığı düşünülmektedir.

Curun ve Çapkın (2014) tarafından yürütülen bir çalışmada, evli bireylerin deneyimledikleri kıskançlık seviyeleri ile benlik saygıları, kişilik yapıları, bağlanma biçimleri ve evliliklerinden aldıkları doyum arasındaki çok yönlü ilişkilerin aydınlatılması hedeflenmiştir. Araştırmanın bir diğer hedefi ise, bu ilişkiler ağının cinsiyet temelinde ne gibi

farklılıklar arz ettiğini ortaya koymaktır. Belirlenen bu hedefler kapsamında 99 katılımcıya Demografik Bilgi Formu, Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Anketi, Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu ve Evlilik Yaşam Ölçeği tatbik edilmiştir. Veri analizinde, önce tüm örneklem için, ardından kadın ve erkek katılımcılar için ayrı ayrı olmak üzere aşamalı regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Tüm katılımcıları kapsayan aşamalı regresyon analizi, deneyime açıklık kişilik özelliğinin çok boyutlu kıskançlık ölçeğinin duygu alt boyutunu yordadığını ve bu boyuttaki varyansın %5.2'sini açıkladığını göstermiştir. Cinsiyete göre ayrıştırılan analizlerde ise, kadın katılımcılar özelinde deneyime açıklık ve dışa dönüklük özelliklerinin duygu alt ölçeğini yordadığı ve varyansın %19.4'ünü açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin bilişsel kıskançlık alt boyutu ele alındığında ise dışa dönüklük değişkeninin yordayıcı olduğu ve varyansın %7'sini tek başına açıkladığı bulunmuştur. Sadece erkek katılımcılarla yapılan analizler, kaçıngan bağlanma ve sorumluluk kişilik özelliklerinin, kıskançlığın bilişsel alt boyutu için manidar yordayıcılar olduğunu ve bu değişkenlerin toplam varyansın %25'ini açıkladığını ortaya koymuştur. Araştırmanın neticeleri, konuya ilişkin teorik yaklaşımlar ile hem ulusal hem de uluslararası alanda yapılmış çalışmaların bulguları ekseninde müzakere edilmiştir.

Nazlı ve Karaman'ın (2021) yaptığı çalışma, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kendilerini ne ölçüde ifade ettikleri (kendini açma) ile kıskançlık durumlarında sergiledikleri iletişimsel tepkiler arasındaki bağıntıyı mercek altına almayı amaçlamıştır. Araştırma örneklemi, 81'i erkek ve 179'u kadın olmak üzere 260 kişiden müteşekkildir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği ve Kıskançlık Karşısında Gösterilen İletişim Tepkileri Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde kendini açma düzeylerinin genel toplam puanları ve alt boyut puanları ile kıskançlık anında yapıcı iletişim tepkileri sergileme puanları arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon olduğuna işaret etmektedir. Buna karşılık, romantik ilişkide kendini açma düzeyinin toplam puanı ile açıklık, duygulanım ve iletişim alt boyutları puanları, yıkıcı-kaçıngan iletişim tepkileri puanları ile negatif ve anlamlı bir ilişki göstermiştir. Kendini açma düzeyinin toplam puanı, açıklık ve cinsel yakınlık alt boyutlarının rakip odaklı iletişim tepkileriyle anlamlı bir ilişkisi saptanmazken; iletişim ve duygulanım alt boyutlarındaki puan artışının rakip odaklı iletişim tepkilerini azalttığı gözlenmiştir. Bütün olarak ele alındığında, kıskançlık durumunda sergilenen çeşitli iletişim tepkilerinin, romantik ilişkideki kendini açma düzeyinde gözlemlenen değişimin %19'luk bir kısmını yordama gücüne sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

1.5. İlişki Doyumu

Romantik ilişkilerdeki doyum, bireylerin ilişkilerini ne kadar tatmin edici bulduklarına dair kişisel değerlendirmelerine dayanır ve bu, ilişkinin kalitesini belirleyen önemli bir faktördür. Hendrick (1988) bu kavramı, bir kişinin romantik ilişkisi hakkında hissettikleri, düşündükleri ve sergiledikleri davranışlar olarak tanımlar (Sümer, 2017). Sabatelli (1988) ise ilişki doyumunu, bir bireyin beklentileri ve partnerinin bu beklentilere verdiği tepkiler arasındaki uyum olarak tanımlamaktadır. Ortak hedefler, değerler ve benzer kişilik özellikleri gibi faktörler ilişki doyumunu artırabilir.Bu doyum, partnerlerin birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarını ne kadar karşıladıklarıyla doğrudan ilişkilidir (Hendrick, 2004).

Ancak ilişki doyumunu negatif yönde etkileyen bazı faktörler de vardır. Örneğin, günlük hayatta akıllı telefon kullanımının artması, romantik ilişkilerin sağlıklı gelişimini engelleyebilmektedir (Roberts ve David, 2016). Akıllı telefon kullanımının fazlalığı, çiftler arasında ilişki doyumunu düşürebilmektedir (Metin, 2022).

Özellikle sosyal medya bağımlılığı, sosyotelizm ve ilişki doyumunu bağlayan bir aracı rol oynayabilir (Karaman ve Arslan, 2024). Bu durum, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile sosyal medya bağımlılığı arasında da bir bağ kurar. Aynı zamanda depresyon, anksiyete ve stres, sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumuna etkisinde de aracı bir rol oynar (Whitton ve Whisman, 2010). Güney Kore'deki bir araştırma, çevrimiçi ortamların sosyal ilişkilerin yerine geçtiği durumlarda, internet bağımlılığının arttığını ve bu durumun depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlara yol açabildiğini göstermiştir (Ham vd., 2019). Ayrıca, sosyal medya kullanımının azaltılmasının, romantik ilişkideki memnuniyetsizlikle başa çıkılmasına yardımcı olduğunu ve bu durumun depresyon, anksiyete ve stres seviyelerini düşürdüğünü de göstermiştir (Satıcı vd., 2023). Partnerlerin sosyotelizm davranışlarının kasıtlı olduğunu algılayan bireyler, kendilerini küçümsenmiş hissedebilir ve bu da ilişki doyumlarını düşürebilir. Ancak sosyotelizmin kasıtlı olmadığı algılandığında, partner sosyotelizmi ile algılanan ilişkisel küçümseme arasındaki bağ zayıflar (Roberts ve David, 2022). Benzer şekilde, sosyal medya aldatıcılığı ile ilişki doyumunun arasında negatif bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Maftei ve Pătrăuşanu, 2024).

Yapılan diğer çalışmalar, partner sosyotelizminin ilişki doyumuna olumsuz etkisi olduğunu göstermektedir (Courtright ve Caplan, 2020; Kuss vd., 2018). Yer değiştirme hipotezine göre, bu olumsuz etki, cep telefonlarında geçirilen zamanın çiftler arası anlamlı etkileşimleri azaltması veya zayıflatmasıyla açıklanabilir (Valkenburg ve Peter, 2007). Bu hipotez, artan telefon kullanımının partnerler arası iletişim süresini kısaltma eğiliminde olduğunu da ileri sürmektedir (Wang, Xie, Wang, Wang ve Lei, 2017).

İkinci teori, partner sosyotelizminin ilişki doyumu üzerindeki etkisini açıklamada sembolik etkileşimcilik teorisine dayanır ve bu yaklaşımın sorunu anlamada etkili olduğu düşünülmektedir. Bu teori, bireylerin semboller aracılığıyla etkileşime girerek kendi kimliklerini, rollerini ve çevrelerindeki insanlarla olan ilişkilerini anlamlandırdıklarını öne sürer (Halpern ve Katz, 2017).

Bu teori çerçevesinde, bir kişinin romantik partneriyle birlikteyken cep telefonu kullanmasının ilişki doyumuna olumsuz etkisi olduğu vurgulanmaktadır (Wang ve ark. 2017). Roberts ve David (2016) ayrıca, partner sosyotelizminin dolaylı yoldan depresyon üzerinde etkili olduğunu ve bunun hem ilişki doyumu hem de genel yaşam doyumu üzerinden gerçekleştiğini belirtmişlerdir (Wang ve ark., 2017). Türkiye'deki çalışmalarda ise, partner sosyotelizminin ilişki doyumuna etkileri üzerine önemli bulgular elde edilmiştir (Çizmeci, 2017; Atalay, 2023).

Çizmeci (2017), kadınların, erkeklere göre partnerlerinden daha sık sosyotelizm davranışı algıladıklarını; ancak kadınların, erkeklere kıyasla daha yüksek ilişki doyumuna sahip olduklarını saptamıştır. Ayrıca, ilişkinin süresi uzadıkça partner sosyotelizminin algılanma düzeyinin arttığı ve buna paralel olarak ilişki doyumunun azaldığı gözlemlenmiştir.

1.5.1. İlişki Doyumunu Etkileyen Faktörler

İnsanlar sosyal varlıklardır ve yaşamları boyunca çeşitli ilişki biçimleri kurarlar. Bu ilişkiler arasında romantik ilişkiler, bireylerin hem fiziksel hem de duygusal yönden doyum elde ettiği önemli bir alan olarak dikkat çeker. İlişki doyumu, iki kişi arasındaki romantik bağın kalitesini ve bütünlüğünü yansıtan, aynı zamanda psikolojik iyi oluş üzerinde de belirleyici rol oynayan bir kavramdır (Gottman ve Silver, 2012). Bir ilişkinin doyumu, bireylerin kişisel özelliklerinden kültürel normlara kadar pek çok faktörden etkilenir. İlişki doyumu kavramını anlamak ve bu doyuma etki eden faktörleri ortaya koymak, hem bireysel hem de toplumsal açıdan önemli çıktıların elde edilmesine olanak sağlar (Fincham ve Beach, 2010).

İlişki doyumu, en genel anlamıyla, bireylerin romantik ilişkilerinden duydukları memnuniyeti ifade eder. Bu memnuniyet, duygusal yakınlıktan cinsel doyuma, ekonomik koşullardan iletişim kalitesine kadar çok sayıda boyutu içinde barındırır (Hendrick, 1988). İlişki doyumu düzeyi yüksek olan çiftler, problem çözme becerileri, ortak ilgiler, duygusal destek ve bağlılık açısından daha pozitif özelliklere sahip olma eğilimindedir (Gottman, 2011). Sosyal psikoloji ve aile araştırmaları alanında ilişki doyumunu açıklamaya yönelik çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir.

İletişim, sağlıklı bir ilişkinin temel taşıdır. İletişim becerileri zayıf olan çiftlerde, anlaşmazlıkların çözülmesi daha güç hale gelir ve bu durum ilişki doyumunu olumsuz etkiler

(Canary ve Stafford, 1992). Bunun aksine, duygu ve düşüncelerin açıkça ifade edilmesi, aktif dinleme ve empati kurma becerileri, çiftlerin birbirlerine daha fazla anlayış göstermesine olanak tanır (Heyman, 2001). Duyguların açıklıkla paylaşılması, partnerler arasındaki duygusal bağı güçlendirir ve çiftlerin karşılıklı destek hissetmelerini sağlar. Bu süreçte, eleştiri ve aşağılayıcı tutumlardan kaçınmak, yapıcı geri bildirim vermek ve partnerin duygu-durumunu anlamaya çalışmak ilişki doyumu için kritik öneme sahiptir (Gottman, 2011).

Çatışma, romantik ilişkilerin doğal bir parçasıdır. Ancak önemli olan, çatışmanın varlığı değil, çatışmanın nasıl yönetildiğidir. Yapıcı bir çatışma yönetimi, çiftlerin sorunları birlikte çözme becerisini artırır ve ilişkiyi güçlendirir (Gottman ve Notarius, 2000). Yapıcı çatışma yönetiminin başlıca unsurları arasında dinleme, saygı çerçevesinde tartışma, ihtiyaçların ve duyguların açıkça ifade edilmesi ve ortak çözüm arayışları yer alır (Kurdek, 1994). Bunun yanı sıra, çatışmanın kronik hale gelmesi ve duygusal veya fiziksel şiddetin ortaya çıkması, ilişki doyumunu ciddi biçimde düşürür. Çatışma yönetimi stratejileri, çiftlerin ilişki doyumunu düzenleyen önemli bir unsur olarak görülür (Ting-Toomey ve Oetzel, 2001).

Bağlanma stilleri, özellikle erken dönemdeki aile ilişkilerinin sonucu olarak gelişir ve yetişkinlikteki romantik ilişkileri doğrudan etkiler (Simpson ve Rholes, 2017). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, duygularını paylaşma ve kendini ifade etme konusunda daha rahat, partnerine güvenen ve yakınlığı olumlu algılayan bir profile sahiptir. Buna karşılık, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler ilişki içerisinde sürekli bir güvensizlik, terk edilme korkusu veya kıskançlık yaşayabilir. Kaçıngan bağlanma stilindeki bireyler ise yakınlıktan kaçınma, duygu ifadesinde çekingenlik ve ilişkiyi duygusal açıdan mesafeli tutma eğilimindedir. Her üç bağlanma stilinde de doyum düzeyi farklılık gösterir; genellikle güvenli bağlanma stili daha yüksek doyumla ilişkilendirilmektedir (Feeney, 2008).

Cinsel doyum, romantik ilişkilerde önemli bir doyum kaynağıdır. Cinsel uyumun yüksek olması, partnerlerin genel memnuniyet düzeyini artırır ve ilişkinin daha istikrarlı olmasını sağlar (Byers, 2005). Cinsel doyum aynı zamanda duygusal yakınlığı artıran bir faktör olarak görülür. Partnerlerin birbirlerinin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olması, cinsel yaşamın doyurucu olmasına katkıda bulunur (Sprecher ve Cate, 2004). Bununla birlikte, cinsel işlev bozuklukları veya cinsel istekte ciddi uyumsuzluklar yaşayan çiftlerde ilişki doyumu düşebilmektedir. Bu nedenle, cinsel doyumun artırılmasına yönelik terapötik müdahaleler, çiftlerin genel ilişki memnuniyetini de yükseltebilir (McCarthy ve McDonald, 2009).

Bireylerin kişilik özellikleri, ilişki doyumunda önemli rol oynar. Örneğin, nevrotiklik düzeyi yüksek olan kişiler, stres ve olumsuz duygularla başa çıkmakta zorlandıklarından ilişkide daha sık çatışma yaşayabilir ve doyum düzeyleri daha düşük olabilir (Karney ve

Bradbury, 1995). Öte yandan, dışadönüklük ve uyumluluk düzeyi yüksek kişiler, iletişim ve empati kurma becerileri sayesinde ilişki içinde daha kolay etkileşim kurabilir. Psikolojik sağlık da ilişki doyumunu etkileyen önemli bir faktördür. Depresyon, kaygı bozuklukları veya travma geçmişi gibi psikopatolojiler, çift dinamiğini olumsuz etkileyerek doyumu azaltabilir (Whisman, 1999). Bu nedenle, bireysel ve çift terapisi uygulamaları, ruh sağlığını iyileştirerek ilişki doyumunu artırma potansiyeli taşır (Johnson, 2003).

Romantik ilişki doyumu, yalnızca partnerlerin bireysel özellikleri ve etkileşimiyle sınırlı değildir; aynı zamanda aile, arkadaşlar ve toplum gibi çevresel unsurlardan da etkilenir (Bryant ve Conger, 2002). Bireylerin sosyal destek ağlarının güçlü olması, özellikle stresli yaşam olayları karşısında çiftlerin birbirlerine olan bağlılığını artırabilir. Ebeveynlerin, akrabaların ve arkadaşların onayı veya desteği, ilişkinin kalıcı ve sağlıklı bir zeminde ilerlemesini kolaylaştırır (Kantrowitz ve Danziger, 2016). Buna ek olarak, ekonomik ve kültürel faktörler de ilişki doyumunu belirleyen önemli unsurlardandır. Maddi sıkıntılar, işsizlik veya çalışma koşullarının olumsuzluğu gibi faktörler, çiftler arasındaki gerilimi artırarak doyumu azaltabilir (Conger vd., 1990).

Çiftlerin yaşamdan beklentilerinin ve değerlerinin uyumlu olması, ortak hedef ve amaçlar belirlemesi, ilişkinin uzun vadeli sürdürülebilirliğini olumlu etkiler. Hayat amaçları ve temel değerler konusunda örtüşme, çiftler arasındaki işbirliği ve duygusal bağlılığı güçlendirir (Rusbult ve Van Lange, 2003). Örneğin, ebeveyn olmak, kariyer yapmak veya yaşanacak şehir gibi hayati konularda benzer düşüncelere sahip olmak, ilişki doyumunu artıran bir faktör olarak öne çıkar. Buna karşılık, değer çatışmaları veya gelecek planlarındaki uyuşmazlıklar, çiftlerin memnuniyet düzeyini önemli ölçüde düşürebilir.

1.5.2. İlişki Doyumuna İlişkin Yaklaşımlar

1.5.2.1. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı

Karşılıklı bağımlılık kuramı, bireylerin hem kendileri hem de içinde bulundukları yakın ilişkiler için belirli birer ölçüt geliştirdiklerini ve günlük yaşamlarında karşılarına çıkan durumları, bu ölçütlere uygun zihinsel temsillere dayanarak değerlendirdiklerini öne sürmektedir (Kelley ve Thibaut, 1978). Bu kurama göre (A) ve (B) arasındaki etkileşim (E), çiftin ortak paydada buluştuğu her özgün durum (D) özelinde, partnerlerin birbirleriyle ilgili eğilimlerini, gereksinimlerini, fikirlerini ve güdülerini yansıtan bir bütünün sonucunda şekillenir. Romantik ilişkiler, tarafların güvenlik, cinsel yakınlık, duygusal destek verme ve alma gibi gereksinimlerini karşılayarak, aynı zamanda ortak ve çok boyutlu bir benlik tasavvuru oluşturarak partnerleri birbirine bağlama işlevi görür (Holmes, 2002).

Karşılıklı bağımlılık kuramı, ilişki içerisindeki güdüleri açıklamak için "durumsal yapı" kavramını ikiye ayırır. İlk kısım, bireyin kendi çıkarları doğrultusunda şekillenebilecek "sanal yapı"yı ifade ederken; ikinci kısım, partnerin gereksinimlerine, uzun vadeli hedeflerine veya partnere ilişkin stratejik düşüncelere göre şekillenen "etkin durum"u tanımlar (Kelley ve Thibaut, 1978; Van Lange ve Joireman, 2008). Çift ilişkilerindeki etkileşim sürecinde, her bir partnerin koşullara uygun karar verme biçimlerini öngören zihinsel kurallar oluşturduğu bir "psikolojik dönüşüm" süreci yaşandığı ileri sürülmektedir (Murray ve Holmes, 2009). Psikolojik dönüşüm, bireyin kendi öncelikleri çerçevesinde hareket ettiği sanal yapıdan, partnerin gereksinimlerini dikkate alan etkin duruma geçişini ifade etmektedir. Partnerin menfaatini ön sıraya koyan diğerkamlık (altruism), her iki tarafın çıkarlarını birlikte gözeten işbirliği ve partnerin yararını dışarıda tutarak kendi çıkarını öne koyan bireycilik, bu zihinsel kuralları oluşturan temel örüntülerdir. Çiftin her bir partnerinin davranışları, karşılıklı bağımlılık matrisi kapsamında incelenerek bu davranışların diğerkamlık, işbirliği ve bireycilik arasında nasıl bir ilişki oluşturduğu değerlendirilebilmektedir (Van Lange ve Balliet, 2015).

1.5.2.2. Yatırım Modeli

Yakın ilişkilerin bağlanımını anlamada önemli bir çerçeve sunan yatırım modeli, bir ilişkinin oluşumunu, sürdürülmesini ve sona ermesini açıklamayı amaçlar. Bu model çerçevesinde, sevgi, aidiyet, cinsel çekim, duygusal yakınlık ve güvende olma ihtiyaçlarının doyurulduğu ilişkilerde ilişki doyumunun artması beklenir. Söz konusu ihtiyaçlar doyurulmadığında ya da başka bir yerde daha iyi karşılanacağı düşünüldüğünde, kişi cezbedici alternatiflere yönelebilir. Bu alternatifler, farklı biriyle ilişki yaşamaktan arkadaşlarla ya da aile üyeleriyle vakit geçirmeye veya herhangi bir ilişki içinde bulunmamaya kadar değişebilir. Rusbult'a göre (1980) ilişki bağlanımını ve istikrarını anlamada ilişki doyumu ve alternatiflerin çekiciliği önemli olsa da tek başlarına yeterli değildir. Yani, kişiler ilişkilerinde yeterince doyum almadıklarında ve cezbedici alternatifler mevcut olsa bile ilişkilerine devam edebilirler (Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005). Bu noktada Rusbult, "ilişkiye yapılan yatırımlar" adıyla üçüncü bir belirleyici kavramdan söz eder.

Yatırımlar, somut veya soyut, maddi ya da manevi unsurları kapsar. Paylaşılan hatıralar, ilişkide kalmak uğruna verilen özveriler veya kaybedilen haklar, çiftin ortak sosyal çevresi ve sosyal konumu, çocuklar, eşyalar ve malvarlığı ya da parasal katkılar bu kapsamda değerlendirilebilir. İlişki süresince oluşan bu yatırımlar, ilişkinin bir çırpıda terk edilmesini zorlaştıran "bağlayıcılar" olarak rol oynar. Dolayısıyla model, ilişkiye sunulan yatırım arttıkça ilişki istikrarının da paralel şekilde yükseleceğini savunmaktadır.

1.5.2.3. Bağlanma Kuramı

Romantik ilişkileri ele alan bir başka yaklaşım da bağlanma kuramıdır. İnsanların ilk kişiler arası etkileşimi, doğumla beraber başlamaktadır. İnsan türünün duygusal bağ kurma gereksinimi, bebek ve bakım veren arasında kurulan temas, bebeğin stres altında sergilediği yakınlaşma davranışları ve süreklilik gösteren duygusal bağı üzerinden açıklanmaktadır (Bowlby, 1969). Kişinin erken yaşlarda yaşadığı deneyimler, hem kendisine hem de dış dünyaya yönelik algılarının temelini oluşturur ve bireyin gelecekteki dünyasını şekillendirmesine rehberlik eder (Akdağ ve Çankaya, 2011). Bağlanma kuramı, gelişimin süreklilik gösterdiğini varsayar. Bu nedenle, çocukluk döneminde ebeveynlerle yaşanan ilişkilerin yetişkinlikteki yakın ilişki örüntülerini de etkilediği ileri sürülmüştür (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bağlanma kuramı, kişilerin bir başkasıyla kurdukları güçlü ve içten duygusal bağların nedenlerini de inceler (Akbağ ve İmamoğlu, 2010). Başka bir ifadeyle, iki kişi arasındaki samimi ve derin duygusal bağ olarak tanımlanan bağlanma, bireyin gelişim aşamalarında kendisini güvende hissetmesini ve çevresine uyum sağlamasını kolaylaştırır (Bowlby, 1969). Bu süreçte bireyin benimsediği bağlanma stili, ilişkinin getirdiği doyumu, mutluluğu ve refahı etkileyebilecek bir unsurdur (Karabacak, 2017; Soğancı, 2017). Bağlanma stilleri, bebeğin yabancı bir ortamda bakım verenden kısa süreli ayrı kalması esnasında gözlemlenen bağlanma sistemini değerlendirerek güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma şeklinde üç temel türe ayrılmıştır (Ainsworth, 1978).

Bağlanma kuramının öne çıkardığı bir diğer kavram "içsel tasarım modeli"dir. Bu model, yaşamın ilk aylarından itibaren oluşmaya başlayıp ileriki yıllarda da gelişimini sürdürür (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bartholomew ve Horowitz (1991), bireylerin olumlu veya olumsuz şeklinde algıladıkları zihinsel modeller doğrultusunda dört temel bağlanma stili tanımlar. Güvenli bağlanma stili, kişinin kendini sevilebilir görmesiyle birlikte, başkalarını da destekleyici ve güvenilir algıladığı bir düzenekle ilişkilendirilir. Bu sayede güvenli bağlanan bireyler sağlıklı yakın ilişkiler kurabilir. Saplantılı bağlanma stili, olumsuz benlik modeli ve olumlu başkaları modelinin birleşiminden doğar; yani kişi kendini değersiz görürken, diğerlerini olumlu değerlendirmeye devam eder. Korkulu bağlanma stili, hem kendisine hem de başkalarına olumsuz yaklaşılmasıyla tanımlanırken, kayıtsız bağlanma stili ise kişinin özsaygısının yüksek fakat diğerlerine yönelik değerlendirmelerinin olumsuz olması şeklinde açıklanır. Bowlby'nin kuramı çerçevesinde, herkesin kendisine ve çevresindeki bireylere karşı geliştirdiği belli bilişsel şemalar ve geçmiş deneyimlerden kaynaklanan bellek kalıpları bulunmaktadır. İnsanlar, ilişkilerinde bu şemaları kullanarak davranış modelleri oluştururlar.

Böylelikle, bireylerin duygusal ve bilişsel beklentileri, yaşamlarına giren kişilere dair geliştirdikleri ilişki biçimini şekillendirmektedir (Bartholomew ve Shaver, 1998).

1.5.2.4. Üçgen Aşk Kuramı

Sternberg'in aşk üçgeni kuramı, romantik ilişkiyi anlamak açısından başka bir önemli çerçeve sunar. Bu teoride, yakınlık, tutku ve bağlanma adı verilen üç unsurun farklı kombinasyonları sekiz ayrı aşk türünü meydana getirir. Ancak, bu üç öğenin hangisinin daha önemli olduğuna dair kesin bir genelleme yapılamayacağı vurgulanmaktadır. Aşk kavramı, zamanla değişime uğrayabilir ve kişiler için farklı anlamlar taşıyabilir. Sternberg (1986), aşkın türlerini sekiz ana başlıkta açıklamıştır: Aşksızlık, ilişkide oldukça az bir aşk barındıran veya neredeyse hiç aşk ögesi içermeyen, sıradan etkileşim ve iletişim biçimlerini ifade eder. Bu genellikle karşılıklı sıcaklık veya hoşlanma gibi düşük düzeyde duygularla sınırlı kalır. Çılgınca aşk, yoğun ve tutkulu etkileşimlerin olduğu, ancak yakınlık ya da bağlılık boyutlarının bulunmadığı ilişki türü olarak "ilk görüşte aşk" benzeri durumlarla açıklanabilir. Duygusuz aşk, fiziksel ya da duygusal tutku olmaksızın sevgi ve bağımlılığın var olduğu ilişki türüdür. Bu durum, uzun yıllar sürebilen ancak tarafların herhangi bir tutku veya duygusal coşku hissetmedikleri ilişkilerde gözlemlenebilir. Romantik aşk, partnerlerin hem fiziksel hem de duygusal çekim duydukları ve birbirlerine bağlılık hissettikleri ilişki türüdür. Arkadaşça aşk, daha çok ortak samimiyet ve bağlılık barındıran, fakat tutku boyutunun düşük olduğu ilişkilerde görülür; genellikle uzun süreli beraberliklerde dostluk hissi bu aşk türüne örnektir. Aptalca aşk, henüz yeterince yakınlık kurulmadan tutkuyla ve bağlılık hissiyle başlayan ilişki biçimidir; ani bir evlilik kararıyla ilerleyen "Hollywoodvari" ilişkiler buna örnek gösterilebilir. Mükemmel aşk, üç temel bileşen olan yakınlık, tutku ve bağlanmanın tamamının mevcut olduğu ilişkileri anlatır; ancak bu üç unsurun sürekli bir arada kalması garanti değildir.

1.5.3. İlişki Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Türkiye'de yapılmış ilişki doyumu çalışmalarında, özellikle akılcı olmayan inançlar ve kişilerin ilişkilerine dair bakış açılarının ilişki kalitesine etkisi incelenmiştir. Çalışma sonuçları, bireylerin romantik ilişkilerine yönelik değerlendirmelerinin olumlu olmasının, ilişkiden alınan doyumu da artırdığını göstermiştir (Hamamcı vd., 2015).

Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015) tarafından 299 üniversite öğrencisiyle yürütülen bir araştırmada; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ile verilerin toplandığı zamandaki ilişki durumu ve ilişki süresi gibi demografik değişkenlerin, bireylerin romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançları ve ilişki algısı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Sonuçlar, demografik değişkenlerden yalnızca ilişki durumunun ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu ortaya koymuştur. Beklentilerin aksine, "aşırı beklentiler" alt boyutunda daha

yüksek puan alan bireylerin, ilişki doyumlarını da artış yönünde etkilediği bulunmuştur. Çalışmadaki bir diğer önemli saptama ise Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin "sosyal zaman kullanımı", "zihin okuma" ve "fiziksel yakınlık" alt boyutlarının, İlişki İstikrarı Ölçeği "ilişki doyumu" boyutunu anlamlı şekilde yordamadığı sonucudur. Genel olarak bakıldığında, bireylerin ilişkilerine dair değerlendirmeleri ne kadar olumlu ise elde edilen doyumun da o derecede yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Soğancı (2017) tarafından kadın ve erkek sayıları eşit tutularak (100 kadın, 100 erkek, toplam 200 kişi) gerçekleştirilen bir çalışmada, bağlanma stillerinin ilişki doyumunu ne ölçüde etkilediği sorgulanmıştır. Bulgulara bakıldığında, katılımcıların ilişki doyumu puanlarının ortalamanın üstünde olduğu ve en yüksek doyum düzeyinin güvenli bağlanma stiline sahip katılımcılarda gözlendiği görülmüştür. Güvenli bağlanan bireylerin ilişki kalitelerinin de bu oranda yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmada, bağlanma stillerinin kaygı ve kaçınma boyutları ile ilişki doyumu arasındaki ilişki de incelenmiş ve kaygının, istatistiksel olarak zayıf fakat negatif yönde anlamlı bir korelasyona sahip olduğu anlaşılmıştır. İlişki doyumu ve kaçınma davranışları arasındaki ilişkiyse orta düzeyde negatif yönde bulunmuştur. Bu sonuçlar, romantik ilişkilerde kaygı ve kaçınma duygularının varlığının, ilişki doyumunu dolaylı da olsa önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir.

Karataş (2019) ise 18 yaş ve üstü toplam 254 kişinin katıldığı bir araştırmada, romantik ilişki içerisindeki bireylerin duygu düzenleme ve kişiler arası tarzlarının, ilişki doyumu ile nasıl bir bağlantı kurduğunu incelemiştir. Çalışma sonucunda, kişiler arası ilişkilerde kullanılan olumsuz ifadelerin sıklığı arttıkça, kişinin romantik ilişkisinden aldığı doyumun azaldığı bulunmuştur. Buna karşın, kişiler arası tarzlar ve duygu düzenleme güçlüğü puanları azaldığında, ilişkiden alınan doyumun yükseldiği görülmüştür. Duygu düzenleme ölçeği ile kişiler arası iletişim tarzları ölçeğindeki puanlar yükseldikçe, ilişki doyumu puanlarının düştüğü gözlenmiştir. Çalışma, hislerini tanımlayabilen ve farkında olabilen bireylerin, duygularını olumsuz ifade etseler de günlük hayatlarını sürdürüp, bu duyguları kontrol edebildikleri için ilişkilerinde doyum elde edebildiklerini öne sürmektedir. Buna karşılık, çok öfkeli veya baskın tarzları benimseyen kişilerin ilişki doyum düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Gülkanat ve Yüksel Şahin (2021), 438 kişilik (338 kadın, 100 erkek) bir örneklemle yürüttüğü çalışmasında, sosyal medya kullanımının, beliren yetişkinlerde görülen ilişki doyumunu ve buna bağlı aldatma niyetini nasıl öngörebileceğini incelemiştir. Sonuçlara göre, katılımcıların ilişki durumları, cinsiyetleri, kullandıkları sosyal medya platformu sayısı ve pandemi sürecindeki sosyal medya kullanım süreleri aldatma niyetinde farklılık yaratmıştır.

Öte yandan, yaş ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna ilaveten, düşük ilişki doyumunun, ilişkiye duyulan bağlılığı azalttığı da belirtilmiştir.

Öğüt (2022) tarafından 18-40 yaş grubundaki 380'i kadın ve 143'ü erkek katılımcıyla yürütülen araştırma, genç yetişkinlerin bağlanma stilleriyle kişiler arası duygu düzenlemesi arasındaki bağlantıyı ve bu etkileşimin ilişki doyumu üzerindeki etkilerini konu edinmiştir. Elde edilen veriler, ilişki doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Aynı şekilde, eğitim düzeyleri açısından da ilişki doyumunda bir farklılık çıkmamıştır. Ancak ilişki türü ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ayrım tespit edilmiştir. Romantik bir partneri olan bireylerin, birlikte yaşama durumundan bağımsız biçimde, ilişkisini romantik olarak nitelendirmeyenlere kıyasla daha yüksek ilişki doyumu yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Atılgan (2020), 261 üniversite öğrencisiyle yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin akılcı olmayan inançları, nesne ilişkileri ve ilişki doyumu arasındaki bağı incelemiştir. Bulgular, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve nesne ilişkileri boyutlarının ilişki doyumuyla ilişkisine bakılırken cinsiyet, gelir düzeyi, romantik ilişki deneyimi ve ilişki türü gibi demografik değişkenlerde anlamlı farklılıklar gözlendiğini göstermiştir. Özellikle erkek katılımcıların, "sosyal zaman kullanımı" ve "fiziksel yakınlık" alt boyutlarında ve işlevsel olmayan nesne ilişkileri ile gerçeği değerlendirme düzeylerinde farklılaştığı görülürken, kadınların erkeklere oranla ilişki doyumu düzeylerinin yüksek olduğu; ayrıca "aşırı beklentiler", "farklı düşünmek" ve "zihin okuma" alt boyutlarında da daha yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır.

Çalık'ın (2023) 23-45 yaş aralığındaki ve en az 12 aydır romantik ilişki içinde bulunan 415 kadın katılımcı ile yaptığı araştırmada, kadınlarda psikolojik iyi oluşun öngörücüleri olarak empati, ilişki istikrarı, cinsel hayatın niteliği, tutkulu aşk ve romantik ilişkide yakınlığın rolü incelenmiştir. Sonuçlarda, psikolojik iyi oluş ile ilişki doyumu arasında ve aynı zamanda empati, bağlanım, romantik ilişkilerde yakınlık ve cinsel hayatın kalitesi puanları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Katılımcıların empati puanları arttıkça tutkulu aşk, psikolojik iyi oluş, ilişki yatırımı ve bağlanım puanlarında da aynı doğrultuda artış olduğu görülmüştür.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, romantik ilişkilerde partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon, romantik ilişki kıskançlığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler korelatif (ilişkisel) araştırma modeli çerçevesinde incelenecektir. Korelatif (ilişkisel) araştırma modelinde, değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığı araştırılarak, varsa bu ilişkilerin yönü ve derecesi belirlenir (Büyüköztürk vd., 2018). Bu doğrultuda, araştırmanın temel amacı, teknolojik araçların kullanımından kaynaklanan partner sosyotelizmi ile ilişki doyumu, kişilerarası ruminasyon ve romantik ilişki kıskançlığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Korelatif modelin seçilme nedeni, bu dört temel değişkenin (partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon, romantik ilişki kıskançlığı ve ilişki doyumu) birbiri ile olan ilişkilerini kapsamlı bir şekilde inceleyebilmek ve aynı zamanda söz konusu ilişkilerin pozitif veya negatif yönlü olup olmadığını istatistiksel olarak ortaya koymaktır. Elde edilecek sonuçlar, hem akademik hem de klinik alanda bu kavramlar arasındaki etkileşimlerin anlaşılmasına katkı sunacaktır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 18-45 yaş aralığında romantik ilişki içerisinde bulunan beliren ve genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Bu yaş aralığındaki bireylerin, partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon, kıskançlık ve ilişki doyumu gibi konularda en aktif deneyime sahip olmaları ve teknolojik araçların kullanımının ilişkilerdeki etkisini daha yoğun bir şekilde yaşıyor olmaları nedeniyle evren bu şekilde sınırlandırılmıştır.

Örneklemi ise, dijital ortamda sunulacak bir anket formu (Google Forms) aracılığı ile ulaşılacak olan 388 genç yetişkine ulaşılmıştır. Örneklem gelişigüzel örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Gelişigüzel örnekleme yöntemi, araştırmacının evrenden örneklem seçerken herhangi bir sistematik yol izlemeden, en kolay ulaşabildiği ve en elverişli olan bireyleri veya durumları örnekleme dahil ettiği olasılığa dayalı olmayan bir örnekleme tekniğidir (Büyüköztürk vd., 2018). Anket formunun çevrimiçi olarak uygulanması, coğrafi kısıtları ortadan kaldırarak farklı sosyodemografik özellikteki bireylere erişimi kolaylaştırmaktadır. Verilerin toplanması öncesinde her bir katılımcıya araştırmanın amacı, yöntemi ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgiler içeren bilgilendirilmiş gönüllü onam formu sunulacak ve katılımcılardan onay alındıktan sonra veri toplama araçları uygulanacaktır. Böylece, araştırma etik ilkelere uygun bir şekilde yürütülecek ve katılımcıların gönüllü katılımı sağlanacaktır.

Bu örneklem büyüklüğü, korelasyon ve regresyon analizleri için yeterli istatistiksel gücü sağlamayı hedeflemektedir. Araştırmada; Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Partner Sosyotelizmi Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Romantik İlişkide Kıskançlık Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Böylece evrenden seçilen örneklem üzerinden toplanan nicel verilerle, değişkenler arasındaki ilişkiler kapsamlı bir şekilde değerlendirilecektir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu araştırmalarda katılımcıların demografilerini tanımlamak ve araştırma amacı doğrultusunda demografiye göre farklılıkların ortaya konmasına yönelik olarak hazırlanan bir formdur. Bu araştırmada demografik bilgi formu kapsamında yer alan sorular şu unsurları öğrenmeye yöneliktir:

- Yaş
- Cinsiyet
- Eğitim düzeyi
- Çalışma durumu
- Medeni durum

2.3.2. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği

Bu ölçek, bireylerin geçmişte gerçekleşen bir olay nedeniyle oluşan olumsuz duyguları tekrar tekrar düşünmelerini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır (Wade vd., 2008). Ölçeğin temellerini atan Nathaniel Wade, ruminasyon ve kişilerarası hata konusundaki çalışmaları tarayarak madde geliştirme sürecini yürütmüştür. Altı maddelik ve tek faktörlü olan bu araç, araştırmacılar açısından kullanışlı ve kısa bir ölçme aracı olarak öne çıkmıştır. Uygulamada, katılımcılardan belirtilen duruma ilişkin tutumlarını "Hiç Katılmıyorum=1" ile "Tamamen Katılıyorum=5" arasında değişen beşli Likert tipi bir ölçekte değerlendirmeleri istenir. Ölçekte ters puanlanacak herhangi bir madde yer almamakta olup, toplam puan 6 ile 30 arasında değişmektedir. Yüksek skorlar, kişilerarası hataya yönelik ruminasyonun daha üst düzeyde olduğunu göstermektedir. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği'nin geçerlik çalışmalarında açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmış ve ölçeğin uyum değerlerinin yeterli olduğu saptanmıştır. Ayrıca, ölçüt bağlantılı geçerlik kapsamında farklı ölçeklerle anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Bu doğrultuda, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyonun depresyon ($r = .29$), düşmanlık ($r = .40$) ve öç alma ($r = .35$) ile pozitif yönde, affetme ($r = -.38$) ile ise negatif yönde anlamlı bağlantılar sunduğu görülmüştür. Ölçeğin

güvenirlik incelemesinde hesaplanan Cronbach Alpha katsayısının .92 olduğu rapor edilmiştir (Wade vd., 2008).

2.3.3. Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği

Romantik ilişkide Kıskançlık Ölçeği İpek (2022) tarafından geliştirilmiş olup üç boyutlu bir yapı dan oluşmaktadır. ilk boyut varyansın %32,94'ünü, ikinci boyut %11,34'ünü, üçüncü boyut ise %9,21'ini açıklamaktadır. Bu üç boyutun toplamda açıkladığı varyans oranı %53,50 olarak saptanmıştır. RİKÖ, romantik ilişkilerde kıskançlığı ölçen diğer ölçme araçlarıyla kıyaslandığında geçerlilik ve güvenirlik bakımından tutarlı sonuçlar vermiştir. Böylelikle ölçeğin, romantik kıskançlığın değerlendirilmesinde güvenilir ve geçerli bir araç olduğu ortaya konmuştur.

RİKÖ, flört, söz, nişan ya da evlilik gibi tüm romantik ilişki biçimlerinde kıskançlık düzeyini ölçmeyi hedefleyen bir ölçektir. Toplam 16 maddeden oluşan ve 5'li Likert tipinde puanlanan ölçek, üç farklı alt boyuta sahiptir. İlk boyut, partnerin sosyal çevresi ve önceki ilişkileri kapsamında kıskançlık uyandırıcı tutumları yansıttığı için "Sosyal Çevre ve Geçmiş İlişkiler" olarak adlandırılmıştır; bu alt boyut 1, 2, 3, 4, 6, 7 ve 10. maddelerden oluşmaktadır. İkinci boyut, bireylerin kıskançlığı algılayışını ve romantik ilişki üzerindeki etkisini konu aldığı için "Kıskançlık Algısı" şeklinde tanımlanmıştır; 11, 12 ve 14. maddeler bu alt boyuttadır. Üçüncü boyut ise kıskançlığın kişiye olan etkisi ve buna bağlı davranışları ele aldığı için "Benlik Algısı" olarak isimlendirilmiştir; 5, 8, 9, 15 ve 16. maddeleri içerir. Geçerlik analizinde KMO değeri .88 olarak bulunmuş, ölçeğin toplam varyansın %53,50'sini açıkladığı saptanmıştır. İç tutarlılık katsayısı ölçeğin geneli için .85, alt boyutlar için ise .83, .83 ve .71 şeklinde rapor edilmiştir. Ters kodlanan bir madde bulunmayan ölçekte, alınan puan yükseldikçe romantik kıskançlık düzeyinin de arttığı kabul edilmektedir.

2.3.4. Partner Sosyotelizmi Ölçeği

Romantik ilişkilerde partner sosyotelizmi düzeyini ölçmeye yönelik bu ölçek, Roberts ve David (2016) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmada ilk uygulama, romantik ilişkisi olan 145 Amerikalı yetişkin ile yapılmıştır. Bu ölçekte 9 madde bulunmakla birlikte alt boyut yer almamaktadır. Maddeler, romantik ilişkiye sahip bireylerin sosyotelizm davranışlarına ne ölçüde maruz kaldıklarını belirlemeyi hedefler. Beşli Likert tipi (1=hiçbir zaman, 5=her zaman) şeklinde puanlanan ölçek, 7. maddenin ters puanlamaya sahip olması dışında diğer maddeleri doğrudan puanlamaktadır. En düşük 9, en yüksek 45 puan alınabilen bu ölçekte, puan yükseldikçe sosyotelizm davranışına maruz kalma oranının arttığı değerlendirilmektedir. Orijinal ölçeğin güvenirlik katsayısı .93 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında ise 9 maddeden 6 maddeye düşülmüş ve burada güvenirlik katsayısı .85, Cronbach alfa ise .89

olarak hesaplanmıştır (Topal vd., 2021). Partner Sosyotelizmi Ölçeği'nin (PSÖ) yapı geçerliğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen madde analizinde ilk aşama, ayırt ediciliği düşük maddelerin tespit edilmesidir. 2., 4. ve 7. maddelerinin faktör yükü .30'un altında olduğu için çıkarılmış, kalan 6 maddenin faktör yüklerinin .51 ile .61 aralığında dağıldığı görülmüştür. Bu analizler sonucunda, orijinal versiyonu gibi tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir (Topal vd., 2021).

2.3.5. İlişki Doyum Ölçeği

İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ), romantik ilişkilerde doyum düzeyini ölçmek üzere Hendrick (1988) tarafından geliştirilen yedi maddelik, yedi basamaklı Likert tipi bir enstrümandır. Curun (2001), duygusal bir ilişki sürdüren 140 üniversite öğrencisi ile yaptığı uyarlama çalışması sayesinde ölçeği Türkçe'ye kazandırmıştır. Faktör analizi, İDÖ'nün tek faktör altında toplandığını göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .86 olarak raporlanmıştır. İki maddenin ters puanlandığı bu ölçekte, puanların artması ilişki doyumunun artışı anlamına gelmektedir. Bu çalışmada regresyon analizlerinde kullanılacağı için ölçme aracının geçerlik ve güvenirlik özellikleri yeniden değerlendirilmiştir.

2.4. Verilerin Toplanma Süreci

Veriler Google araçlarından biri olan Google Forms aracılığıyla araştırmaya dahil edilme kriterleri doğrultusunda ilgili örnekleme kartopu örneklemi yöntemiyle ulaştırılarak veri seti oluşturulmuştur.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi, SPSS programının son sürümü olan 29 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, araştırmada yer alan değişkenlerin dağılımını, merkezi eğilim ve dağılım ölçütlerini ortaya koymak amacıyla betimleyici istatistikler hesaplanmıştır. Hipotezler doğrultusunda, H1 kapsamında romantik ilişkilerde partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon ve romantik ilişki kıskançlığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin yönü ve gücü korelasyon analizi ile incelenmiştir. Ek olarak, H2 hipotezinin test edilmesi amacıyla, söz konusu bağımsız değişkenlerin ilişki doyumunu negatif yönde yordam edip etmediği regresyon analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir.

Araştırma sorularını cevaplamak amacıyla ise, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi) göre partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon, romantik ilişki kıskançlığı ve ilişki doyumu düzeylerinde anlamlı farklar olup olmadığı t-testi, ANOVA ve benzeri parametrik testler kullanılarak analiz edilmiştir. Bu kapsamlı analiz süreci, araştırmanın hipotezlerini ve araştırma sorularını detaylı

olarak ele almayı sağlamış, elde edilen sonuçlar ışığında romantik ilişkilere dair kavramsal modelin güvenirlik analizleri yapılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Katılımcılara ait Tanımlayıcı İstatistikler

Cevaplayıcılara ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri

		Sayı	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	300	77.3
	Erkek	88	22.7
Medeni Durum	Evli	33	8.5
	Nişanlı	166	42.8
	İlişkisi Var	189	48.7
Eğitim Durumu	Okur-Yazar	5	1.3
	İlköğretim	10	2.6
	Lise	73	18.8
	Ön Lisans	209	53.9
	Lisans	85	21.9
	Yüksek Lisans	6	1.5
Çalışma Durumu	Çalışıyor	220	56.7
	Çalışmıyor	92	23.7
	Hiç Çalışmamış	76	19.6
İlişki Süresi	1-3 Yıl	167	43
	3-6 Yıl	80	20.6
	6-9 Yıl	41	10.6
	9 Yıl ve üzeri	100	25.8

Çalışmaya katılan bireylerin demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun kadınlardan (%77,3) oluştuğu, erkek katılımcıların ise %22,7 oranında yer aldığı görülmektedir. Medeni durum açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %48,7'sinin ilişkisi olduğu, %42,8'inin nişanlı olduğu ve %8,5'inin evli olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumu dağılımına bakıldığında, katılımcıların çoğunluğunun ön lisans mezunu (%53,9) olduğu, bunu %21,9 oranıyla lisans mezunlarının takip ettiği, lise mezunlarının ise %18,8 oranında yer aldığı görülmektedir. Okur-yazar (%1,3) ve yüksek lisans mezunları (%1,5) ise

daha düşük oranlarda temsil edilmektedir. Çalışma durumları açısından incelendiğinde, katılımcıların %56,7'sinin çalıştığı, %23,7'sinin çalışmadığı ve %19,6'sının ise hiç çalışmamış olduğu görülmektedir. İlişki süresi açısından ise katılımcıların %43'ünün 1-3 yıl, %20,6'sının 3-6 yıl, %10,6'sının 6-9 yıl ve %25,8'inin ise 9 yıl ve üzeri süredir ilişkide olduğu belirlenmiştir. Bu dağılımlar, çalışmanın örneklem profilini ortaya koyarak analizlerin katılımcıların sosyo-demografik çeşitliliği çerçevesinde değerlendirilmesine olanak tanımaktadır.

3.2. Ölçeklere ait Güvenilirlik Testi

Çalışma kapsamında kullanılan ölçeklere ilişkin Cronbach Alfa test sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2

Güvenilirlik Test Sonuçları

Ölçek İsmi	Cronbach's Alfa
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	.895
Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği	.781
Partner Sosyotelizmi Ölçeği	.874
İlişki Doyum Ölçeği	.684

Cronbach Alfa, bir ölçeğin iç tutarlılığını, yani maddelerin birbirleriyle ne kadar uyumlu olduğunu ölçen bir katsayıdır ve genellikle 0,70'in üzerindeki değerler kabul edilebilir güvenilirlik olarak değerlendirilir (Nunnally ve Bernstein, 1994). Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizi sonuçları incelendiğinde, Cronbach's Alpha değerlerinin genel olarak kabul edilebilir seviyelerde olduğu görülmektedir. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği için hesaplanan Cronbach's Alpha değeri 0,895 olup, ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir. Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği için bu değer 0,781, Partner Sosyotelizmi Ölçeği için ise 0,874 olarak hesaplanmış olup, her iki ölçek de yüksek iç tutarlılık sergilemektedir. Öte yandan, İlişki Doyum Ölçeği için ilk hesaplanan Cronbach's Alpha değeri 0,485 olup, ölçeğin düşük iç tutarlılık gösterdiğini işaret etmektedir. Ancak, ölçeğin dördüncü maddesi analizlerden çıkarıldıktan sonra, güvenilirlik katsayısı 0,684'e yükselmiş ve kabul edilebilir bir seviyeye ulaşmıştır. Bu durum, söz konusu maddenin ölçeğin iç tutarlılığını olumsuz etkileyebileceğini ve ölçekten çıkarılmasının ölçüm güvenilirliğini artırdığını göstermektedir.

Çalışmada kullanılan değişkenlerin normalliğini değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerleri analiz edilmiştir. Normallik varsayımının sağlanıp

sağlanmadığını belirlemek, regresyon analizleri ve diğer parametrik testlerin uygulanabilirliği açısından önemlidir. Aşağıdaki tabloda, partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon, romantik ilişki kıskançlığı ve ilişki doyumu değişkenlerine ait ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri sunulmaktadır.

Tablo 3

Normallik Test Sonuçları

Ölçek İsmi	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	.583	.000
Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği	.270	-.927
Partner Sosyotelizmi Ölçeği	-.133	.550
İlişki Doyum Ölçeği	-.885	.569

Çalışmada kullanılan ölçeklerin normalliği, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Genel kabul gören kriterlere göre, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2.5 ile +2.5 aralığında olması, değişkenlerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Analiz bulgularına göre, tüm ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri bu aralık içinde kalmakta ve normal dağılım varsayımını büyük ölçüde karşıladığı görülmektedir. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği (Çarpıklık = 0.583, Basıklık = 0.000) ve Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği (Çarpıklık = 0.270, Basıklık = -0.927) normal dağılıma oldukça yakın değerler göstermektedir. Partner Sosyotelizmi Ölçeği (Çarpıklık = -0.133, Basıklık = 0.550) de dengeli bir dağılıma sahip olup, normal dağılıma uygun bir yapı sergilemektedir. İlişki Doyumu Ölçeği (Çarpıklık = -0.885, Basıklık = 0.569) ise hafif negatif çarpıklık göstermektedir, bu değer normal dağılım kriterleri içinde kalmaktadır. Elde edilen sonuçlar, analizlerde parametrik testlerin kullanılabilirliğini desteklemektedir.

3.3. Ölçeklere ait Tanımlayıcı İstatistikler

Partner Sosyotelizmi ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4

Partner Sosyotelizmi Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	N	Min	Max	Ort	Std. Sapma
1. Birlikte geçirdiğimiz sıradan bir yemek saati boyunca, partnerim cep telefonunu çıkarır ve kontrol eder.	388	1	5	2.71	1.052
2. Partnerim benimle birlikteyken cep telefonunu elinde tutar.	388	1	5	2.57	1.156
3. Partnerim benimle konuşurken cep telefonuna göz atar.	388	1	5	2.46	1.110
4. Partnerim, birlikte geçirebileceğimiz boş zamanlarda cep telefonunu kullanır.	388	1	5	2.61	1.134
5. Partnerim, birlikte dışarı çıktığımızda cep telefonunu kullanır.	388	1	5	2.69	1.152
6. Eğer konuşmamız sırasında geçici bir sessizlik olursa, partnerim cep telefonunu kontrol eder.	388	1	5	2.78	1.195

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların partnerlerinin cep telefonu kullanımına yönelik algılarının orta seviyede olduğu görülmektedir. Ölçek maddeleri 1 (Hiç katılmıyorum) ile 5 (Tamamen katılıyorum) arasında derecelendirilmiştir. Ölçeğe ait ortalama değerler 2,46 ile 2,78 arasında değişmektedir. En yüksek ortalama "Eğer konuşmamız sırasında geçici bir sessizlik olursa, partnerim cep telefonunu kontrol eder" maddesine ($\bar{x}$=2,78, SS=1.195) aittir. Bu durum, katılımcıların partnerlerinin sessizlik anlarında cep telefonlarını kontrol etme eğiliminde olduğunu düşündüğünü göstermektedir. En düşük ortalama değere sahip madde ise "Partnerim benimle konuşurken cep telefonuna göz atar" ($\bar{x}$=2,46, SS=1.110) ifadesidir. Bu sonuç, katılımcıların partnerlerinin konuşma sırasında telefonlarına daha az yöneldiğini düşündüğünü işaret etmektedir. Diğer maddeler de benzer bir dağılım göstermektedir. Genel olarak, katılımcılar partnerlerinin sosyal etkileşim sırasında cep telefonu kullanımına ne tamamen katılmakta ne de tamamen katılmamaktadır (ortalama değerler 2,5 civarında). Standart sapma değerlerinin 1'in üzerinde olması, yanıtların çeşitlilik gösterdiğini ve katılımcılar arasında farklı algılar bulunduğunu göstermektedir.

Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5

Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	N	Min	Max	Ort	Std. Sapma
1. O kişi tarafından nasıl oldu da haksızlığa uğradım diye düşünmekten kendimi alamıyorum.	388	1	5	2,47	1,347
2. O kişinin bana yaptıklarını düşünüp durmak benim yaşam enerjimi azaltıyor.	388	1	5	2,47	1,372
3. Haksızlığa uğradığım fikrini kafamdan atma noktasında oldukça zorluk yaşıyorum.	388	1	5	2,39	1,333
4. O kişinin bana neden zarar verdiğini anlamaya çalışıyorum.	388	1	5	2,34	1,354
5. Uğradığım haksızlığı bir türlü kafamdan atamıyorum.	388	1	5	2,37	1,353
6. Kendimi, yaşadığım olayları kafamda sürekli düşünürken buluyorum.	388	1	5	2,80	1,429

Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler incelendiğinde, katılımcıların yaşadıkları haksızlıklarla ilgili düşüncelerinin yoğunluğu orta seviyede seyretmektedir. Ölçeğe ait ortalama değerler 2.34 ile 2.80 arasında değişmektedir. En yüksek ortalama "Kendimi, yaşadığım olayları kafamda sürekli düşünürken buluyorum" maddesine ($\bar{x}$=2.80, SS=1.429) aittir. Bu durum, katılımcıların yaşadıkları olayları zihinsel olarak tekrar tekrar değerlendirme eğiliminde olduklarını göstermektedir. En düşük ortalama değere sahip madde ise "O kişinin bana neden zarar verdiğini anlamaya çalışıyorum" ($\bar{x}$=2.34, SS=1.354) ifadesidir. Bu sonuç, katılımcıların haksızlığa uğradıklarında, karşı tarafın motivasyonunu sorgulama eğilimlerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Diğer maddelerin ortalamaları birbirine yakın olup, katılımcıların haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde bunu zihinlerinde tekrar tekrar değerlendirme eğiliminde olduklarını, ancak bu düşüncelerin şiddetinin görece düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Standart sapma değerlerinin 1.3 ile 1.4 arasında değişmesi, yanıtların belirli bir ölçüde farklılaştığını ve katılımcılar arasında bireysel farklılıkların bulunduğunu göstermektedir.

Romantik İlişkilerde Kıskançlık ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 6

Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	N	Min	Max	Ort	Std. Sapma
1) Partnerimin bir başkasıyla fiziksel olarak yakınlaşmasını kıskanırım.	388	1	5	4.02	1.189
2) Partnerimin yanımdayken gizli gizli mesajlaşmasından rahatsız olurum.	388	1	5	3.83	1.195
3) Partnerimle beraber eski sevgilisinin olduğu bir ortamda bulunmaktan rahatsız olurum.	388	1	5	3.58	1.312
4) Partnerimin bir başkasına duyduğu beğeniyi ifade etmesinden rahatsız olurum.	388	1	5	3.22	1.204
5) Partnerim arkadaşları ile dışarı çıktıysa ne yaptığını öğrenmek için görüntülü ararım.	388	1	5	1.80	1.131
6) Partnerim eski ilişkisinden bahsederse rahatsız olurum.	388	1	5	3.02	1.347
7) Partnerimin bir ortamda hem cinsime iltifat etmesinden hoşlanmam.	388	1	5	3.19	1.246
8) Partnerimin beğeni duyduğu kişilere benzemek için çaba sarf ederim.	388	1	5	1.97	1.212
9)İlişkimizde kendime güvenmediğim konularda, partnerimin başkasıyla iletişim kurmasından rahatsız olurum.	388	1	5	2.88	1.283
10) Partnerimin bana seslenirken farkında olmadan başka bir isim kullanmasından rahatsız olurum.	388	1	5	3.88	1.196
11) Partnerime duyduğum kıskançlık, bağlılığımızı güçlendirir.	388	1	5	2.52	1.240
12) Partnerime duyduğum kıskançlık, ilişkimizin monotonlaşmasını önler.	388	1	5	2.48	1.208
13) Partnerimin kalabalık bir ortamda başkasıyla ilgilenmesi beni rahatsız eder.	388	1	5	3.52	1.186
14) Partnerimi kıskanmam ona değer verdiğimin göstergesidir.	388	1	5	2.75	1.235
15) Partnerimi kıskandığım zaman sosyal medya hesaplarını kontrol ederim.	388	1	5	2.46	1.328
16) Partnerimi kıskanmam günlük hayatımı olumsuz etkiler.	388	1	5	2.70	1.340

Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler incelendiğinde, katılımcıların kıskançlık düzeylerinin maddelere göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Ölçek maddeleri arasında en yüksek ortalamaya sahip madde "Partnerimin bir başkasıyla fiziksel olarak yakınlaşmasını kıskanırım" ($\bar{x}$=4.02, SS=1.189) olmuştur. Bu sonuç, katılımcıların fiziksel yakınlaşmaya yönelik kıskançlık düzeylerinin oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, "Partnerimin bana seslenirken farkında olmadan başka bir isim kullanmasından rahatsız olurum" ($\bar{x}$=3.88, SS=1.196) ve "Partnerimin yanımdayken gizli gizli mesajlaşmasından rahatsız olurum" ($\bar{x}$=3.83, SS=1.195) ifadeleri de yüksek ortalama değerleri ile dikkat çekmektedir. Öte yandan, en düşük ortalamaya sahip maddeler "Partnerim arkadaşları ile dışarı çıktıysa ne yaptığını öğrenmek için görüntülü ararım" ($\bar{x}$=1.80, SS=1.131) ve "Partnerimin beğeni duyduğu kişilere benzemek için çaba sarf ederim" ($\bar{x}$=1.97, SS=1.212) olmuştur. Bu sonuçlar, katılımcıların ilişkilerinde partnerlerini görüntülü arama ya da fiziksel görünüşlerini değiştirme gibi doğrudan kontrol edici davranışlara daha az eğilimli olduklarını göstermektedir. Bununla birlikte, "Partnerimin bir başkasına duyduğu beğeniyi ifade etmesinden rahatsız olurum" ($\bar{x}$=3.22, SS=1.204) ve "Partnerimin kalabalık bir ortamda başkasıyla ilgilenmesi beni rahatsız eder" ($\bar{x}$=3.52, SS=1.186) gibi ifadelerin orta düzeyde kıskançlık içerdiği görülmektedir. Standart sapma değerlerinin genel olarak 1,1 ile 1,3 arasında değişmesi, kıskançlık algısının bireyler arasında farklılaştığını göstermektedir. Ayrıca, "Partnerime duyduğum kıskançlık, bağlılığımızı güçlendirir" ($\bar{x}$=2.52, SS=1.240) ve "Partnerime duyduğum kıskançlık, ilişkimizin monotonlaşmasını önler" ($\bar{x}$=2.48, SS=1.208) maddelerinin ortalama değerlerinin nispeten düşük olması, kıskançlığın ilişkinin olumlu dinamikleri üzerinde güçlendirici bir etkisinin katılımcılar tarafından daha az kabul gördüğünü düşündürmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, fiziksel yakınlık ve partnerin iletişim biçimine yönelik kıskançlık seviyelerinin yüksek olduğu, ancak doğrudan kontrol edici kıskançlık davranışlarının daha düşük olduğu söylenebilir.

İlişki Doyum ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

İlişki Doyum Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	N	Min	Max	Ort	Std. Sapma
1. Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?	388	1	7	5.07	1,674
2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	388	1	7	5.20	1.713
3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?	388	1	7	5.45	1.788
5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentinizi karşılıyor?	388	1	7	4.87	1.775
6. Partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?	388	1	7	5.81	1.733
7. İlişkinizde ne kadar problem var?	388	1	7	3.60	1.810

Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler incelendiğinde, katılımcıların ilişkilerine dair genel memnuniyet düzeylerinin orta ile yüksek arasında değiştiği görülmektedir. Ölçek maddeleri arasında en yüksek ortalamaya sahip madde "Partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?" ($\bar{x}$=5.81, SS=1.733) ifadesidir. Bu sonuç, katılımcıların partnerlerine karşı genel olarak güçlü bir sevgi beslediğini göstermektedir. Benzer şekilde, "Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?" ($\bar{x}$=5.45, SS=1.788) ve "Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?" ($\bar{x}$=5.20, SS=1.713) ifadeleri de yüksek ortalama değerleri ile katılımcıların ilişkilerinden genel olarak tatmin olduklarını göstermektedir. Öte yandan, en düşük ortalamaya sahip madde "İlişkinizde ne kadar problem var?" ($\bar{x}$=3.60, SS=1.810) olmuştur. Bu sonuç, katılımcıların ilişkilerinde belirli ölçüde sorunlar yaşadığını ancak genel olarak tatmin edici bir ilişki sürdüğünü göstermektedir. Bununla birlikte, "İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentinizi karşılıyor?" ($\bar{x}$=4.87, SS=1.775) ifadesinin ortalama düzeyde olması, bazı katılımcıların ilişkilerinin başlangıçtaki beklentilerine tam anlamıyla uymadığını göstermektedir. Standart sapma değerleri 1.7 ile 1.8 arasında değişmektedir, bu da katılımcılar arasında bireysel farklılıkların yüksek olduğunu göstermektedir. Yani, bazı katılımcılar ilişkilerinden oldukça memnunken, bazıları daha düşük tatmin düzeyine sahiptir. Genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların partnerleriyle olan ilişkilerinden büyük ölçüde memnun oldukları, partnerlerine yüksek düzeyde sevgi duydukları ancak ilişkilerinde belirli ölçüde problemler yaşadıkları söylenebilir.

3.4. Farklılıkların İncelenmesi

Çalışma kapsamında kullanılan ölçekler ile cevaplayıcıların cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Örneklemde kadın ve erkek sayısı denk olmamaması sebebiyle sonuçlar etkilenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8

Çalışma Kapsamında Kullanılan Ölçekler ile Cinsiyet Arasındaki Farklılıkları İncelenmesi

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	sd	p
Partner Sosyotelizmi Ölçeği	Kadın	300	2.6239	.85893	-.574	386	.566
	Erkek	88	2.6818	.73571	-.624	162.898	.533
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	Kadın	300	2.4556	1.10943	-.600	386	.549
	Erkek	88	2.5360	1.09406	-.604	143.598	.546
Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği	Kadın	300	2.9765	.60233	-.802	386	.423
	Erkek	88	3.0348	.59163	-.810	144.071	.419
İlişki Doyum Ölçeği	Kadın	300	4.3171	.90341	1.254	386	.211
	Erkek	88	4.1753	1.02896	1.168	128.876	.245

Tablo 7 incelendiğinde Partner Sosyotelizmi Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği ve İlişki Doyum Ölçeği puanları açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Partner Sosyotelizmi Ölçeği açısından kadınların ($\bar{x}$=2.62, SS=0.86) ve erkeklerin ($\bar{x}$=2.68, SS=0.73) ortalamaları birbirine oldukça yakındır ve cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (t(386)=-0.574, p=0.566). Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği sonuçlarına göre, kadınların ($\bar{x}$=2.45, SS=1.10) ve erkeklerin ($\bar{x}$=2.53, SS=1.09) ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır (t(386)=-0.600, p=0.549). Bu bulgu, kadın ve erkeklerin yaşadıkları haksızlıklara yönelik düşüncelerini benzer yoğunlukta sürdürdüklerini göstermektedir. Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği açısından incelendiğinde, kadınların ($\bar{x}$=2.98, SS=0.60) ve erkeklerin ($\bar{x}$=3.03, SS=0.59) kıskançlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (t(386)=-0.802, p=0.423). Bu durum, romantik ilişkilerde kıskançlık eğiliminin cinsiyete göre belirgin bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. İlişki Doyum Ölçeği sonuçlarına göre, kadınların ($\bar{x}$=4.32, SS=0.90) ve

erkeklerin ($\bar{x}$=4.18, SS=1.03) ilişki doyum ortalamaları benzer olup, cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (t(386)=1.254, p=0.211).

Çalışma kapsamında kullanılan ölçekler ile cevaplayıcıların eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA (Varyans Analizi) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9

Cevaplayıcıların Eğitim Durumları ile Ölçeklerin Karşılaştırılması

		Kareler Toplamı	sd	Ortalamaların Karesi	F	Sig.
Partner Sosyotelizmi Ölçeği	Gruplar Arasında	8.683	5	1,737	2,559	**,027**
	Gruplar Dışında	259.226	382	,679		
	Toplam	267.909	387			
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	Gruplar Arasında	19.966	5	3.993	3.370	.005
	Gruplar Dışında	452.628	382	1.185		
	Toplam	472.595	387			
Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği	Gruplar Arasında	2.413	5	.483	1.348	.243
	Gruplar Dışında	136.749	382	.358		
	Toplam	139.162	387			
İlişki Doyum Ölçeği	Gruplar Arasında	18.270	5	3.654	4.372	.001
	Gruplar Dışında	319.240	382	.836		
	Toplam	337.510	387			

Analiz sonuçları incelendiğinde, Partner Sosyotelizmi Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği ve İlişki Doyum Ölçeği puanları açısından eğitim seviyeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ancak, Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği için eğitim seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Partner Sosyotelizmi Ölçeği açısından eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(5, 382) = 2,559$, $p = 0,027$). Bu bulgu, katılımcıların partnerlerinin cep telefonu kullanımına yönelik algılarının eğitim seviyelerine göre farklılaştığını göstermektedir. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği sonuçları incelendiğinde, eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($F(5, 382) = 3,370$, $p = 0,005$). Bu sonuç, eğitim seviyesinin kişilerarası hataya yönelik ruminatif

düşünceleri etkileyebileceğini göstermektedir. Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği açısından eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (F(5, 382) = 1,348, p = 0,243). Bu durum, katılımcıların romantik ilişkilerde kıskançlık düzeylerinin eğitim durumlarından bağımsız olduğunu göstermektedir. İlişki Doyum Ölçeği sonuçlarına göre eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (F(5, 382) = 4,372, p = 0,001). Bu bulgu, eğitim seviyesinin bireylerin ilişkilerinden duyduğu tatmini etkileyebileceğini göstermektedir. Anlamlı farklılık belirlenen ölçekler üzerinde hangi grupların anlamlı olduğunu belirlemek için post hoc testlerinden LSD testi uygulanmış olup analiz sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

LSD Analiz Sonuçları

Karşılaştırma	Ortalama Fark	p Değeri
Lise - Önlisans (Ruminasyon)	0.55062	0.00
Lise - Lisans (Ruminasyon)	0.55181	0.002
İlköğretim - Yüksek Lisans (Kıskançlık)	0.62292	0.044
İlköğretim - Okur-Yazar (İlişki Doyumu)	1.24286	0.013
İlköğretim - Lise (İlişki Doyumu)	0.62955	0.042
Lise - Önlisans (İlişki Doyumu)	-0.48252	0.00
Lise - Lisans (İlişki Doyumu)	-0.39173	0.008
Önlisans - Okur-Yazar (İlişki Doyumu)	1.09583	0.008
Lisans - Okur-Yazar (İlişki Doyumu)	1.00504	0.017
Lise - Önlisans (İlişki Doyumu)	0.48252	0.00
Lisans - Lise (İlişki Doyumu)	0.39173	0.008

Eğitim seviyeleri arasında yapılan Post-Hoc LSD testi sonuçlarına göre bazı gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Partner Sosyotelizmi Ölçeği açısından İlköğretim ve Lise mezunları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p = 0.034$). Bu durum, eğitim seviyesinin partnerin cep telefonu kullanımı algısı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği açısından Lise mezunları ile Önlisans ve Lisans mezunları arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Lise mezunlarının ruminatif düşüncelere daha fazla eğilimli olduğu söylenebilir. Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği açısından İlköğretim mezunları ile Yüksek Lisans mezunları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p = 0.044$). Bu fark, kıskançlık düzeyinin eğitim seviyesi yükseldikçe azalma eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir. İlişki Doyumu Ölçeği

açısından ise İlköğretim mezunları ile Okur-Yazar ve Lise mezunları, Lise mezunları ile Önlisans ve Lisans mezunları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu bulgu, eğitim seviyesinin ilişki doyumu üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, eğitim seviyesi arttıkça partner sosyotelizmi algısı, kıskançlık ve ruminatif düşünceler açısından bazı değişiklikler gözlemlenmektedir. Bunun yanı sıra, ilişki doyumu açısından eğitim seviyeleri arasında belirgin farklar bulunmuş olup, daha düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin ilişki doyumlarının daha düşük olduğu söylenebilir.

Çalışma kapsamında kullanılan ölçekler ile cevaplayıcıların çalışma durumları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA (Varyans Analizi) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11

Cevaplayıcıların Çalışma Durumları ile Ölçeklerin Karşılaştırılması

		Kareler Toplamı	sd	Ortalamaların Karesi	F	Sig.
Partner Sosyotelizmi Ölçeği	Gruplar Arasında	3.109	2	1.555	2.260	.106
	Gruplar Dışında	264.800	385	.688		
	Toplam	267.909	387			
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	Gruplar Arasında	11.012	2	5.506	4.593	.011
	Gruplar Dışında	461.582	385	1.199		
	Toplam	472.595	387			
Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği	Gruplar Arasında	2.834	2	1.417	4.002	.019
	Gruplar Dışında	136.328	385	.354		
	Toplam	139.162	387			
İlişki Doyum Ölçeği	Gruplar Arasında	8.897	2	4.449	5.212	.006
	Gruplar Dışında	328.613	385	.854		
	Toplam	337.510	387			

Partner Sosyotelizmi Ölçeği açısından çalışma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($F(2.385) = 2.260$, $p = 0.106$). Bu durum, katılımcıların çalışma durumu değişse bile partnerlerinin cep telefonu kullanımına yönelik algılarında belirgin bir farklılık olmadığını göstermektedir. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği açısından çalışma durumları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2. 385) = 4.593$, $p = 0.011$). Bu bulgu, çalışmayan bireylerin veya belirli bir iş statüsüne sahip olanların kişilerarası hatalar üzerine daha fazla ruminasyon yapma eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir.

Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği açısından çalışma durumları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F(2. 385) = 4.002$, $p = 0.019$). Bu fark, çalışmayan veya belirli bir iş statüsüne sahip bireylerin kıskançlık düzeylerinde farklılaşmalar olabileceğini göstermektedir. İlişki Doyum Ölçeği açısından çalışma durumları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(2. 385) = 5.212$, $p = 0.006$). Bu sonuç, çalışma durumunun bireylerin ilişkilerinden duyduğu tatmini etkileyebileceğini göstermektedir. Örneğin, çalışan bireylerin ilişki doyumlarının çalışmayanlara kıyasla farklılık gösterdiği söylenebilir. Genel olarak değerlendirildiğinde, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu ölçeklerinde çalışma durumuna bağlı anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ancak partner sosyotelizmi açısından çalışma durumu anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır. Anlamlı farklılık belirlenen ölçekler üzerinde hangi grupların anlamlı olduğunu belirlemek için post hoc testlerinden LSD testi uygulanmış olup analiz sonuçları Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12

LSD Analiz Sonuçları

Karşılaştırma	Ortalama Fark	p Değeri
Çalışmıyor - Hiç Çalışmamış (Partner Sosyotelizmi)	0.27288	0.034
Hiç Çalışmamış - Çalışmıyor (Partner Sosyotelizmi)	-0.27288	0.034
Çalışmıyor - Çalışıyor (Ruminasyon)	0.31999	0.019
Çalışmıyor - Hiç Çalışmamış (Ruminasyon)	0.49304	0.004
Hiç Çalışmamış - Çalışmıyor (Ruminasyon)	-0.49304	0.004
Hiç Çalışmamış - Çalışıyor (Kıskançlık)	0.21425	0.007
Çalışmıyor - Hiç Çalışmamış (Kıskançlık)	-0.21786	0.019
Hiç Çalışmamış - Çalışmıyor (Kıskançlık)	0.21786	0.019
Hiç Çalışmamış - Çalışıyor (İlişki Doyumu)	0.24234	0.049
Çalışmıyor - Hiç Çalışmamış (İlişki Doyumu)	-0.46208	0.001
Hiç Çalışmamış - Çalışmıyor (İlişki Doyumu)	0.46208	0.001

Çalışma durumuna göre yapılan Post-Hoc LSD testi sonuçlarına göre bazı gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Partner Sosyotelizmi Ölçeği açısından, "Çalışmıyor" grubundaki bireyler ile "Hiç çalışmamış" bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p = 0.034$). "Çalışmıyor" grubundaki bireyler, partnerlerinin cep telefonu kullanımına ilişkin algılarının "Hiç çalışmamış" bireylere kıyasla farklı olduğunu bildirmiştir. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği açısından, "Çalışmıyor" bireyler "Çalışan" ve "Hiç çalışmamış" bireylere kıyasla daha yüksek ruminasyon düzeyi sergilemektedir ($p < 0.05$). Bu durum, işsiz bireylerin kişilerarası hatalara karşı daha fazla düşünsel tekrarlama eğiliminde olabileceğini göstermektedir. Romantik İlişkilerde Kıskançlık

Ölçeği açısından, "Hiç çalışmamış" bireyler, "Çalışıyor" ve "Çalışmıyor" bireylere kıyasla daha düşük kıskançlık seviyesine sahiptir ($p < 0.05$). Bu bulgu, iş yaşamına dâhil olan bireylerin kıskançlık seviyelerinin daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir. İlişki Doyumu Ölçeği açısından, "Hiç çalışmamış" bireyler, "Çalışıyor" bireylere göre daha yüksek ilişki doyumu bildirmiştir ($p = 0.049$). Ancak, "Çalışmıyor" bireylerin "Hiç çalışmamış" bireylere göre daha düşük ilişki doyumu yaşadığı tespit edilmiştir ($p = 0.001$). Bu sonuç, çalışma statüsünün ilişki memnuniyeti üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, çalışma durumu; partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon, kıskançlık ve ilişki doyumu gibi psikososyal değişkenler üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır. Özellikle çalışmayan bireylerin ruminatif düşüncelere daha fazla eğilimli olduğu, iş yaşamına dâhil olan bireylerin kıskançlık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve çalışmayan bireylerin ilişki doyumunun daha düşük olduğu dikkat çekmektedir.

Çalışma kapsamında kullanılan ölçekler ile cevaplayıcıların medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA (Varyans Analizi) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13

Cevaplayıcıların Medeni Durumları ile Ölçeklerin Karşılaştırılması

		Kareler Toplamı	sd	Ortalamaların Karesi	F	Sig.
Partner Sosyotelizmi Ölçeği	Gruplar Arasında	14.807	2	7.404	11.262	.000
	Gruplar Dışında	253.102	385	.657		
	Toplam	267.909	387			
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği	Gruplar Arasında	11.660	2	5.830	4.869	.008
	Gruplar Dışında	460.935	385	1.197		
	Toplam	472.595	387			
Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği	Gruplar Arasında	2.578	2	1.289	3.633	.027
	Gruplar Dışında	136.584	385	.355		
	Toplam	139.162	387			
İlişki Doyum Ölçeği	Gruplar Arasında	9.470	2	4.735	5.557	.004
	Gruplar Dışında	328.040	385	.852		
	Toplam	337.510	387			

Analiz sonuçları incelendiğinde, Partner Sosyotelizmi Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği ve İlişki Doyum Ölçeği açısından medeni durumlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Partner Sosyotelizmi Ölçeği açısından medeni durumlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F(2. 385) = 11.262$, $p < 0.001$). Bu sonuç, bireylerin medeni durumlarına bağlı olarak partnerlerinin cep telefonu kullanımına ilişkin algılarında belirgin farklılıklar olabileceğini göstermektedir. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği açısından medeni durumlara göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F(2. 385) = 4.869$, $p = 0.008$). Bu bulgu, medeni durumun kişilerarası hatalar üzerine düşünme eğilimini etkileyebileceğini düşündürmektedir. Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği açısından medeni durumlar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(2. 385) = 3.633$, $p = 0.027$). Bu farklılık, evli, nişanlı veya ilişkisi olan bireylerin kıskançlık düzeylerinde belirgin farklar olabileceğini göstermektedir. İlişki Doyum Ölçeği açısından medeni durumlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(2. 385) = 5.557$, $p = 0.004$). Bu sonuç, bireylerin medeni durumlarının ilişkilerinden aldıkları tatmini önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, medeni durumun partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon, kıskançlık ve ilişki doyumu üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Anlamlı farklılık belirlenen ölçekler üzerinde hangi grupların anlamlı olduğunu belirlemek için post hoc testlerinden LSD testi uygulanmış olup analiz sonuçları Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 14

LSD Analiz Sonuçları

Karşılaştırma	Ortalama Fark	p Değeri
Nişanlı - İlişkisi var (Partner Sosyotelizmi)	0.40872	0.012
İlişkisi var - Nişanlı (Partner Sosyotelizmi)	-0.40872	0.01
Evli - Nişanlı (Ruminasyon)	0.4738	0.024
Evli - İlişkisi var (Ruminasyon)	0.633	0.002
İlişkisi var - Evli (Ruminasyon)	-0.633	0.002
Nişanlı - İlişkisi var (Kıskançlık)	-0.17054	0.007
İlişkisi var - Nişanlı (Kıskançlık)	0.17054	0.007
Evli - Nişanlı (İlişki Doyumu)	-0.45468	0.01
Evli - İlişkisi var (İlişki Doyumu)	-0.57672	0.001
İlişkisi var - Evli (İlişki Doyumu)	0.57672	0.001
Nişanlı - Evli (İlişki Doyumu)	0.45468	0.01

Partner Sosyotelizmi Ölçeği açısından, "Nişanlı" bireyler "İlişkisi olan" bireylere kıyasla daha yüksek partner sosyotelizmi algısına sahiptir ($p < 0.001$). Bu bulgu, nişanlı bireylerin partnerlerinin cep telefonu kullanımına ilişkin algılarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği açısından, "Evli" bireyler "Nişanlı" ve "İlişkisi olan" bireylere kıyasla daha yüksek ruminasyon düzeyine sahiptir ($p < 0.05$). Evli bireylerin geçmişte yaşadıkları kişilerarası hataları daha fazla düşündükleri ve ruminasyon eğilimlerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği açısından, "İlişkisi olan" bireyler "Nişanlı" bireylere kıyasla daha yüksek kıskançlık düzeyine sahiptir ($p = 0.007$). Bu durum, evlilik veya nişanlılık gibi daha resmi ilişki statülerinin kıskançlık seviyelerini düşürebileceğini düşündürmektedir. İlişki Doyumu Ölçeği açısından, "Evli" bireyler "Nişanlı" ve "İlişkisi olan" bireylere kıyasla daha düşük ilişki doyumu bildirmiştir ($p < 0.05$). Bununla birlikte, "Nişanlı" bireyler "Evli" bireylere kıyasla daha yüksek ilişki doyumu yaşamaktadır ($p = 0.010$). Bu sonuç, ilişkinin statüsü ile ilişki doyumu arasında bir bağ olabileceğini göstermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, medeni durumun partner sosyotelizmi algısı, kişilerarası ruminasyon, kıskançlık ve ilişki doyumu üzerinde önemli etkileri olduğu görülmektedir. Evli bireylerin daha yüksek ruminasyon eğilimlerine sahip olduğu, nişanlı bireylerin partnerlerinin cep telefonu kullanımına karşı daha duyarlı olduğu, ilişkisi olan bireylerin kıskançlık seviyelerinin daha yüksek olduğu ve evli bireylerin ilişki doyumlarının daha düşük olduğu dikkat çekmektedir.

3.5. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Hipotez Analizi Sonuçları

3.5.1 Romantik İlişkilerde Partner Sosyotelizmi, Kişilerarası Ruminasyon ve Romantik İlişki Kıskançlığı ile İlişki Doyumu

Çalışma kapsamında yer alan romantik ilişkilerde partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon ve romantik ilişki kıskançlığı ile ilişki doyumu arasında ilişki olup olmadığının belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonuçları Tablo 15'de gösterilmiştir.

Tablo 15

Partner Sosyotelizmi, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon, Romantik İlişkilerde Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişki

		Partner Sosyotelizmi	Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon	Romantik İlişkilerde Kıskançlık	İlişki Doyum
Partner Sosyotelizmi	Pearson Korelasyon Katsayısı	1	.315	.066	-.229
	Sig (2-tailed)		.000	.195	.000
	N	388	388	388	388
Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon	Pearson Korelasyon Katsayısı	.315	1	.229	-.417
	Sig (2-tailed)	.000		.000	.000
	N	388	388	388	388
Romantik İlişkilerde Kıskançlık	Pearson Korelasyon Katsayısı	.066	.229	1	-.046
	Sig (2-tailed)	.195	.000		.365
	N	388	388	388	388
İlişki Doyum	Pearson Korelasyon Katsayısı	-.229	-.417	-.046	1
	Sig (2-tailed)	.000	.000	.365	
	N	388	388	388	388

Tablo 14 incelendiğinde Partner Sosyotelizmi ile Kişilerarası Ruminasyon arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0.315$, $p < 0.001$). Bu bulgu, partnerin cep telefonu kullanımı arttıkça, bireylerin kişilerarası hatalar üzerine ruminasyon yapma eğilimlerinin de arttığını göstermektedir. Partner Sosyotelizmi ile Romantik İlişkilerde Kıskançlık arasında pozitif ancak anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.066$, $p = 0.195$). Bu sonuç, partnerin cep telefonu kullanım alışkanlıkları ile kıskançlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Partner Sosyotelizmi ile İlişki Doyumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -0.229$, $p < 0.001$). Bu bulgu, partnerin cep telefonu kullanımının artmasının ilişki doyumunu azalttığını göstermektedir. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon ile Romantik İlişkilerde Kıskançlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0.229$, $p < 0.001$). Bu bulgu, kişilerarası ruminasyon yapan bireylerin kıskançlık düzeylerinin de daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon ile İlişki Doyumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -0.417$, $p < 0.001$). Bu bulgu, ruminasyon düzeyi arttıkça bireylerin ilişki doyumlarının azaldığını göstermektedir. Romantik İlişkilerde Kıskançlık ile İlişki Doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -0.046$, $p = 0.365$). Genel olarak değerlendirildiğinde, hipotezde belirtilen ilişkilerin büyük bir kısmı desteklenmiş ancak partner sosyotelizmi ile romantik kıskançlık arasındaki ilişki ve romantik kıskançlık ile ilişki doyumu arasındaki ilişki anlamlı çıkmamıştır. Bu durum, cep telefonu

kullanımının kıskançlık düzeyleri üzerinde doğrudan bir etki yaratmadığını ancak kişilerarası ruminasyon ve ilişki doyumu üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu göstermektedir.

3.5.2. Romantik İlişkilerde Partner Sosyotelizmi, Kişilerarası Ruminasyon ve Romantik İlişki Kıskançlığı İlişki Doyumuna Etkisinin İncelenmesi

Çalışma kapsamında yer alan romantik ilişkilerde partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon ve romantik ilişki kıskançlığı ilişki doyumunu etkilemesine çoklu doğrusal regresyon analizi ile bakılmıştır. Yapılan analiz sonuçları Tablo 16'da gösterilmiştir.

Tablo 16

Romantik İlişkilerde Partner Sosyotelizmi, Kişilerarası Ruminasyon ve Romantik İlişki Kıskançlığı İlişki Doyumunu Etkilemesine Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Model		Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi (df)	Ortalamalar Karesi	F Değeri	p Değeri (Sig.)
1	Regresyon	63.121	3	21.040	29.445	.000[b]
	Hata	274.389	384	.715		
	Toplam	337.510	387			

*a. Bağımlı Değişken: İlişki Doyumu
*b. Bağımsız Değişkenler (Tahmin Ediciler): Romantik ilişki kıskançlığı, Partner sosyotelizmi, Kişilerarası ruminasyon

ANOVA (Varyans Analizi) tablosu, partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon ve romantik ilişki kıskançlığı değişkenlerinin ilişki doyumu üzerindeki birlikte etkisini test etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda p değeri 0.000 olduğu için modelin genel olarak istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu, bağımsız değişkenlerin (partner sosyotelizmi, ruminasyon ve kıskançlık) ilişki doyumunu açıklamada anlamlı bir katkı sağladığını göstermektedir. Bağımsız değişkenler birlikte ele alındığında, ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde açıkladığı görülmektedir.

Tablo 17

Regresyon Modeli Özeti

Model	R	R^2 (Determination Katsayısı)	Düzeltilmiş R^2	Standart Hata (Std. Error)	Durbin-Watson
1	.432[a]	.187	.181	.84531	1.782
*Bağımlı Değişken: İlişki Doyumu					
*Bağımsız Değişkenler: Partner Sosyotelizm,, Kişilerarası Ruminasyon , Romantik İlişki Kıskançlığı					

Model		Standartdize Edilmemiş Katsayılar		Standartdize Edilmiş Katsayılar	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	Değişkenler	5.191	.251		20.709	.000
	Partner Sosyotelizmi	-.121	.054	-.108	-2.226	.027
	Kişilerarası Ruminasyon	-.334	.042	-.395	-7.947	.000
	Romantik İlişki Kıskançlığı	.080	.074	.051	1.086	.278
Bağımlı Değişken: İlişki Doyumu						

Regresyon analizi sonuçları, partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon ve romantik ilişki kıskançlığının ilişki doyumu üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Analiz bulgularına göre, model genel olarak istatistiksel olarak anlamlıdır ($F = 29.445$, $p < 0.001$) ve bağımsız değişkenler birlikte ele alındığında ilişki doyumundaki toplam varyansın %18.7'sini açıklamaktadır ($R^2 = 0.187$). En güçlü negatif etkiye sahip değişken kişilerarası ruminasyon olup, bu değişkenin ilişki doyumunu anlamlı ve güçlü bir şekilde azalttığı görülmektedir ($B = -0.334$, $p < 0.001$). Bu bulgu, geçmişte yaşanan kişilerarası hatalar üzerine yoğun şekilde düşünmenin, bireylerin ilişki memnuniyetini önemli ölçüde düşürdüğünü göstermektedir. Partner sosyotelizmi de ilişki doyumunu anlamlı şekilde olumsuz etkilemektedir ($B = -0.121$, $p = 0.027$), ancak bu etkinin ruminasyon kadar güçlü olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, partnerin cep telefonu kullanımına yönelik algının, bireylerin ilişkideki tatmin düzeyini düşürdüğünü göstermektedir. Öte yandan, romantik kıskançlık ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($B = 0.080$, $p = 0.278$), yani kıskançlık düzeyi, doğrudan ilişki doyumunu belirleyen bir faktör değildir. Genel olarak değerlendirildiğinde, kişilerarası ruminasyon ve partner sosyotelizmi ilişki doyumunu olumsuz etkileyen önemli faktörlerdir, ancak romantik kıskançlık ilişki doyumu üzerinde belirleyici bir değişken olarak öne çıkmamaktadır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmada, genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde deneyimledikleri partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon ve romantik kıskançlığın, ilişki doyumları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu bölümde araştırma bulguları mevcut literatürle ilişkilendirilerek tartışılmış ve olası nedenleri yorumlanmıştır.

4.1. Betimsel Bulgulara Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırma bulguları, partner sosyotelizmine dair ortalamanının orta düzeyde olduğunu ve bunun katılımcıların partnerlerinin telefon kullanımını ne tamamen onaylama ne de kesin biçimde reddetme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu bulgu, Roberts ve David'in (2016) kavramsallaştırdığı partner sosyotelizmi olgusunun toplumsal düzeyde belirli ölçüde kabul gördüğünü ve bireylerin bu davranışı giderek sıradan bir sosyal etkileşim unsuru olarak algılama eğiliminde olduklarını göstermektedir. Özellikle sessizlik anlarında telefon kontrol etme davranışının en yüksek ortalamaya sahip olması, Krasnova ve diğerlerinin (2016) sosyal medya bağımlılığının sıkıntı ve boşluk anlarında tetiklendiğine dair tespitleriyle örtüşmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, partner sosyotelizminin ilişki kalitesine olumsuz etkileri konusunda; McDaniel ve Coyne (2016), bu tür davranışları "teknoferyans" (technoference) olarak nitelendirmekte ve ilişki doyumunu azalttığını, çiftler arasında çatışmaları artırdığını ortaya koymaktadır. Ying ve diğerleri (2025), partner sosyotelizminin yalnızca ilişki kalitesini düşürmekle kalmayıp aynı zamanda romantik kıskançlık ile de ilişkilendirildiğini göstermektedir. Araştırmamızda ortaya çıkan orta düzeydeki partner sosyotelizm algısı, bu davranışın henüz tamamen olağanlaşmadığını, ancak yaygın bir etkileşim biçimi hâline geldiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuç, Przybylski ve Weinstein'in (2017) telefonun salt varlığının bile yakınlık ve empatiyi zayıflatabileceğine dair bulgularıyla da tutarlıdır.

Kişilerarası hatalara yönelik ruminasyon verileri, katılımcıların olumsuz deneyimleri zihinlerinde tekrarlama eğiliminde olduklarını göstermektedir. En yüksek ortalamaya sahip olan "yaşadığım olayları kafamda sürekli düşünürken buluyorum" maddesi, Nolen-Hoeksema'nın (1991) ruminasyonu tanımlarken vurguladığı müdahaleci ve tekrarlayıcı düşünce örüntüleriyle örtüşmektedir. Bu bulgu, bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları olumsuzlukları sürekli zihinsel düzeyde işlemeye çalıştıklarını ve bunun psikolojik iyilik hâllerini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Martin ve Tesser'in (1996) hedef odaklı ruminasyon modeli bağlamında değerlendirildiğinde ise, katılımcıların çözüm bulamadıkları kişilerarası sorunlar üzerinde zihinsel olarak yoğun biçimde odaklandıkları söylenebilir.

Araştırmalar, ruminasyonun özellikle romantik ilişkilerde yıkıcı etkiler doğurabileceğini ortaya koymaktadır. Smith ve Alloy (2009), depresif ruminasyonun ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini ve partnerler arasında olumsuz tutumların gelişmesine yol açtığını belirtmektedir. Araştırmamızdaki bulgular, katılımcıların klinik düzeyde olmasa da belirli ölçüde ruminatif eğilim sergilediklerini göstermektedir. Watkins'in (2008) yapıcı ve zararlı ruminasyon ayrımı çerçevesinde değerlendirildiğinde ise, bireylerin daha çok zararlı ruminasyon türüne yöneldikleri söylenebilir. Düşük ortalama değerine sahip "o kişinin bana neden zarar verdiğini anlamaya çalışıyorum" maddesi ise, katılımcıların karşı tarafın niyetlerini anlamaktan ziyade, kendi olumsuz duygularına odaklandıklarını düşündürmektedir.

Romantik kıskançlık bulguları açısından fiziksel yakınlığa ilişkin kıskançlığın en yüksek ortalamaya ulaşması, evrimsel psikoloji çerçevesinde, Buss'un (1995) cinsiyet farklılıklarına dayalı kaynak koruma stratejileriyle açıklanabilir. Bu durum, fiziksel sadakatsizliğin hem kadınlar hem de erkekler için ilişkinin devamlılığını tehdit eden temel bir unsur olarak algılandığını göstermektedir. Gubler ve diğerlerinin (2021) dijital ve geleneksel kıskançlık arasında güçlü bir korelasyon tespit etmeleri de bu sonucu desteklemektedir. Nitekim, "partnerimin yanımdayken gizli gizli mesajlaşmasından rahatsız olurum" maddesinin yüksek ortalamaya sahip olması, dijital çağ kıskançlığının somut bir göstergesidir.

Araştırmada kontrol edici kıskançlık davranışlarının düşük ortalamalar göstermesi bireylerin kıskançlık hissetmelerine rağmen bu duygularını manipülatif davranışlara dönüştürmede çekingen olduklarını düşündürmektedir. Bu durum, White'ın (1981a) kıskançlığı bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda ele alan modeli ile açıklanabilir. Duygusal düzeyde yoğun kıskançlık yaşansa bile, bunun davranışsal kontrol stratejilerine yansıtılmadığı söylenebilir. Bununla birlikte, "partnerimin bana seslenirken yanlışlıkla başka bir isim kullanmasından rahatsız olurum" maddesinin yüksek ortalama değeri, sembolik tehditlerin yoğun duygusal tepkilere yol açtığını göstermektedir. Guerrero ve Eloy'un (1992) kıskançlık tepkilerini yapıcı ve yıkıcı olarak sınıflandırdığı model kapsamında, katılımcıların daha çok yapıcı tepkiler geliştirdikleri düşünülmektedir.

İlişki doyumuna ilişkin bulgular, katılımcıların genel anlamda ilişkilerinden memnun olduklarını ortaya koysa da, bazı önemli farklılıklar söz konusudur. "Partnerinizi ne kadar seviyorsunuz" maddesinin en yüksek ortalamaya ulaşması, duygusal bağlılığın ilişki memnuniyetinin temelini oluşturduğunun bir göstergesidir. Bu bulgu, Sternberg'in (1986) Üçgen Aşk Teorisi'nde yer alan yakınlık boyutunun öne çıktığını düşündürmektedir. Ayrıca Rusbult'un (1980) Yatırım Modeli kapsamında değerlendirildiğinde, yüksek sevgi düzeylerinin

ilişki bağlılığını güçlendiren önemli bir unsur olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, "ilişkinizde ne kadar problem var" maddesinin orta düzeydeki değeri, katılımcıların ilişkilerde mükemmeliyet beklentisine sahip olmadığını, daha gerçekçi bir tutum geliştirdiklerini göstermektedir. Araştırmalar ilişki doyumunun çok boyutlu bir yapı olduğunu ve iletişim kalitesi, çatışma çözme becerileri, duygusal destek gibi faktörlerin etkileşimiyle şekillendiğini ortaya koymaktadır (Jackson vd., 2014). Araştırmamızda "ilişkiniz beklentilerinizi ne derece karşılıyor" maddesinin orta düzeydeki ortalaması bireylerin zamanla beklentilerini yeniden düzenlediklerini ve daha gerçekçi standartlar geliştirdiklerini göstermektedir. Bu bulgu, Finkel ve diğerlerinin (2014) "yeterince iyi" ilişki paradigmasıyla tutarlıdır. Günümüzde bireylerin ilişkilerden kendini gerçekleştirme, kişisel gelişim ve yüksek düzeyde doyum beklentilerinin artması, çoğu zaman ilişkisel tatminsizlik ve hayal kırıklığına yol açmaktadır. Bu paradigma, romantik ilişkilerde mükemmellik arayışının yerine, temel duygusal gereksinimlerin karşılandığı, destekleyici ve işlevsel ilişkilerin daha sağlıklı ve sürdürülebilir olduğunu öne sürmektedir. Bu paradigma ilişkilerde gerçekçi beklentiler geliştirilmesini ve "yeterince iyi" düzeyde bir ilişki sürdürmenin, uzun vadeli mutluluk ve psikolojik iyi oluş açısından daha işlevsel bir yaklaşım olduğunu vurgulamaktadır.

Genel olarak betimsel bulgular, partner sosyotelizmi, kıskançlık, ruminasyon ve ilişki doyumu arasındaki etkileşimlerin modern ilişkilerin karmaşık doğasını yansıttığını göstermektedir. Partnerin telefon kullanımının kıskançlıkla bağlantısı, Krasnova ve diğerlerinin (2016) belirttiği sosyal medya temelli kıskançlık mekanizmasıyla açıklanabilir. Bu bağlamda, Lazarus'un (1991) Bilişsel Değerlendirme Teorisi, telefon kullanımının bir tehdit olarak algılanmasıyla kıskançlık tepkilerinin tetiklenmesini kavramsallaştırmaktadır. Benzer şekilde, ruminasyon ile kıskançlık arasındaki döngüsel ilişki Clark'ın (2006) bilişsel modelinde öne çıkmakta, Takano ve arkadaşlarının (2012) bulguları da ruminatif kıskançlığın ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir.

4.2. Fark Testlerine Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırma bulgularında cinsiyet değişkeninin partner sosyotelizmi, ruminasyon, kıskançlık ve ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı bulunmuştur. Bu sonuç, klasik psikoloji literatüründe yer alan cinsiyet farklılıkları paradigmasını sorgulamaya açık bir veri sunmaktadır. Geleneksel olarak, kıskançlık konusunda erkeklerin fiziksel sadakatsizlik, kadınların ise duygusal sadakatsizlik konusunda daha yoğun tepkiler verdiği belirtilmektedir (Buss vd., 1992). Ancak araştırmamızın bulguları, bu cinsiyet farklılıklarının günümüz toplumunda azalmış olabileceğini düşündürmektedir. Yakın dönem çalışmaları da bu durumu

desteklemektedir. Wang ve diğerleri (2017) partner sosyotelizminin kadınlarda romantik kıskançlık ile anlamlı ilişki gösterdiğini ancak erkeklerde böyle bir ilişkinin bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, araştırmamızdaki cinsiyet farklılıklarının olmayışı ile çelişki yaratarak, kültürel ve sosyal faktörlerin cinsiyet etkilerini modere edebileceğini göstermektedir. Modern toplumda cinsiyet rollerinin esnekleşmesi ve teknoloji kullanımının yaygınlaşması, geleneksel cinsiyet farklılıklarını bulanıklaştırmış olabilir.

Eğitim seviyesinin araştırma değişkenleri üzerindeki anlamlı etkileri, sosyoekonomik faktörlerin ilişki dinamikleri üzerindeki güçlü rolünü ortaya koymaktadır. Eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin partner sosyotelizmi algılarının farklılaşması, bilişsel karmaşıklık ve teknoloji okuryazarlığı ile ilişkilendirilebilir. Çin'de yapılan geniş ölçekli bir araştırmada, eğitim seviyesinin evlilik memnuniyeti üzerinde anlamlı pozitif etkisi olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, araştırmamızdaki eğitim seviyesi ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir. Eğitim seviyesinin ruminasyon üzerindeki etkisi, Nolen-Hoeksema'nın (2000) bilişsel model perspektifiyle açıklanabilir; yüksek eğitimli bireylerin daha gelişmiş bilişsel stratejilere sahip olmaları, ruminatif düşünce kalıplarını daha etkili şekilde yönetebilmelerine olanak sağlayabilmektedir. Ancak araştırmamızda lise mezunlarının daha yüksek ruminasyon eğilimi göstermesi, eğitim-ruminasyon ilişkisinin lineer olmayabileceğini ve ara faktörlerin rol oynadığını düşündürmektedir. Bu durum, sosyal destek sistemleri, iş fırsatları ve yaşam stresi gibi eğitimle ilişkili faktörlerin etkisiyle açıklanabilir.

Çalışma durumunun ilişkisel değişkenler üzerindeki etkileri, sosyal kimlik teorisi ve Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi çerçevesinde değerlendirilebilir. Çalışmayan bireylerin daha yüksek ruminasyon düzeyi göstermesi, boş zaman fazlalığının olumsuz düşüncelere odaklanma fırsatını artırdığını düşündürmektedir. Bu bulgu, Watkins (2009) tarafından belirtilen ruminasyonun tetikleyici faktörleri arasında yer alan boş zaman ve düşük aktivite seviyesi ile tutarlıdır. Hiç çalışmamış bireylerin daha düşük kıskançlık seviyesine sahip olması, sosyal karşılaştırma teorisi (Festinger, 1954) perspektifinden değerlendirildiğinde, iş yaşamındaki sosyal etkileşimlerin kıskançlık tetikleyici durumlar yaratabileceğini göstermektedir. Çalışan bireylerin farklı sosyal çevrelerle etkileşim halinde olmaları, partnerlerine yönelik tehdit algısını artırabilmektedir. İlişki doyumu bulgularında hiç çalışmamış bireylerin daha yüksek memnuniyet bildirmesi, ekonomik stresör faktörlerinin görece düşük olması ve ilişkiye daha fazla zaman ayırabilme kapasitesiyle açıklanabilir. Bu durum, Karney ve Bradbury'nin (1995) Zayıflık-Stres-Uyum Modeli'ndeki stres faktörlerinin ilişki kalitesini olumsuz etkilediği bulgularıyla tutarlıdır.

Medeni durumun tüm araştırma değişkenleri üzerindeki anlamlı etkileri, ilişki gelişim teorileri açısından önemli veriler sunmaktadır. Nişanlı bireylerin daha yüksek partner sosyotelizmi algısı, Knapp ve Vangelisti'nin (2005) ilişki gelişim modelindeki "yoğunlaşma" evresinde bireylerin partnerlerinin davranışlarına karşı daha duyarlı hale geldiği bulgularıyla açıklanabilir. Bu dönemde çiftlerin birbirlerinin alışkanlıklarını keşfetme sürecinde oldukları ve teknoloji kullanımının da bu keşif sürecinin bir parçası olduğu söylenebilir. Evli bireylerin daha yüksek ruminasyon düzeyi, uzun süreli ilişkilerde yaşanan çatışmaların birikimli etkisiyle ilişkilendirilebilir. Gottman'ın (1994) "Mahşerin Dört Atlısı" teorisinde belirtilen olumsuz davranış kalıplarının zaman içinde birikmesi, evli çiftlerin geçmiş deneyimleri üzerinde daha fazla düşünmelerine yol açabilmektedir. İlişkisi olan bireylerin daha yüksek kıskançlık düzeyi, güvensizlik ve belirsizlikle açıklanabilir. Sternberg'in (1986) "Aşk Üçgeni Teorisi" çerçevesinde, henüz resmi bir statüye sahip olmayan ilişkilerde bağlılık boyutunun gelişmemiş olması, kıskançlık duygularını artırabilmektedir.

Sosyodemografik bulgular güncel literatürle karşılaştırıldığında çelişkili sonuçlar ortaya koymaktadır. Cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmaması, Öğüt'ün (2022) bulgularıyla uyumlu iken, Atılgan'ın (2020) kadınların doyumunun daha yüksek olduğunu, Curun ve Çapkın'ın (2014) ise kadın ve erkeklerde kıskançlık dinamiklerinin farklılaştığını bulan çalışmalarıyla tezat oluşturmaktadır. Bu durum, literatürde bu konuda bir fikir birliği olmadığını ve cinsiyetin etkisinin örneklemden örnekleme değişebileceğini göstermektedir. Partner sosyotelizmi konusunda yapılan yakın zamanlı çalışmalarda, cinsiyet farklılıklarının varlığından bahsedilmektedir; özellikle kadınların partner sosyotelizme karşı daha yoğun kıskançlık tepkileri verdiği bulunmuştur. Ancak araştırmamızda böyle bir cinsiyet farkı bulunmamıştır. Çalışma durumunun ilişki memnuniyeti üzerindeki etkisi konusunda, sosyoekonomik stresin önemli bir faktör olduğu bilinmektedir. Araştırmalar, işsizliğin ilişki kalitesini olumsuz etkilediğini ve bu durumun özellikle erkeklerde daha belirgin olduğunu göstermektedir (Helms vd., 2014). Araştırmamızın bulguları da bu yönde olup, çalışmayan bireylerin daha düşük ilişki doyumu bildirmesi, ekonomik güvensizliğin ilişki dinamikleri üzerindeki olumsuz etkisini ortaya koymaktadır.

İlişki durumuna göre farklılıklar bulunması ise Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015) ile Öğüt'ün (2022) bulgularıyla tutarlıdır; her iki çalışma da ilişki tipinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Ancak bizim çalışmamızda evli bireylerin doyumunun daha düşük olabileceği yönündeki eğilim, Arpacıoğlu ve arkadaşlarının (2022) evli bireylerin daha yüksek ilişki kalitesine sahip olduğunu bulan sonucuyla çelişmektedir. Bizim çalışmamızda evli bireylerin

ruminasyon düzeylerinin daha yüksek çıkması, bu durumun olası bir açıklamasını sunmaktadır; evliliğin getirdiği sorumluluklar ve uzun süreli dinamikler, kişilerarası hatalar üzerinde daha fazla düşünmeye yol açarak doyumu düşürüyor olabilir.

Sosyodemografik değişkenlerin etkilerini değerlendirirken, interseksiyonellik teorisinin önemini vurgulamak gerekmektedir. Crenshaw (1991) tarafından geliştirilen bu yaklaşım, birden fazla sosyal kimliğin etkileşimli etkilerini vurgulamaktadır. Araştırmamızda eğitim, çalışma durumu ve medeni durumun bağımsız etkilerini incelememize rağmen, bu faktörlerin etkileşimli etkilerinin daha karmaşık bir tablo ortaya çıkarabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Özellikle kadın katılımcıların çalışma durumu ve medeni durumu arasındaki etkileşim, geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle daha karmaşık hale gelebilmektedir. Bu durum, gelecek araştırmalarda moderatör analiz yöntemlerinin kullanılması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Sosyal öğrenme teorisi (Bandura, 1977) perspektifinden değerlendirildiğinde, bireylerin sosyodemografik özelliklerinin modelleme süreçlerini etkileyerek ilişki davranışlarını şekillendirdiği söylenebilir.

Araştırmamızdaki sosyodemografik bulguların uygulamaları açısından değerlendirilmesi önemlidir. Çift terapisi uygulamalarında, sosyodemografik faktörlerin ilişki dinamikleri üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurmak, müdahale stratejilerinin etkinliğini artırabilir. Özellikle eğitim seviyesi düşük çiftlerle çalışırken, ruminasyon ve ilişki doyumu konularında daha yoğun psikoeğitim programları uygulanabilir. Gottman Metodu çift terapisi yaklaşımında (Gottman ve Gottman, 2017), sosyodemografik faktörlerin "Ses Eviindeki Aşk Haritaları" bileşeni içinde değerlendirilmesi önerilmektedir. Çalışmayan bireylerle çalışırken, ruminasyon yönetimi tekniklerinin öğretilmesi ve aktivite programlama stratejilerinin uygulanması faydalı olabilir. Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımında (Beck, 1995), sosyodemografik stresörlerin otomatik düşünceleri tetiklediği göz önünde bulundurularak, düşünce kayıtları ve davranış aktivasyon teknikleri kullanılabilir. Medeni durum farklılıklarını göz önünde bulunduran müdahale programları, her ilişki evresinin kendine özgü ihtiyaçlarına yönelik özelleştirilebilir.

4.3. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Hipotez Testlerine Yönelik Tartışma

Araştırma bulguları romantik ilişkilerde teknoloji kullanımının, bilişsel süreçlerin ve duygusal deneyimlerin ilişki kalitesi üzerindeki karmaşık etkilerini ortaya koymaktadır. Partner sosyotelizmi ile kişilerarası ruminasyon arasında tespit edilen pozitif ve anlamlı ilişki, teknolojinin kişilerarası ilişkilerdeki olumsuz etkilerini destekleyen önemli bir bulgudur. Bu sonuç teknoloji kaynaklı müdahalelerin ilişkilerdeki bilişsel süreçleri nasıl etkilediğini

göstermektedir. Partnerin cep telefonu kullanımının artması, bireylerin geçmiş kişilerarası hatalar üzerine daha fazla düşünme eğilimi göstermelerine neden olmaktadır. Bu durum, teknolojinin sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel dikkat dağınıklığına da yol açtığını göstermektedir.

Partner sosyotelizminin kişilerarası ruminasyonu artırmasının altında yatan mekanizmalar, dikkat kaynaklarının bölünmesi ve güvensizlik hissinin artması ile açıklanabilir. Roberts ve David (2016) tarafından yapılan çalışmalar, akıllı telefon kullanımının dikkat kapasitesini azalttığını ve bu durumun kişilerarası ilişkilerde sorunlara yol açtığını göstermektedir. Partnerin telefon kullanımına tanık olan birey, bu durumu kendisine yönelik ilgisizlik veya reddedilme işareti olarak yorumlayabilir. Bu algısal süreç, geçmişteki benzer deneyimlerin zihinsel olarak yeniden işlenmesine ve ruminasyonun artmasına neden olmaktadır. Ayrıca, teknolojik müdahale sırasında kesintiye uğrayan iletişim, bireylerin kendilerini eksik hissetmelerine ve bu durumu telafi etmek için geçmiş deneyimleri sürekli analiz etmelerine yol açabilmektedir.

Partner sosyotelizmi ile romantik kıskançlık arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması, literatürdeki bazı çalışmalarla çelişki oluşturmaktadır. Halpern ve Katz (2017), sosyal medya kullanımının romantik ilişkilerde kıskançlığı artırabileceğini öne sürmüştür. Ancak bu çalışmanın bulguları, teknoloji kullanımının kıskançlık üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Bu durumun nedeni, kıskançlığın daha çok kişilik özellikleri ve bağlanma stilleri ile ilişkili olması olabilir. Marshall ve diğerleri (2013), kıskançlığın bireysel farklılıklara dayalı bir özellik olduğunu ve çevresel faktörlerden ziyade içsel dinamikler tarafından şekillendirildiğini belirtmektedir. Partner sosyotelizminin kıskançlık üzerindeki etkisinin anlamlı olmaması, bu değişkenin daha karmaşık aracı mekanizmalar aracılığıyla işlev gösterebileceğini düşündürmektedir.

Partner sosyotelizmi ile ilişki doyumu arasındaki negatif ve anlamlı ilişki, teknolojinin romantik ilişkilerdeki zararlı etkilerini net bir şekilde ortaya koymaktadır. Bu sonuç, partnerin teknoloji ihmalinin ilişki doyumunu düşürdüğünü ortaya koyan Wang ve diğerleri (2017) bulgusuyla birebir örtüşmektedir. Ancak, Çoban'ın (2021) çalışmasında partner sosyotelizmi ile ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışma sonuçlarının farklı olması örneklem özelliklerinden veya kullanılan ölçüm araçlarının farklılığından kaynaklanıyor olabilir. Dahası, Tecdelioğlu'nun (2021) "gelişmeleri kaçırma korkusu" (FoMO) ile partner sosyotelizmi arasında bulduğu pozitif ilişki, bizim bulgumuz için olası bir mekanizmaya işaret etmektedir: Bireylerin FoMO gibi dürtülerle telefona yönelmesi, partneri tarafından ihmal

olarak algılanmakta ve bu da ilişki doyumunu zedelemektedir. Bu bulgu, Przybylski ve Weinstein (2013) tarafından geliştirilen "physical presence" teorisi ile tutarlılık göstermektedir. Teknolojik cihazların fiziksel varlığı bile, kişilerarası bağlantı kalitesini düşürebilmekte ve ilişki memnuniyetini olumsuz etkileyebilmektedir. Partnerin telefon kullanımı, diğer bireyde değersizlik hissi uyandırabilmekte ve duygusal yakınlığın azalmasına neden olabilmektedir. Además, Sbarra ve arkadaşları (2019), teknolojik müdahalelerin empati ve duygusal destek algısını azalttığını, bunun da ilişki kalitesini olumsuz etkilediğini göstermiştir.

Kişilerarası ruminasyon ile romantik kıskançlık arasındaki pozitif ve anlamlı ilişki, bilişsel süreçlerin duygusal deneyimler üzerindeki güçlü etkisini göstermektedir. Nolen-Hoeksema (1991) tarafından geliştirilen ruminasyon teorisi, tekrarlayıcı düşünce süreçlerinin olumsuz duyguları artırdığını ve sürdürdüğünü öne sürmektedir. Kişilerarası hatalar üzerine yapılan ruminasyon, bireylerin güvensizlik duygularını artırabilmekte ve bu durum romantik kıskançlık ile sonuçlanabilmektedir. Takano ve arkadaşları (2012), ruminasyonun kişilerarası ilişkilerde güvensizlik ve kuşku duygularını besleyen önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir. Geçmişteki olumsuz deneyimlerin sürekli zihinsel olarak yeniden işlenmesi, mevcut ilişkide de benzer sorunların yaşanabileceğine dair endişeleri artırmaktadır.

Kişilerarası ruminasyon ile ilişki doyumu arasındaki güçlü negatif ilişki, bilişsel süreçlerin ilişki kalitesi üzerindeki kritik rolünü vurgulamaktadır. Bu bulgu, Harvey ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan çalışmalarla tutarlılık göstermekte ve ruminasyonun ilişkilerdeki memnuniyet düzeyini önemli ölçüde azalttığını göstermektedir. Geçmiş hatalar üzerine yapılan sürekli düşünce, bireylerin şimdiki anı tam olarak deneyimlemelerini engelleyebilmekte ve partner ile kurulan pozitif etkileşimlerin değerini azaltabilmektedir. Watkins (2008), ruminasyonun dikkat kaynaklarını tükettiğini ve bu durumun mevcut ilişkiye yatırılan zihinsel ve duygusal enerjiyi azalttığını belirtmektedir. Ayrıca, sürekli olumsuz düşünceler, ilişkiye yönelik genel tutumu pesimist hale getirebilmekte ve gelecek beklentilerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Romantik kıskançlık ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması, literatürdeki geleneksel görüşlerle çelişki oluşturmaktadır. Guerrero ve Andersen (1998), kıskançlığın genellikle ilişki kalitesini olumsuz etkilediğini öne sürmüştür. Ancak bu çalışmanın bulguları, kıskançlığın ilişki doyumu üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Bu durumun nedeni, kıskançlığın bazen ilişkiye verilen değerin bir göstergesi olarak algılanması olabilir. Barelds ve Barelds-Dijkstra (2007), düşük düzeydeki kıskançlığın ilişkiye verilen önemin bir işareti olarak değerlendirilebileceğini belirtmektedir. Ayrıca,

kıskançlık ile ilişki doyumu arasındaki ilişki, kıskançlığın ifade edilme şekli ve partner tepkileri gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir.

Çoklu regresyon analizi sonuçları, ilişki doyumunu etkileyen faktörlerin göreli önemini ortaya koymaktadır. Modelin toplam varyansın yaklaşık yüzde 19'unu açıklaması, bu değişkenlerin ilişki kalitesi üzerinde orta düzeyde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Cohen (1988) tarafından önerilen etki büyüklüğü kriterlerine göre, bu oran orta düzeyde bir açıklayıcılık sağlamaktadır. Ancak, varyansın büyük bir kısmının hala açıklanmamış olması, ilişki doyumunu etkileyen diğer önemli faktörlerin varlığını düşündürmektedir. Reis ve Shaver (1988), ilişki doyumunun çok boyutlu bir yapı olduğunu ve birçok faktörün etkileşimi sonucunda şekillendiğini belirtmektedir.

Kişilerarası ruminasyonun ilişki doyumu üzerindeki güçlü negatif etkisi, bu bilişsel sürecin terapötik müdahalelerin odak noktası olması gerektiğini düşündürmektedir. Wells (2009) tarafından geliştirilen metakognitif terapi yaklaşımı, ruminatif düşünce süreçlerinin değiştirilmesine odaklanmaktadır. Bu çalışmanın bulguları, romantik ilişki terapilerinde ruminasyon ile başa çıkma stratejilerinin önemli bir yer tutması gerektiğini göstermektedir. Ayrıca, Jacobson ve Christensen (1998) tarafından geliştirilen kabul ve bağlılık temelli çift terapisi, geçmiş hatalar üzerine yapılan ruminasyonu azaltmaya yönelik etkili teknikler sunmaktadır. Bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri ve mindfulness tabanlı müdahaleler, bireylerin ruminatif düşünce döngülerinden çıkmalarına yardımcı olabilmektedir.

Partner sosyotelizminin ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkisi, çiftlerin teknoloji kullanımına yönelik ortak kurallar geliştirmelerinin önemini vurgulamaktadır. McDaniel ve Radesky (2018), "device-free zones" kavramını öne sürerek, çiftlerin belirli zaman ve mekânlarda teknoloji kullanımını sınırlandırmalarının ilişki kalitesini artırabileceğini belirtmektedir. Bu çalışmanın bulguları, teknoloji kullanımına yönelik bilinçli yaklaşımların ilişkilerdeki memnuniyet düzeyini artırabileceğini göstermektedir. Ayrıca, Turkle (2011) tarafından öne sürülen "alone together" fenomeni, partnerlerin fiziksel olarak bir arada olsalar bile teknoloji nedeniyle duygusal olarak uzak kalabileceklerini göstermektedir. Bu durumun farkında olan çiftler, kaliteli zaman geçirme konusunda daha bilinçli davranabilirler.

Romantik kıskançlığın regresyon modelinde anlamlı bir etkiye sahip olmaması, bu değişkenin ilişki doyumu üzerindeki etkisinin daha karmaşık mekanizmalar aracılığıyla gerçekleşebileceğini düşündürmektedir. Pfeiffer ve Wong (1989), kıskançlığın bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerinin farklı etkilere sahip olabileceğini belirtmektedir. Bu çalışmada ölçülen kıskançlık boyutları, ilişki doyumu üzerinde doğrudan bir etkiye sahip

olmasa bile, aracı değişkenler yoluyla dolaylı etkiler gösterebilir. Örneğin, kıskançlık önce iletişim kalitesini etkileyebilmekte, bu da sonuçta ilişki doyumunu değiştirebilmektedir. Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen aracılık modelleri, bu tür karmaşık ilişkileri anlamak için kullanılabilir.

Bu araştırmada dikkat çeken sonuçlardan biri de kişilerarası ruminasyonun, ilişki doyumundaki düşüşü yordamada partner sosyotelizminden bile daha güçlü bir faktör olmasıdır. Ruminasyonun ilişkilerdeki bu merkezi ve yıkıcı rolü, literatürdeki pek çok çalışma tarafından desteklenmektedir. Örneğin, Abak ve Güzel (2021), ruminatif düşünce tarzının ilişkideki obsesif belirtileri artırdığını, Gökçen ve arkadaşları (2025) ise kişilerarası ruminasyonun sevgi bağımlılığını yordadığını bulmuştur. Bu iki çalışma, ruminasyonun işlevsiz bir bilişsel süreç olarak ilişkileri nasıl olumsuz etkilediğini göstermesi açısından bizim bulgumuzla tam bir paralellik arz etmektedir. Benzer şekilde, Karataş'ın (2019) çalışmasında zayıf duygu düzenleme becerilerinin ve Soğancı'nın (2017) çalışmasında kaygılı bağlanmanın ilişki doyumunu düşürmesi de, bir duygu düzenleme güçlüğü olan ruminasyonun doyum üzerindeki negatif etkisini dolaylı yoldan teyit etmektedir. Kısacası, partnerin telefonuyla ilgilenmesi bir sorun olsa da asıl büyük hasarı yaratan şeyin bu olayın kişi tarafından zihninde tekrar tekrar ve olumsuz bir şekilde işlenmesi olduğu anlaşılmaktadır.

Bu araştırmanın literatürden en keskin şekilde ayrışan bulgusu, romantik kıskançlığın ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde etkilememesidir. Bu sonuç, kıskançlığı ilişki kalitesinin önemli bir bileşeni olarak ele alan Arpacıoğlu ve arkadaşlarının (2022), kişilik özelliklerinin kıskançlık tepkilerini yordadığını bulan Cevheroğlu ve arkadaşlarının (2021) ve bağlanma ile kişilik yapılarının kıskançlığı açıkladığını gösteren Curun ve Çapkın'ın (2014) çalışmalarının temel varsayımlarıyla çelişmektedir. Bu durumun olası bir açıklaması, kıskançlık kavramının çok boyutluluğunda ve bizim örneklemimizin bu duyguyla başa çıkma biçiminde yatıyor olabilir. Nazlı ve Karaman'ın (2021) çalışması, kıskançlık anında sergilenen *iletişim tepkilerinin* önemine işaret etmektedir. Bu araştırmanın betimsel bulguları da bu noktayı destekler niteliktedir; katılımcılar partnerlerinin başka biriyle fiziksel yakınlaşmasını yoğun bir şekilde kıskandıklarını belirtirken (duygusal boyut), partneri kontrol etme veya ona benzemeye çalışma gibi manipülatif davranışlara (davranışsal boyut) başvurmadıklarını ifade etmişlerdir. Dolayısıyla, literatürdeki çalışmaların aksine bu örneklemde kıskançlığın doyumu doğrudan etkilememesi, katılımcıların kıskançlık duygusunu yaşamalarına rağmen, bunu ilişkiye zarar veren yıkıcı davranışlara dönüştürmüyor olabileceklerine işaret edebilir. Belki de ilişki doyumunu etkileyen şey kıskançlığın varlığı değil, bu duyguyla nasıl başa çıkıldığıdır.

Bu çalışmanın klinik uygulamalara yönelik önerileri, çift terapisi alanında önemli katkılar sağlayabilir. Ruminasyonun güçlü etkisi göz önüne alındığında, terapistlerin bu bilişsel sürece odaklanmaları gerekmektedir. Beck ve diğerleri (1979) tarafından geliştirilen bilişsel davranışçı terapi teknikleri, geçmiş hatalar üzerine yapılan sürekli düşünceleri azaltmada etkili olabilmektedir. Ayrıca, partner sosyotelizmi konusunda çiftlere yönelik psikoeğitim programları, teknoloji kullanımının ilişki üzerindeki etkilerini anlayıp, sağlıklı sınırlar geliştirmelerine yardımcı olabilir. Gottman ve Gottman (2017), çift terapisinde teknoloji kullanımına yönelik farkındalık geliştirmenin ilişki kalitesini artırdığını belirtmektedir.

Bu çalışmanın sınırlılıkları ve gelecek araştırmalar için öneriler değerlendirildiğinde, boylamsal araştırmaların gerekliliği öne çıkmaktadır. Mevcut çalışmanın kesitsel deseni, nedensellik ilişkilerini kesin olarak belirlemede sınırlılık yaratmaktadır. Kenny ve diğerleri (2006) tarafından önerilen Actor-Partner Interdependence Model (APIM), çiftlerin her iki partnerinden veri toplanması durumunda daha kapsamlı sonuçlar verebilir. Ayrıca, teknoloji kullanımının objektif ölçümlerinin (ekran süresi, uygulama kullanım istatistikleri gibi) dahil edilmesi, sübjektif algılar ile objektif davranışlar arasındaki ilişkileri anlamak için önemli olabilir. Gelecek çalışmalarda, farklı teknoloji türlerinin (sosyal medya, oyun, iş uygulamaları gibi) ayrı ayrı etkilerinin incelenmesi de değerli bulgular sağlayabilir.

Son olarak, bu çalışmanın bulguları teknolojinin romantik ilişkilerdeki rolünü anlamak için önemli katkılar sağlamaktadır. Partner sosyotelizmi ve kişilerarası ruminasyonun ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkileri, modern ilişkilerin karşı karştığı yeni zorlukları ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, hem bireysel hem de çift düzeyinde müdahalelerin gerekliliğini vurgulamaktadır. Teknoloji kullanımında bilinçlilik ve geçmiş hatalar üzerine yapılan ruminasyonun azaltılması, ilişki kalitesinin artırılmasında kritik faktörler olarak öne çıkmaktadır. Gelecekteki araştırmalar, bu bulguları derinleştirerek ve farklı popülasyonlarda test ederek, romantik ilişkilerde teknoloji ve bilişsel süreçlerin etkileşimini daha iyi anlamamıza katkı sağlayabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Bu araştırma, romantik ilişki içerisinde bulunan bireylerin partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon, romantik ilişki kıskançlığı ve ilişki doyumu düzeylerini incelemenin yanı sıra, söz konusu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini ve farklı sosyodemografik özellikler (cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, çalışma durumu) bağlamında nasıl farklılaştığını ortaya koymayı amaçlamıştır. Çalışmaya toplam 388 kişi katılmış, katılımcıların büyük bir bölümünü kadınlar (%77,3) oluşturmuştur. Katılımcıların medeni durum dağılımına bakıldığında, evli (%8,5), nişanlı (%42,8) ve ilişkisi olan (%48,7) bireylerden oluşan çeşitli bir örneklem elde edilmiştir. Eğitim durumunda çoğunluk ön lisans mezunlarından (%53,9) oluşurken; çalışma durumunda çoğunluğun (%56,7) aktif olarak çalıştığı görülmektedir.

Partner Sosyotelizmi değerlendirmelerinde, katılımcılar partnerlerinin cep telefonu kullanımına orta düzeyde katıldıklarını ifade etmiştir. En yüksek ortalama, konuşma sırasında geçici bir sessizlik olduğunda partnerin telefonu kontrol etmesi davranışında görülmüştür (ortalama 2,78). Bu sonuç, katılımcıların partnerlerinin en çok sessizlik anlarında telefon kullanımına yöneldiğini düşündüklerini ortaya koymaktadır.

Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon sonuçlarına bakıldığında ise genel ortalamaların 2,34 ile 2,80 arasında değiştiği görülmüştür. Özellikle "Yaşanan olayları sürekli düşünme" (ortalama 2,80) ifadesi, katılımcıların zihinlerinde sık tekrarlayan düşüncelere sahip olabileceğini göstermektedir. Buna karşılık, "Karşı tarafın neden zarar verdiğini anlamaya çalışma" (ortalama 2,34) en düşük değere sahip olarak katılımcıların bu konuyu nispeten daha az düşündüğünü ortaya koymuştur.

Romantik İlişkilerde Kıskançlık boyutunda, "Partnerin başka biriyle fiziksel yakınlaşmasını kıskanma" (ortalama 4,02) en yüksek puanı alarak fiziksel temas algısının kıskançlık için çok kritik bir unsur olduğunu göstermiştir. Buna karşın "Partnerim arkadaşlarıyla dışarı çıktığında görüntülü arama yoluyla kontrol etme" (ortalama 1,80) ve "Partnerimin beğendiği kişilere benzemek için çaba sarf etme" (ortalama 1,97) nispeten düşük seviyede kalmıştır. Bu bulgular, katılımcıların kıskançlık duygusunu doğrudan kontrol edici veya manipülatif davranışlara çok fazla dönüştürmediklerini göstermektedir.

İlişki doyumu değerlendirildiğinde, "Partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?" ifadesinin (ortalama 5,81) yüksek değeri katılımcıların partnerlerine karşı derin bir sevgi beslediğini ortaya koymuştur. "İlişkinizin, başlangıçtaki beklentinizi ne derece karşıladığı" (ortalama 4,87) ve "İlişkinizde ne kadar problem var?" (ortalama 3,60) gibi maddelerin ortalamaları ise

katılımcıların ilişkilerinde bazı sorunlar yaşadığını, fakat genel anlamda da memnun olduklarını yansıtmaktadır.

- **Cinsiyet**: Kadın ve erkek katılımcılar arasında partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > 0,05$). Bu durum, söz konusu değişkenlerin cinsiyet temelinde belirgin bir biçimde ayrışmadığını göstermektedir.
- **Eğitim Durumu**: Eğitim durumuna göre farklılıklar incelendiğinde, partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon ve ilişki doyumu düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($p < 0,05$). Örneğin, lise mezunlarının ruminasyon düzeyinin ön lisans ve lisans mezunlarına göre daha yüksek olduğu; ilişki doyumunun ise eğitim seviyesi arttıkça değişebildiği görülmüştür. Buna karşın romantik kıskançlık ile eğitim seviyesi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.
- **Çalışma Durumu**: Kişilerarası ruminasyon, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu değişkenleri, katılımcıların çalışma durumlarına göre anlamlı farklılıklar göstermiştir ($p < 0,05$). Çalışmayan bireylerin ya da daha önce hiç çalışmamış olanların ruminasyon düzeyi, çalışan bireylere göre daha yüksek olabilirken; kıskançlık düzeyinde ise "hiç çalışmamış" grupta belirli düşüşler görülmüştür. Ayrıca, ilişki doyumunda da "hiç çalışmamış" grubun bazı durumlarda daha yüksek doyum bildirdiği bulunmuştur. Partner sosyotelizmi açısından ise çalışma statüsünün belirgin bir farklılık yaratmadığı anlaşılmaktadır ($p > 0,05$).
- **Medeni Durum**: Evli, nişanlı ve ilişkisi olan katılımcılar arasında da anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p < 0,05$). Partner sosyotelizmi algısının nişanlı bireylerde nispeten yüksek çıktığı, evli bireylerin kişilerarası ruminasyon düzeyinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, ilişkisi olan bireylerin kıskançlık düzeyinin nişanlılara göre biraz daha yüksek olduğu ortaya çıkmış; evli bireylerde ise ilişki doyumunun diğer gruplara oranla daha düşük seyredebileceği anlaşılmıştır.

Araştırmanın birinci hipotezi (H1) kapsamında incelenen korelasyon sonuçlarına bakıldığında, partner sosyotelizmi ile kişilerarası ruminasyon arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r = 0,315$; $p < 0,001$) tespit edilmiştir. Aynı zamanda, partner sosyotelizmi ile ilişki doyumu arasında düşük-orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki ($r = -0,229$; $p < 0,001$) bulunduğundan, partnerin yoğun cep telefonu kullanımı algısının ilişki doyumunu düşürdüğü söylenebilir. Kişilerarası ruminasyon ile ilişki doyumu arasında da negatif ve anlamlı bir korelasyon ($r = -0,417$; $p < 0,001$) elde edilmiştir. Yani, ruminasyon düzeyi yükseldikçe ilişki doyumu azalmaktadır. Partner sosyotelizmi ile romantik kıskançlık arasındaki ilişki anlamlı

bulunmamış ($r = 0,066$; $p > 0,05$), kıskançlık ile ilişki doyumu da anlamlı bir korelasyon göstermemiştir ($r = -0,046$; $p > 0,05$). Dolayısıyla, H1'de öngörülen "kıskançlık" değişkenine ilişkin kısım desteklenmemiştir; partner sosyotelizmi, ruminasyon ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler ise öngörüldüğü şekilde anlamlıdır.

İkinci hipotez (H2) uyarınca, "partner sosyotelizmi, kişilerarası ruminasyon ve romantik kıskançlığın ilişki doyumunu negatif yönde yordaması" konusu çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Modelin genel olarak istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüş ($F = 29,445$; $p < 0,001$) ve bağımsız değişkenlerin ilişki doyumundaki varyansın yaklaşık %18,7'sini açıkladığı belirlenmiştir ($R^2 = 0,187$). Sonuçlar, kişilerarası ruminasyonun ilişki doyumu üzerinde en güçlü olumsuz etkiye sahip olduğunu ($B = -0,334$; $p < 0,001$) göstermiştir. Partner sosyotelizminin de anlamlı ancak ruminasyona kıyasla daha düşük düzeyde negatif bir etkisi tespit edilmiştir ($B = -0,121$; $p = 0,027$). Romantik kıskançlık değişkeni ise ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmamıştır ($B = 0,080$; $p > 0,05$). Böylelikle, partner sosyotelizmi ve kişilerarası ruminasyonun ilişki doyumunu olumsuz etkilediği anlaşılmakta; romantik kıskançlık ise anlamlı bir etki göstermemektedir. Bu sonuç, H2 hipotezini kısmen doğrulamaktadır; çünkü hipotezdeki kıskançlığın da negatif etkisi olacağı beklentisi desteklenmemiştir.

Elde edilen bulgular, romantik ilişkilerde partnerin dijital cihaz kullanımının (partner sosyotelizmi), ilişki doyumu üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu ve aynı zamanda kişilerin yaşadıkları kişilerarası hatalar üzerine yoğun bir şekilde düşünmelerinin (ruminasyon) ilişki doyumunu daha güçlü biçimde azalttığını ortaya koymaktadır. Bu noktada, kıskançlık, korelasyon ve regresyon analizlerinde beklenildiği düzeyde negatif bir yordayıcı rolü üstlenmemiştir. Ayrıca, farklı sosyodemografik grupların verileri incelendiğinde, eğitim durumu ve medeni durum gibi faktörlerin, partner sosyotelizmi ve ruminasyon üzerinde belirleyici olabildiği görülmüştür. Örneğin, nişanlı bireyler partnerlerinin telefon kullanımına daha duyarlıyken; evli katılımcılar kişilerarası hatalara karşı daha fazla zihinsel meşguliyet yaşama eğilimindedir. Aynı zamanda, çalışma durumu da kişilerarası ruminasyon ve ilişki doyumu üzerinde dikkat çekici farklılıklar doğurmuştur.

Bütün bu sonuçlar, teknolojinin ilişkiler içindeki yerinin gitgide önem kazandığını, özellikle ruminasyon eğilimlerinin ilişki tatmini üzerinde ciddi düzeyde baskı kurabildiğini göstermektedir. Romantik kıskançlığın ise bu örneklemde ilişki doyumu üzerinde belirgin bir etki sergilememesi, kıskançlık duygusunun tek başına ilişkiyi olumsuz yönde etkilemediğini, ancak kişilerin zihinsel süreçleri (örneğin, sürekli geçmiş yaşantıları düşünme ve haksızlığa uğradığına inanç) ile partnerin cep telefonu kullanımına ilişkin algıların daha kritik roller

oynadığını işaret etmektedir. Sonuç olarak, bu bulgular hem kuramsal açıdan hem de klinik uygulamalar bakımından değerlendirildiğinde, dijital teknolojinin ilişkilere yansımasının anlaşılması ve kişilerarası çatışmaların ruminasyon yoluyla yoğunlaşmasının önüne geçilmesi noktasında önemli ipuçları sunmaktadır. Psikolojik danışma ve çift terapisi gibi uygulamalarda, teknolojik etkileşim ve ruminasyon süreçlerini azaltmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi, ilişki doyumunu yükseltmeye ve kıskançlık gibi olumsuz duyguları yönetmeye katkı sağlayabilir.

Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Yapılan her bilimsel çalışmada olduğu gibi, bu araştırmanın da sonuçları yorumlanırken göz önünde bulundurulması gereken bazı sınırlılıkları mevcuttur.

1. Araştırmanın en belirleyici sınırlılıklarından biri, örneklemin %77,3 gibi büyük bir oranla kadın katılımcılardan oluşmasıdır. Her ne kadar yapılan analizlerde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık saptanmamış olsa da erkek katılımcı sayısının azlığı, bu sonucun istatistiksel gücünü sınırlayabilir ve bulguların erkek popülasyonuna genellenebilirliği konusunda dikkatli olmayı gerektirir. Ayrıca, araştırmanın gelişigüzel örnekleme yöntemiyle yürütülmesi, sonuçların Türkiye'deki tüm genç yetişkinleri temsil etme kapasitesini sınırlamaktadır.
2. Bu çalışma, değişkenler arasındaki ilişkileri belirli bir zaman diliminde inceleyen kesitsel (cross-sectional) bir desene sahiptir. Bu desen, değişkenler arasındaki ilişkiyi ve yordama gücünü ortaya koyabilse de bir neden-sonuç ilişkisi kurmaya olanak tanımamaktadır. Örneğin, kişilerarası ruminasyonun mu ilişki doyumunu düşürdüğü, yoksa zaten ilişkisinden memnun olmayan bireylerin mi daha fazla ruminasyon yapmaya eğilimli olduğu sorusuna bu çalışma ile net bir yanıt verilemez.
3. Araştırmada veriler, katılımcıların kendi bildirimlerine dayalı (self-report) ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. Bu yöntem, katılımcıların sosyal beğenirlik kaygısıyla kendilerini veya ilişkilerini olduğundan daha olumlu gösterme eğiliminde olmaları gibi potansiyel yanlılıklara açıktır.

Araştırmadan elde edilen bulgular ve mevcut sınırlılıklar doğrultusunda, hem uygulamaya yönelik hem de gelecek araştırmalara yönelik bazı öneriler geliştirilmiştir.

1. Araştırmanın en net bulgusu, kişilerarası ruminasyonun ilişki doyumu üzerindeki güçlü negatif etkisidir. Bu nedenle, çift ve evlilik danışmanlığı süreçlerinde, terapistlerin bireylerin olumsuz ilişki deneyimleri üzerine sürekli düşünme döngülerini kırmaya yönelik müdahalelere öncelik vermesi kritik önem taşımaktadır. Özellikle Bilişsel

Davranışçı Terapi (BDT) veya Farkındalık Temelli Terapiler, ruminatif düşüncelerle başa çıkmada etkili stratejiler sunabilir.

2. Sosyotelizminin de ilişki doyumunu anlamlı derecede düşürdüğü göz önüne alındığında, çiftlerin teknoloji kullanım alışkanlıkları üzerine çalışmaları teşvik edilmelidir. Danışmanlar, çiftlere "telefonsuz zaman dilimleri" belirleme, önemli konuşmalar sırasında telefonları uzak tutma gibi "dijital hijyen" kuralları oluşturmaları konusunda rehberlik edebilir.
3. Bu araştırmada kıskançlık, ilişki doyumunu doğrudan etkileyen bir faktör olarak bulunmamıştır. Bu durum, klinik uygulamalarda odağın doğrudan kıskançlık duygusundan ziyade, bu duygunun tetiklediği işlevsiz düşünce kalıplarına (ruminasyon) veya partnerin ihmalkâr davranışlarına (sosyotelizm) kaydırılmasının daha verimli olabileceğini göstermektedir.
4. Değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini daha net ortaya koyabilmek için, çiftlerin belirli bir zaman aralığında takip edildiği boylamsal (longitudinal) çalışmaların yapılması önerilmektedir.
5. Gelecek çalışmalarda, sonuçların genellenebilirliğini artırmak amacıyla cinsiyet açısından daha dengeli ve farklı sosyo-ekonomik düzeylerden gelen, daha geniş ve temsili örneklemlerle çalışılması büyük önem taşımaktadır.
6. Bu çalışmada anlamlı bulunmayan kıskançlık değişkeninin, gelecek araştırmalarda duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarını ayrı ayrı ölçen daha kapsamlı ölçeklerle incelenmesi, bu karmaşık duygunun ilişki doyumu üzerindeki rolünü daha net aydınlatabilir.

KAYNAKLAR

Abak, E., ve Güzel, H. Ş. (2021). Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *24*(3), 368-382. https://doi.org/10.5505/kpd.2021.14632

Abeele, M. M. P. V. (2020). The social consequences of phubbing: A framework and a research agenda. In R. Ling, L. Fortunati, G. Goggin, S. S. Lim, ve Y. Li (Eds.), *The Oxford handbook of mobile communication and society* (pp. 158-174). Oxford, UK: Oxford University Press.

Afifi, W. A., ve Metts, S. (1998). Characteristics and consequences of expectation violations in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, *15*(3), 365-392. https://doi.org/10.1177/0265407598153004

Ainsworth, M. D. S. (1978). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences*, *1*(3), 436-438.

Akbağ, M., ve İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, *10*(2), 651-682.

Akdağ, F. G., ve Çankaya, Z. C. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *11*(3), 646-662. https://doi.org/10.17860/efd.67613

Alpay, A. (2009). Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), *Ankara Üniversitesi, Ankara*.

Al-Saggaf, Y. (2021). Phubbing, fear of missing out and boredom. *Journal of Technology in Behavioral Science, 6*(2), 352–357. doi:10.1007/s41347-020-00148-5

Al-Saggaf, Y., ve O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies, 1*(2), 132–140. doi:10.1002/hbe2.137

Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family, 72*(3), 650-666.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, *55*(5), 469.

Aron, A., Norman, C., Aron, E. N. ve McKenna, C. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*(2), 273-284.

Arpacıoğlu, S., Dönmez, B., Ayık, B., Karadere, M.E. (2022). Romantik İlişkilerde Kıskançlığın Benlik Saygısı, Empati Becerisi, Güven, İlişki kalitesi ve Çeşitli Faktörler Üzerinden İncelenmesi. *J Cogn Behav Psychother Res; 11*(2),116-124. https://doi.org/10.5455/JCBPR.114837

Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *4*(4), 520-546.

Atılgan, I. (2020). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ile ilgili akılcı olmayan inançlarının nesne ilişkileri-gerçeği değerlendirme boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. Tez No: 642311.

Aydın, Y. E., ve Uzun, N. B. (2021). Romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı ölçeği (RİSMKÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, *18*(44), 7883-7911.

Aydoğdu, F., ve Çevik, Ö. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının sosyotelist davranışlarının, sosyotelizme maruz kalma ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, *2*(3), 219-230. https://doi.org/10.47793/hp.810850

Aydoğdu, F., ve Yaşar, S. (2022). Ergen sosyotelist davranışlarının (phubbing) yordayıcıları olarak ebeveyn sosyotelizmine maruz kalma ve empati. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 56*, 401-425. https://doi.org/10.9779/pauefd.1042303

Bai, Q., Lei, L., Hsueh, F. H., Yu, X., Hu, H., Wang, X., ve Wang, P. (2020). Parent-child attachment and Chinese adolescents' online gaming addiction: The mediating role of regulatory emotional self-efficacy and the moderating role of parent-child communication. *Computers in Human Behavior, 109*, 106348. doi:10.1016/j.chb.2020.106348

Ballı, Ş. N. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sosyotelizmin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Barelds, D. P. H. ve Dijkstra, P. (2006). Reactive, anxious and possessive forms of jealousy and relationship quality: A review and preliminary study of the associations between jealousy and relationship outcomes. *Clinical Psychology ve Psychotherapy, 13*(2), 94-104.

Barelds, D. P. H., ve Barelds-Dijkstra, P. (2007). Relations between different types of jealousy and self and partner perceptions of relationship quality. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 287-297.

Baron, R. M., ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173-1182.

Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, *61*(2), 226.

Bartholomew, K., ve Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. *Attachment theory and close relationships, 1998*, 25-45.

Beach, S. R. H., Fincham, F. D. ve Katz, J. (1998). Marital therapy in the treatment of depression: Toward a third generation of therapy and research. *Clinical Psychology: Science and Practice, 5*(2), 204-218.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Meridian.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.

Berscheid, E. ve Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske ve G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 2, pp. 193-281). Boston, MA: McGraw-Hill.

Beştav, F. G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bevan, J. L. (2004). General partner and relational uncertainty as consequences of another person's jealousy expression. *Western Journal of Communication, 68*(2), 195-218.

Boardman, J. (2011). Social exclusion and mental health–how people with mental health problems are disadvantaged: An overview. *Mental Health and Social Inclusion, 15*(3), 112-121. https://doi.org/10.1108/20428301111165690

Bodenmann, G., Pihet, S. ve Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology, 20*(3), 485-493.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Vol. 1: Attachment.* New York: Basic Books.

Bradbury, T. N. ve Karney, B. R. (2010). *Intimate relationships.* New York: W. W. Norton.

Bradbury, T. N., ve Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, *107*(1), 3-33.

Bradbury, T. N., Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 62*(4), 964-980.

Braithwaite, S. R., Delevi, R., ve Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal relationships*, *17*(1), 1-12.

Bredow, C. A., Cate, R. M., ve Huston, T. L. (2008). Have we met before? A conceptual model of first romantic encounters. In S. Sprecher, A. Wenzel, ve J. Harvey (Eds.), *Handbook of relationship initiation* (pp. 3-28). New York, NY: Psychology Press.

Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. In J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.

Bringle, R. G., ve Buunk, B. (2021). Examining the causes and consequences of jealousy: Some recent findings and issues. *The emerging field of personal relationships*, 225-240.

Brinker, J. K., ve Dozois, D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology, 65*(1), 1-19. https://doi.org/10.1002/jclp.20542

Brinker, J. K., Campisi, M., Gibbs, L., ve Izzard, R. (2013). Rumination and cognitive performance: The detrimental effects of unwanted thoughts. *Psychology, 4*(3), 224-231.

Brissette, I., Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(1), 102-111.

Brown, P., ve Levinson, S. C. (1987). *Politeness: Some universals in language usage*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

Bryant, C. M. ve Conger, R. D. (2002). An intergenerational model of romantic relationship development. *Child Development*, *73*(1), 123-139.

Burgoon, J. K. (1978). A communication model of personal space violations: Explication and an initial test. *Human Communication Research, 4*(2), 129–142. doi:10.1111/j.1468-2958.1978.tb00603.x

Burgoon, J. K. (1993). Interpersonal expectations, expectancy violations, and emotional communication. *Journal of Language and Social Psychology, 12*(1-2), 30-48. https://doi.org/10.1177/0261927X93121003

Burgoon, J. K., ve Hale, J. L. (1988). Nonverbal expectancy violations: Model elaboration and application to immediacy behaviors. *Communication Monographs, 55*(1), 58-79. https://doi.org/10.1080/03637758809376158

Burgoon, J. K., ve Jones, S. B. (1976). Toward a theory of personal space expectations and their violations. *Human Communication Research, 2*(2), 131-146. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00706.x

Burleson, B. R. ve Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family, 59*(4), 884-902.

Burwell, R. A., ve Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 36*(1), 56-65. https://doi.org/10.1080/15374410709336568

Buss, D. M. (1991). Conflict in married couples: Personality predictors of anger and upset. *Journal of Personality, 59*(4), 663-688.

Buss, D. M. (1995). Evolutionary psychology: A new paradigm for psychological science. *Psychological Inquiry, 6*(1), 1-30.

Buss, D. M. (2000). *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex*. Free Press.

Buss, D. M. ve Haselton, M. G. (2005). The evolution of jealousy. *Trends in Cognitive Sciences, 9*(11), 506-507.

Buss, D. M. ve Shackelford, T. K. (1997). Susceptibility to infidelity in the first year of marriage. *Journal of Research in Personality, 31*(2), 193-221.

Buss, D. M., Larsen, R. J., Westen, D., ve Semmelroth, J. (1992). Sex differences in jealousy: Evolution, physiology, and psychology. *Psychological Science, 3*(4), 251-255.

Buunk, B. P. (1997). Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality and individual Differences*, *23*(6), 997-1006.

Buunk, B. P. ve Bringle, R. G. (1987). Jealousy and social behavior: A review of person, relationship, and situational determinants. In D. Perlman ve S. Duck (Eds.), *Intimate relationships: Development, dynamics, and deterioration* (pp. 148-159). London: Sage.

Buunk, B. P. ve Dijkstra, P. (2017). The evolutionary perspective on romantic relationships: Fitness, genes, and parental investment. In C. R. Knee ve H. T. Reis (Eds.), *Positive approaches to optimal relationship development* (pp. 291-309). Cambridge: Cambridge University Press.

Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., ve Çakmak, E. K. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi, Ankara.

Büyükşahin, A., Hasta, D., ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrari Ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalişmasi [Relationship Stability Scale (RSS): A Study of Validity and Reliability]. *Türk Psikoloji Yazilari, 8*(16), 25–35.

Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of Sex Research*, 42(2), 113-118.

Canary, D. J. ve Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communication Monographs*, 59(3), 243-267.

Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Kilmer, R. P., Gil-Rivas, V., Vishnevsky, T., ve Danhauer, S. C. (2010). The Core Beliefs Inventory: A brief measure of disruption in the assumptive world. *Anxiety, Stress, ve Coping*, *23*(1), 19-34.

Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., ve Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, ve Coping*, *24*(2), 137-156. https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901

Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 879-889.

Caughlin, J. P. ve Vangelisti, A. L. (2006). Conflict in dating and marital relationships. In A. L. Vangelisti ve D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 517-533). New York: Cambridge University Press.

Cevheroğlu, B. A., ve Say, G. (2021). Yalnızlıkla İlişkili Değişkenler: Şema Alanları, Bağlanma ve Aşka İlişkin Tutumlar. *Nesne Dergisi*, *9*(19), 83-98.

Chang, E. C., Sanna, L. J., Hirsch, J. K., ve Jeglic, E. L. (2010). Loneliness and negative life events as predictors of hopelessness and suicidal behaviors in Hispanics: Evidence for a diathesis-stress model. *Journal of Clinical Psychology, 66*(12), 1242-1253.

Chotpitayasunondh, V., ve Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior, 63*, 9-18. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018

Chotpitayasunondh, V., ve Douglas, K. M. (2018a). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior, 88*, 5–17. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020

Chotpitayasunondh, V., ve Douglas, K. M. (2018b). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology, 48*(6), 304-316. https://doi.org/10.1111/jasp.12506

Clark, D. A., ve Rhyno, S. (2005). Unwanted intrusive thoughts in nonclinical individuals. In D. A. Clark (Ed.), *Intrusive thoughts in clinical disorders: Theory, research, and treatment* (pp. 1-29). New York: Guilford Press.

Clark, D. M., ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, ve F. R. Schneier (Eds.*), Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment.* New York: Guilford Press.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310-357.

Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4), 644-663.

Collins, W. A., Welsh, D. P. ve Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology, 60*, 631-652.

Conger, R. D., Elder Jr, G. H., Lorenz, F. O., Conger, K. J., Simons, R. L. ve Whitbeck, L. B. (1990). Linking economic hardship to marital quality and instability. *Journal of Marriage and the Family*, 52(3), 643-656.

Conger, R. D., Rueter, M. A. ve Elder, G. H. (1999). Couple resilience to economic pressure. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76*(1), 54-71.

Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., ve Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of personality assessment*, *75*(3), 404–425. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7503_04

Courtright, J., ve Caplan, S. (2020). A meta-analysis of mobile phone use and presence. *Human Communication ve Technology*, *1*(2), 20-35.

Cox, B. J., Enns, M. W., ve Taylor, S. (2001). The effect of rumination as a mediator of elevated anxiety sensitivity in major depression. *Cognitive Therapy and Research, 25*(5), 525-534.

Coyne, J. C. ve DeLongis, A. (1986). Going beyond social support: The role of social relationships in adaptation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *54*(4), 454-460.

Crenshaw, K. (1991). Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color. *Stanford Law Review*, *43*(6), 1241-1299.

Cribb, G., Moulds, M. L., ve Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change, 23*(3), 165-176.

Curun, F. (2012). Sex role orientation and romantic relationship satisfaction: A study in Turkey. *Interpersona: An International Journal*, *6*(2), 227-234.

Curun, F., ve Çapkın, M. (2014). Romantik Kıskançlığın Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması. S*tudies in Psychology, 34*(1), 1-22.

Cutrona, C. E. (1996). *Social support in couples: Marriage as a resource in times of stress.* Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Çaka, C. (2021). Çağın teknolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (kavramsal bir bakış). *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(3), 464-476.

Çalık, B. (2023). Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmatik yaşantıları ile duygusal bağımlılıkları ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Beykent Üniversitesi.

Çizmeci, E. (2017). Disconnected, though satisfied: Phubbing behavior and relationship satisfaction. *Turkish Online Journal of Design, Art and Communication, 7*(2), 364-375. doi:10.7456/10702100/018

Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *1*(2), 128-139.

Daly, M. ve Wilson, M. (1988). *Homicide.* New York: Aldine de Gruyter.

David, M. E., ve Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research, 2*(2), 155-163. https://doi.org/10.1086/690940

David, M. E., ve Roberts, J. A. (2021). Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of attachment anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(12), 3590–3609. https://doi.org/10.1177/0265407521996454

David, M. E., ve Roberts, J. A. (2021). Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of attachment anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, *38*(12), 3590-3609.

Davis, K. E. ve Todd, M. J. (1982). Friendship and love relationships. In K. Kelley (Ed.), *Females, males, and sexuality* (pp. 37-54). Albany: State University of New York Press.

DeBord, J., Romans, J. S. C., ve Krieshok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *The Journal of Psychology*, *130*(3), 263-280. https://doi.org/10.1080/00223980.1996.9915008

Demirtaş-Madran, H. A. (2016). Facebook Kıskançlığı Ölçeğinin Türkçe formu: Üniversite öğrencileri üzerinde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *17*. 93-99. https://doi.org/10.5455/apd.211230

Denes, A., Lannutti, P. J., ve Bevan, J. L. (2015). Same- sex infidelity in heterosexual romantic relationships: Investigating emotional, relational, and communicative responses. *Personal Relationships*, *22*(3), 414-430.

Dion, K. K. ve Dion, K. L. (1991). Psychological individualism and romantic love. *Journal of Social Behavior and Personality*, *6*(1), 17-33.

Edalati, A., Redzuan, M. R., Mansor, M., ve Talib, M. A. (2010). Review of research on female physical and psychological aggression. *Asian Social Science*, *6*(4), 81-87.

Eidelson, R. J., ve Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *50*(5), 715-720. https://doi.org/10.1037/0022-006X.50.5.715

Elphinston, R. A. ve 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.

Ercan, H. (2016). Üniversite öğrencilerinin aşk stillerinin demografik değişkenler ve ana babaya bağlanma ile ilişkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *7*(1), 25-37.

Erdem, D. V., ve Gökalp, Z. Ş. (2024). Ergenlerde öz-kontrol ve sosyotelizm arasındaki ilişki: Sosyal medya bağımlılığının aracı rolü. *Ege Eğitim E-Dergisi*, 25(2), 87-100.

Erdur-Baker, Ö. (2009). Peer victimization, rumination, and problem solving as risk contributors to adolescents' aggression. *The Journal of Early Adolescence*, *29*(6), 27-49.

Ergün, N., Göksu, İ., ve Sakız, H. (2019). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological Reports*, *123*(5), 1578-1613. doi:10.1177/0033294119889581

Erikson, E. H. (1968). On the nature of psycho-historical evidence: In search of Gandhi. *Daedalus*, 695-730.

Eryilmaz, A., ve Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling ve Guidance Journal*, *4*(36).

Erzen, E., Odacı, H., ve Yeniçeri, İ. (2019). Phubbing: Which personality traits are prone to phubbing? *Social Science Computer Review*, *39*(1), 56-69. https://doi.org/10.1177/0894439319847415

Fang, J., Wang, X., Wen, Z., ve Zhou, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive Behaviors*, *107*, 106430. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106430

Feeney, B. C. (2008). Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships. *Handbook of Attachment*, 2, 456-481.

Feeney, J. A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In J. Cassidy ve P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 355-377). New York: Guilford Press.

Feldman, G. C., Joormann, J., ve Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, *32*(4), 507-525. doi:10.1007/s10608-006-9083-0

Felmlee, D. (2001). No couple is an island: A social network perspective on dyadic stability. *Social Forces*, *79*(4), 1259-1287.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, *7*(2), 117-140.

Fincham, F. D. ve Beach, S. R. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630-649.

Fingerman, K. L. (2004). The role of offspring and in-laws in grandparental investment. In M. W. L. Feltzer ve C. L. Baird (Eds.), *Grandparents and grandchildren: Theoretical and empirical perspectives* (pp. 85-103). New York: Springer.

Finkel, E. J., Hui, C. M., Carswell, K. L., ve Larson, G. M. (2014). The suffocation of marriage: Climbing Mount Maslow without enough oxygen. *Psychological Inquiry*, *25*(1), 1-41.

Fisher, P. L., ve Wells, A. (2009). Metacognitive therapy: Distinctive features. New York: Routledge.

Fitness, J., ve Fletcher, G. J. O. (1993). Love, hate, anger, and jealousy in close relationships: A prototype and cognitive appraisal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*(5), 942-958. https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.942

Fox, J. ve Warber, K. M. (2014). Social networking sites in romantic relationships: Attachment, uncertainty, and partner surveillance on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(1), 3-7.

Frackowiak, T., Appel, M., Peacock, S., ve Mayer, A. V. (2022). Video calling diminishes the associations between partner phubbing, exclusion, relationship satisfaction, and life satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *25*(3), 186-192.

Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, *4*(2), 132-154.

Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, *11*(5), 177-180.

Gaunt, R. (2006). Couple similarity and marital satisfaction: Are similar spouses happier? *Journal of Personality, 74*(5), 1401-1420.

Georgas, J., Berry, J. W., van de Vijver, F. J. R., Kagitçibasi, Ç. ve Poortinga, Y. H. (2006). *Families across cultures: A 30-nation psychological study.* New York: Cambridge University Press.

Gilbert , D. T. , Giesler , R. B. , ve Morris , K. A. (1995). When comparisons arise . *Journal of Personality and Social Psychology* , 69 (2), 227 – 236 . https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.2.227

Gold, J. A. (2009). The utility of individual psychotherapy for the treatment of marital dissatisfaction: A call for research. *The American Journal of Family Therapy, 37*(4), 299-316.

Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Erlbaum.

Gottman, J. M. (2011). *The science of trust: Emotional attunement for couples.* W.W. Norton ve Company.

Gottman, J. M. ve Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 927-947.

Gottman, J. M. ve Silver, N. (2012). *What makes love last?* Simon ve Schuster.

Gottman, J. M., ve Gottman, J. S. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory ve Review*, 9(1), 7-26.

Gökçen, G., Traş, Z., ve Yakıcı, H. B. (2025). Sevgi Bağımlılığı, Travma Sonrası Bilişler ve Ruminasyon Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, *26*(4), 410-420. https://doi.org/10.51982/bagimli.1652094

Göksün, D. O. (2019). Sosyotelist olma ve sosyotelizme maruz kalma ölçeklerinin Türkçeye uyarlanması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 21*(3), 657-671.

Greenberg, J., Pyszczynski, T., Burling, J., ve Tibbs, K. (1992). Depression, self-focused attention, and the self-serving attributional bias. *Personality and Individual Differences, 13*(9), 959-965.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.

Gubler, D. A., Makowski, L. M., Troche, S. J., ve Schlegel, K. (2021). Loneliness and well-being during the COVID-19 pandemic: Associations with personality and emotion

regulation. *Journal of Happiness Studies, 22*(5), 2323–2342. https://doi.org/10.1007/s10902-020-00326-5

Guerrero, L. K. (1998). Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships, 5*(3), 273-291.

Guerrero, L. K., ve Andersen, P. A. (1998). Jealousy experience and expression in romantic relationships. In P. A. Andersen ve L. K. Guerrero (Eds.), *Handbook of communication and emotion* (pp. 155-188). Academic Press.

Guerrero, L. K., ve Eloy, S. V. (1992). Relational satisfaction and jealousy across marital types. *Communication Reports, 5*(1), 23-31.

Gülkanat, G., ve Yüksel Şahin, F. (2021). Beliren yetişkinlerde ve genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımının ve ilişki doyumunun aldatmaya yönelik niyeti yordaması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8*(50), 526-537.

Haigh, M. (2021). Technoference: The lack of manners in the digital space. In R. Luppicini (Ed.), *Handbook of research on the global impacts and roles of immersive media* (pp. 305-320). Hershey, PA: IGI Global.

Halpern, D., Katz, J. E., ve Carril, C. (2017). The online ideal persona vs. the jealousy effect: Two explanations of why Facebook usage predicts a decrease in subjective well-being over time. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *20*(7), 437-444.

Halpern, D., ve Katz, J. E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, 71, 386-394.

Ham, C. D., Lee, J., Hayes, J. L., ve Bae, Y. H. (2019). Exploring sharing behaviors across social media platforms. *International Journal of Market Research*, *61*(2), 157-177.

Harper, R. ve Dunlap, D. (2009). Social networks, social media, and organizational culture: Generating leverage for knowledge management. *TechTrends, 53*(1), 23-27.

Harris, C. R. (2003). A review of sex differences in sexual jealousy, including self-report data, psychophysiological responses, interpersonal violence, and morbid jealousy. *Personality and Social Psychology Review*, *7*(2), 102-128.

Harrison, M. A., Bealing, C. E., ve Salley, J. M. (2015). 2 TXT or not 2 TXT: College students' reports of when text messaging is social breach. *The Social Science Journal*, *52*(2), 188–194. doi:10.1016/j.soscij.2015.02.005

Harvey, A. G., Watkins, E., Mansell, W., ve Shafran, R. (2014). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders*. Oxford University Press.

Hatfield, E. ve Rapson, R. L. (1993). Love and attachment processes. In M. H. Bornstein ve D. Cicchetti (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and methods* (pp. 617-644). New York: Wiley.

Havighurst, R. J. (1976). Education through the adult life span. *Educational Gerontology, 1*(1), 41-51.

Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524.

Heider, F. (1946). Attitudes and cognitive organization. *The Journal of Psychology, 21*(1), 107-112. https://doi.org/10.1080/00223980.1946.9917275

Helms, H. M., Supple, A. J., ve Proulx, C. M. (2014). Mexican-origin couples in the early years of parenthood: Marital well-being in an ecological context. *Journal of Family Theory ve Review*, *6*(4), 406-425.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, *50*(1), 93-98.

Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (1997). Love and satisfaction. In R. J. Sternberg ve M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* (pp. 56-78). New York: Guilford Press.

Hendrick,S. S. (1981).Self-disclosureand maritalsatisfaction.*Journalof PersonalityandSocialPsychology*, *40*(6), 1150-1159. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.40.6.1150

Hertel, P. (2004). Memory for emotional and nonemotional events in depression: A question of habit? In D. Reisberg ve P. Hertel (Eds.), *Memory and emotion* (pp. 186-216). Oxford: Oxford University Press.

Heyman, R. E. (2001). Observation of couple conflicts: Clinical assessment applications, stubborn truths, and shaky foundations. *Psychological Assessment*, 13(1), 5-35.

Hindle, S. (2015). Representing rural society: labor, leisure, and the landscape in an eighteenth-century conversation piece. *Critical Inquiry*, *41*(3), 615-654.

Holmes, B. M. (2007). In search of my "one and only": Romance-oriented media and beliefs in romantic relationship destiny. *Electronic Journal of Communication*, *17*(3), 1-23.

Honeycutt, J. M., ve Cantrill, J. G. (2001). *Cognition, communication, and romantic relationships.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. https://doi.org/10.4324/9781410600486

Houser, T., Mohan, S., ve Heilmayr, R. (2009). *A green global recovery?: Assessing US economic stimulus and the prospects for international coordination*. Washington, DC: Peterson Institute for International Economics.

Humphreys, L. (2005). Cellphones in public: Social interactions in a wireless era. *New Media ve Society*, *7*(6), 810-833. https://doi.org/10.1177/1461444805058164

Ifinedo, P. (2016). Applying uses and gratifications theory and social influence processes to understand students' pervasive adoption of social networking sites: Perspectives from the Americas. *International Journal of Information Management, 36*(2), 192–206. doi:10.1016/j.ijinfomgt.2015.11.007

Işık, K. Y. (2020). *Erişkinlerde romantik ilişki durumu ile bağlanma, kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. Tez No: 642903.

Ito, M., ve Agari, I. (2001). Dimensions of depressive thoughts: A preliminary application of the response style questionnaire of Nolen-Hoeksema et al., 1994 in a Japanese university sample. *Japanese Journal of Psychology*, *72*(5), 426-432.

Ito, M., Yabana, Y., ve Agari, I. (2006). The relation between affective responses to daily stressors and rumination. *Japanese Journal of Health Psychology, 19*(2), 1-11.

Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., ve Gorbaniuk, J. (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatric Quarterly, 91*(3), 655-668. https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8

İmamoğlu, S. E., ve Aydın, B. (2009). Kişilerarası ilişki boyutları ölçeği'nin geliştirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları, 29*, 39-64.

İpek, A. N. (2022). *Romantik İlişkide Kıskançlık Ölçeği Geliştirme: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* (Yüksek Lisans Tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., ve Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, *76*(1), 105-129.

Jacobson, N. S., ve Christensen, A. (1998). *Acceptance and change in couple therapy: A therapist's guide to transforming relationships*. W. W. Norton.

James, S., Hunsley, J., ve Hemsworth, D. (2002). Factor structure of the Relationship Belief Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, *26*(6), 729-744. https://doi.org/10.1023/A:1021285332295

Johnson, S. M. (2003). The revolution in couple therapy: A practitioner-scientist perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, *29*(3), 365-384.

Jones, W. H., ve Burdette, M. P. (1994). Betrayal in relationships. In A. L. Weber ve J. H. Harvey (Eds.), *Perspectives on close relationships* (pp. 243-262). Boston, MA: Allyn ve Bacon.

Joormann, J., ve D'Avanzato, C. (2010). Emotion regulation in depression: Examining the role of cognitive processes. *Cognition and Emotion*, *24*(6), 913-939. https://doi.org/10.1080/02699931003784939

Kadylak, T., Makki, T. W., Francis, J., Cotten, S. R., Rikard, R. V., ve Sah, Y. J. (2018). Disrupted copresence: Older adults' views on mobile phone use during face-to-face interactions. *Mobile Media ve Communication*, *6*(3), 331–349. https://doi.org/10.1177/2050157918758129

Kalmijn, M. (1998). Intermarriage and homogamy: Causes, patterns, trends. *Annual Review of Sociology*, *24*, 395-421.

Kantrowitz, B. ve Danziger, S. (2016). Modern families: Parents and children in new family forms. *Annual Review of Sociology*, 42, 301-322.

Kaplan, N., ve Tasa, H. (2022). Bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile romantik kıskançlıkları arasındaki ilişki. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, *6*(2), 678-691.

Karabacak, A. (2017). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, *3*(2), 425-433.

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak-Şahin, B., ... ve Babadağ, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta: The*

Turkish Journal on Addictions, 3(2), 223-269. https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... ve Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(2), 60-74. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005

Karaman, H. B., 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*, 1291638.

Karataş, İ. (2024). Phubbing (Sosyotelizm)'in yayın eğilimleri, araştırma alanları. *DergiPark.* (PDF). https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/4147387

Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. Tez No: 555569.

Karatepe, H. T. (2010). *Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon hastalarında ruminasyon.* (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.

Karslı, T. A., ve Açık Yavuz, B. (2024). Üniversite öğrencilerinde sosyotelizm, depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişki. *Turkish Journal of Health Sciences and Research, 7*(1), 45-58.

Kelley, H. H. ve Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence.* New York: John Wiley ve Sons.

Kelly, L., Miller-Ott, A. E., ve Duran, R. L. (2019). Phubbing friends: Understanding face threats from, and responses to, friends' cell phone usage through the lens of politeness theory. *Communication Quarterly, 67*(5), 540–559. doi:10.1080/01463373.2019.1668443

Kenny, D. A., Kashy, D. A., ve Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis*. Guilford Press.

Kenrick, D. T., ve Trost, M. R. (2004). Evolutionary approaches to relationships. *Close relationships: Key readings*, 115-134.

Khodabakhsh, S., ve Ong, Y. L. (2021). The impact of partner phubbing on marital quality among married couples in Malaysia: Moderating effect of gender and age. *Journal of Couple ve Relationship Therapy, 20*(3), 245-263. https://doi.org/10.1080/15332691.2020.1867897

Kiecolt-Glaser, J. K. ve Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin, 127*(4), 472-503.

Knapp, M. L., ve Vangelisti, A. L. (2005). *Interpersonal communication and human relationships*. Allyn ve Bacon.

Knobloch, L. K., Solomon, D. H. ve Cruz, M. G. (2001). The role of relationship development and attachment in the experience of romantic jealousy. *Personal Relationships*, *8*(3), 205-224.

Knoke, D., Yang, S. ve Granados, M. (2002). Social network analysis. In M. Hardy ve A. Bryman (Eds.), *Handbook of data analysis* (pp. 529-549). London: Sage Publications.

Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., ve Baumann, A. (2016, May). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among "Generation Y" users. *Paper presented at the 24th European Conference on Information Systems* (ECIS), İstanbul, Turkey.

Kurdek, L. A. (1991). The relations between reported well-being and divorce history, availability of a proximate adult, and gender. *Journal of Marriage and the Family*, *53*(1), 71-78.

Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, and heterosexual couples. *Journal of Marriage and the Family*, *56*(3), 705-722.

Kuss, D. J., Kanjo, E., Crook-Rumsey, M., Kibowski, F., Wang, G. Y., ve Sumich, A. (2018). Problematic mobile phone use and addiction across generations: The roles of psychopathological symptoms and smartphone use. *Journal of technology in behavioral science*, *3*(3), 141-149.

La Gaipa, J. (1982). Rules and rituals in disengaging from relationships. In S. Duck (Ed.), *Personal relationships 4: Dissolving personal relationships* (pp. 129-147). London: Academic Press.

Laner, M. R. (1990). Violence or its precipitators: Which is more likely to be identified as a dating problem?. *Deviant Behavior*, *11*(4), 319-329.

Lanze, K. M. (2021). *Intimate partner violence: do romantic jealousy and sexual prejudices influence our perception of same-sex and opposite-sex IPV?* (Bachelor's thesis, University of Twente).

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice, 9*(3), 177-190.

Lee, J. A. (1998). Ideologies of lovestyle and sexstyle. *Romantic love and sexual behavior: Perspectives from the social sciences*, 33-76.

Li, Y. X., Zhang, Y. H., Yang, R., Lian, S. L., Yan, L., ve Zhu, X. M. (2023). Relationship between perceived social norms and phubbing: individual control and fear of missing out as mediators. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *21*(3), 1898-1913.

Lucas, R. E. (2007). Long-term disability is associated with lasting changes in subjective well-being: evidence from two nationally representative longitudinal studies. *Journal of personality and social psychology*, *92*(4), 717.

Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(1), 176-190.

Lyubomirsky, S., Kasri, F. ve Zehm, K. (2003). Dysphoric rumination impairs concentration on academic tasks. *Cognitive Therapy and Research*, *27*(3), 309-330.

Maftei, A., ve Pătrăușanu, A. M. (2024). Digital reflections: narcissism, stress, social media addiction, and nomophobia. *The Journal of psychology*, *158*(2), 147-160.

Markman, H. J., Floyd, F., Stanley, S. ve Lewis, H. (1986). Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4- and 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*(5), 629-634.

Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review, 31*(8), 1276-1290.

Marshall, T. C., Bejanyan, K., Di Castro, G., ve Lee, R. A. (2013). Attachment styles as predictors of Facebook-related jealousy and surveillance in romantic relationships. *Personal Relationships*, 20(1), 1-22.

Martin, L. L., ve Tesser, A. (2013). Some ruminative thoughts. In *Ruminative thoughts* (pp. 1-47). Psychology Press.

Mathes, E. W. (1991). Dealing with romantic jealousy by finding a replacement relationship. *Psychological reports*, *69*(2), 535-538.

Mathes, E. W., Adams, H. E. ve Davies, K. (1985). Jealousy: A profile of the jealous individual. *Bulletin of the Psychonomic Society*, *23*(4), 229-232.

McCarthy, B. W. ve McDonald, D. (2009). Sexual problems: A brief integrative approach. *Journal of Clinical Psychology*, *65*(11), 1207-1217.

McDaniel, B. T., ve Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, *5*(1), 85–98. https://doi.org/10.1037/ppm0000065

McDaniel, B. T., ve Radesky, J. S. (2018). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100-109.

McKenna, K. Y. A., Green, A. S. ve Gleason, M. E. J. (2002). Relationship formation on the internet: What's the big attraction? *Journal of Social Issues*, *58*(1), 9-31.

Medora, N. P., Larson, J. H., Hortaçsu, N., ve Dave, P. (2002). Perceived attitudes towards romanticism: A cross-cultural study of American, Asian-Indian, and Turkish young adults. *Journal of Comparative Family Studies*, *33*(2), 155-178.

Merriam Webster, (2019). https://www.merriam-webster.com/wordplay/word-of-the-year-2019-they (Erişim Tarihi: 01.11.2025).

Metin, G. (2022). Akıllı telefon bağımlılığının evli çiftlerde yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Metts, S., ve Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, *17*(1), 170-185. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1990.tb00230.x

Miller-Ott, A. E., ve Kelly, L. (2015a). A politeness theory analysis of cell-phone usage in the presence of friends. *Communication Studies*, *68*(2), 190–207. https://doi.org/10.1080/10510974.2017.1299024

Miller-Ott, A. E., ve Kelly, L. (2015b). The presence of cell phones in romantic partner face-to-face interactions: An expectancy violation theory approach. *Southern Communication Journal*, *80*(4), 253–270. https://doi.org/10.1080/1041794X.2015.1055371

Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., ve Yuan, M. (2014). The iPhone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior*, *48*(2), 275-298. https://doi.org/10.1177/0013916514539755

Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, *20*(3), 346-374.

Mor, N. ve Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 128*(4), 638-662.

Moss, B. F., ve Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family relations*, 31-37.

Muise, A., Christofides, E. ve Desmarais, S. (2014). "Creeping" or just information seeking? Gender differences in partner monitoring in response to jealousy on Facebook. *Personal Relationships, 21*(1), 35-50.

Murray, S. L., ve Holmes, J. G. (2009). The architecture of interdependent minds: A Motivation-management theory of mutual responsiveness. *Psychological Review, 116*(4), 908.

Nazir, T., ve Pişkin, M. (2016). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *International Journal of Indian Psychology, 3*(4), 68–76. doi:10.25215/0304.195

Nazlı, E., ve Karaman, Ö. (2021). Examination Of The Relationship Between The Level Of Disclosure In Romantic Relationship And Communication Reactions In Jealousy. *Inonu University Journal Of The Faculty Of Education, 3*(2), 2659-2676.

Newcomb, T. M. (1953). An approach to the study of communicative acts. *Psychological Review, 60*(6), 393-404. https://doi.org/10.1037/h0063098

Nezlek, J. B., Wesselmann, E. D., Wheeler, L., ve Williams, K. D. (2012). Ostracism in everyday life. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 16*(2), 91-104. https://doi.org/10.1037/a0028029

Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin, 101*(2), 259-282. https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 569-582. https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S. (1998). The other end of the continuum: The costs of rumination. *Psychological Inquiry*, *9*(3), 216-219.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504-511. https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504

Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(1), 115-121.

Nolen-Hoeksema, S., ve Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly, 25*(1), 37-47.

Nolen-Hoeksema, S., ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(1), 115-121. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115

Nolen-Hoeksema, S., ve Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion, 7*(6), 561-570. https://doi.org/10.1080/02699939308409206

Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., ve Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology, 102*(1), 20-28. https://doi.org/10.1037/0021-843X.102.1.20

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424. https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Noller, P. ve Feeney, J. A. (2002). Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction. *Cambridge: Cambridge University Press.*

Öğüt, A. (2022). *Genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ve kişiler arası duygu düzenleme ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. Tez No: 769221.

Özdemir, S. (2021). Sosyal ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal dışlanmayı etkiler mi? *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5*(1), 26-36.

Özkan, C. (2023). Yakın İlişkilerin Çatışmalı Yönü ve Çatışma Çözme Becerileri. *Psikoloji Araştırmaları*, *1*(2), 18-30.

Papageorgiou, C., ve Wells, A. (Eds.). (2004). *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment*. Chichester, UK: John Wiley ve Sons.

Parmaksız, İ. (2020). İletişimde ve ilişkilerde phubbing. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 24*(2), 359-372.

Parmaksız, İ. (2021). Predictive effect of phubbing and life satisfaction on depression symptoms in adults. *Journal of Dependence, 22*(3), 236-247.

Parmaksız, İ. (2022). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu, sosyotelizm ve ilişki bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS Journal of Society Research, 19*(46), 260-269. https://doi.org/10.26466/opusjsr.1052302

Parrott, W. G. (1991). The emotional experiences of envy and jealousy. In P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy* (pp. 3-30). New York: Guilford Press.

Pathak, S. (2013, May 29). McCann Melbourne made up a word to sell a print dictionary: New campaign for Macquarie birthed 'phubbing'. *AdAge*. Retrieved from https://adage.com/article/behind-the-work/mccann-melbourne-made-a-word-sell-a-print-dictionary/244616

Peterson, C. (2002). *Psychology: A concise introduction.* New York: Worth Publishers.

Petronio, S. (2002). *Boundaries of privacy: Dialectics of disclosure.* Albany: State University of New York Press.

Pettegrew, L. S., ve Day, C. (2015). Smart phones and mediated relationships: The changing face of relational communication. *Review of Communication, 15*(2), 122–139. doi:10.1080/15358593.2015.1044018

Pew Research Center. (2014). Couples, the internet, and social media. Washington, DC: Pew Internet ve American Life Project.

Pfeiffer, S. M. ve Wong, P. T. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships, 6*(2), 181-196.

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

Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi, 1*(2), 164-172. https://doi.org/10.17932/IAU.EJNM.25480200.2017.1/2.164-172

Poon, K.-T., Jiang, Y., ve Teng, F. (2020). Putting oneself in someone's shoes: The effect of observing ostracism on physical pain, social pain, negative emotion, and self-regulation.

Personality and Individual Differences, 166, 110217. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110217

Prager, K. J. (1997). *The psychology of intimacy*. Guilford Press.

Proulx, C. M., Helms, H. M., ve Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 69*(3), 576-593. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x

Przybylski, A. K., ve Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships, 30*(3), 237–246. https://doi.org/10.1177/0265407512453827

Randall, A. K. ve Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review, 29*(2), 105-115.

Reis, H. T. ve Clark, M. S. (2013). Responsiveness. In J. A. Simpson ve L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 400-423). New York: Oxford University Press.

Reis, H. T. ve Rusbult, C. E. (2004). *Close relationships.* New York: Psychology Press.

Reis, H. T., ve Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367-389). Wiley.

Reis, H. T., Clark, M. S. ve Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In D. J. Mashek ve A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 201-225). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Rempel, J. K., Ross, M. ve Holmes, J. G. (2001). Trust and communicated attributions in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(1), 57-64.

Richardson, D. R., Medvin, N., ve Hammock, G. (1988). Love styles, relationship experience, and sensation seeking: A test of validity. *Personality and Individual Differences*, *9*(3), 645-651.

Roberts, J. A., ve David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior, 54*, 134-141. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058

Roberts, J. A., ve David, M. E. (2020). Boss phubbing, trust, job satisfaction and employee performance. *Personality and Individual Differences, 155*, 109702. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109702

Roberts, J. A., ve David, M. E. (2022). Partner phubbing and relationship satisfaction through the lens of social allergy theory. *Personality and Individual Differences, 195*, 111676.

Roisman, G. I., Booth-LaForce, C., Cauffman, E., Spieker, S., ve NICHD Early Child Care Research Network. (2009). The developmental significance of adolescent romantic relationships: Parent and peer predictors of engagement and quality at age 15. *Journal of youth and adolescence, 38*(10), 1294-1303.

Rudert, S. C., Janke, S., ve Greifeneder, R. (2020). The experience of ostracism over the adult life span. *Developmental Psychology, 56*(10), 1999-2012. https://doi.org/10.1037/dev0001096

Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology, 16*(2), 172-186.

Rusbult, C. E. ve Van Lange, P. A. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology, 54*, 351-375.

Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F. ve Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(1), 53-78.

Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 217-222.

Salovey, P. (1991). Social comparison processes in envy and jealousy. In J. Suls ve T. A. Wills (Eds.), *Social comparison: Contemporary theory and research* (pp. 261-285). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Salovey, P. ve Rothman, A. J. (1991). Envy and jealousy: Self and society. In P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy* (pp. 271-286). New York: Guilford Press.

Saraç, A., Hamamcı, Z., ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *5*(43), 69-81.

Sarı, T., ve Owen, F. K. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi, *International Journal of Human Sciences, 12*(1), 255-273.

Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., ve Satici, B. (2023). Doomscrolling scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life, 18*(2), 833-847.

Scheinkman, M., ve Werneck, D. (2010). Disarming jealousy in couples relationships: A multidimensional approach. *Family process, 49*(4), 486-502.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. ve Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse.* New York: Guilford Press.

Segerstrom, S. C., Tsao, J. C., Alden, L. E. ve Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research, 24*(6), 671-688.

Sharp, E. A., ve Ganong, L. H. (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Family Relations, 49*(1), 71-76. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2000.00071.x

Shaver, P. R. ve Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. In D. Perlman ve W. Jones (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 4, pp. 29-70). London: Jessica Kingsley.

Sheets, V. L., Fredendall, L. L., ve 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.

Simpson, J. A. ve Rholes, W. S. (Eds.). (2017). *Attachment theory and research: New directions and emerging themes.* Guilford Press.

Smith, J. M. (2008). *Depressive rumination as experiential avoidance*. Temple University.

Smith, J. M. ve Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review, 29*(2), 116-128.

Smith, J. M., ve Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review, 29*(2), 116-128. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003

Snell Jr, W. E., Schicke, M., ve Arbeiter, T. (2002). The Multidimensional Relationship Questionnaire: Psychological dispositions associated with intimate relations. *New directions in the psychology of intimate relations: Research and theory. Cape Girardeau, MO: Snell Publications*.

Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. Tez No: 466100.

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family, 38*(1), 15-28.

Sprecher, S. ve Felmlee, D. (1992). The influence of parents and friends on the quality and stability of romantic relationships: A three-wave longitudinal investigation. *Journal of Marriage and the Family, 54*(4), 888-900.

Sprecher, S., ve Cate, R. M. (2004). Sexual satisfaction and sexual expression as predictors of relationship satisfaction and stability. In J. H. Harvey, A. Wenzel, ve S. Sprecher (Eds.), *The handbook of sexuality in close relationships* (pp. 235-256). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Sprecher, S., ve Felmlee, D. (1992). The influence of parents and friends on the quality and stability of romantic relationships: A three-wave longitudinal investigation. *Journal of Marriage and the Family, 54*(4), 888-900. https://doi.org/10.2307/353170

Stackert, R. A., ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences, 34*(8), 1419-1429.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*(2), 119-135.

Stockton, H., Hunt, N., ve Joseph, S. (2011). Cognitive processing, rumination, and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 24*(1), 85-92. https://doi.org/10.1002/jts.20606

Sujan, M. (2021). Cognitive behavioral therapy techniques in reducing rumination among depressed patients: A systematic review. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 35*(2), 145-156.

Sullivan, B. F., ve Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal, 3*(4), 298-305. https://doi.org/10.1177/1066480795034003

Sümer, S. (2017). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep*.

Takano, K., Iijima, Y., ve Tanno, Y. (2012). Repetitive thought and self-reported sleep disturbance. *Behavior therapy, 43*(4), 779-789. https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.04.002

Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., ve Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death Studies, 32*(5), 428-444.

Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress, ve Coping, 22*(2), 129-136. https://doi.org/10.1080/10615800802317841

Tecdelioğlu, E. G. (2021). *Yakın ilişkilerde gelişmeleri kaçırma korkusu ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi açıklamada partner sosyotelizminin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. Tez No: 699761.

Teismann, M. ve Mosher, D. (1978). `Jealous conflict in dating couples'. *Psychological Reports* (42), 1211-1216.

Tekkam, S., Bala, D., ve Pandve, H. T. (2020). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *International Journal of Community Medicine and Public Health, 7*(7), 2828-2830. https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20202922

Tesser, A., ve Martin, L. (1996). The psychology of evaluation. In E. T. Higgins ve A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 400–432). The Guilford Press.

Thibaut, J. W. ve Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups.* Wiley.

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior, 52*(2), 145-161.

Ting-Toomey, S. ve Oetzel, J. G. (2001). *Managing intercultural conflict effectively.* Sage.

Topal, K., Güngör, R., Çoban, H., Şahintürk, S., Kırmızıkaya, E., ve Şendil, T. G. (2021). Üniversite öğrencilerinde partner sosyotelizmi, bağlanma ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi, 58*(4), 462-475.

Treynor, W., Gonzalez, R., ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*(3), 247-259. https://doi.org/10.1023/A:1023910315561

Triandis, H. C. (1994). Cross-cultural industrial and organizational psychology. In H. C. Triandis, M. D. Dunnette, ve L. M. Hough (Eds.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (2nd ed., pp. 103–172). Consulting Psychologists Press.

Triandis, H. C. (1994). *Culture and social behavior.* New York: McGraw-Hill.

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.

Valkenburg, P. M., ve Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of computer-mediated communication*, *12*(4), 1169-1182.

Van Lange, P. A., ve Joireman, J. A. (2008). How we can promote behavior that serves all of us in the future. *Social Issues and Policy Review*, *2*(1), 127-157.

Vanden Abeele, M. M. P., Antheunis, M. L., ve Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior, 62*, 562–569. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005

Wade, N. G., Vogel, D. L., Liao, K. Y. H., ve Goldman, D. B. (2008). Measuring state-specific rumination: development of the rumination about an interpersonal offense scale. *Journal of Counseling Psychology*, *55*(3), 419.

Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., ve Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, *110*, 12-17.

Watkins E. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour research and therapy*, *42*(9), 1037–1052. https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.01.009

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, *134*(2), 163-206.

Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.

Wells, A. (2016). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi* (E. Ercan, Trans.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Wells, A., ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: the S-REF model. *Behaviour research and therapy*, *34*(11-12), 881–888. https://doi.org/10.1016/s0005-7967(96)00050-2

Whisman, M. A. (1999). Marital dissatisfaction and psychiatric disorders: Results from the National Comorbidity Survey. *Journal of Abnormal Psychology*, *108*(4), 701-706.

Whisman, M. A. ve Uebelacker, L. A. (2006). Impairment and distress associated with relationship discord in a national sample of married or cohabiting adults. *Journal of Family Psychology*, *20*(3), 369-377.

White, G. L. (1981a). Some correlates of romantic jealousy. *Journal of Personality, 49*(1), 129-147.

White, G. L. (1981b). A model of romantic jealousy. *Motivation and Emotion*, *5*(4), 295-310.

White, G. L. ve Mullen, P. E. (1989). *Jealousy: Theory, research, and clinical strategies.* New York: Guilford Press.

Whitton, S. W., ve Whisman, M. A. (2010). Relationship satisfaction instability and depression. *Journal of Family Psychology*, *24*(6), 791.

Williams, K. D. (1997). Social ostracism. In R. M. Kowalski (Ed.), *Aversive interpersonal behaviors* (pp. 133-170). New York, NY: Plenum Press.

Williams, K. D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 41, pp. 275-314). New York, NY: Academic Press. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00406-1

Xie, X., Chen, W., Zhu, X., ve He, D. (2019). Parents' phubbing increases adolescents' mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and Youth Services Review*, *105*, 104426. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104426

Yağmur, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, ruminasyon ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi,* (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Yam, F. C., ve İlhan, T. (2020). Romantik ilişkilerde sosyotelizm: Yeni bir tehdit. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *19*(74), 828-847. doi:10.17755/esosder.586848

Yang, J., Yao, S., Zhu, X., Zhang, C., Ling, Y., Abela, J. R., ... ve McWhinnie, C. M. (2018). The impact of stress on depressive symptoms is moderated by rumination and modulated by genetic variants in CRHR1 gene. *Journal of Affective Disorders*, *229*, 282-288.

Yıldırım, N. N., ve Özteke Kozan, H. İ. (2024). Türkiye'de sosyotelizm araştırmaları: Sistematik bir derleme. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(6), 23-42.

Yıldırım, O., ve Ünalan, D. (2020). Dijital yerlilerin sosyotelizm (phubbing) eğilimlerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 8*(1), 276-297. https://doi.org/10.19145/e-gifder.644279

Yıldız, A. G. M., ve Eldeleklioğlu, J. (2019). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin ruminasyon ve problem çözme becerileriyle ilişkisi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, *9*(1), 27-46,

Yıldız, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışmanın olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlara etkisi. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, *3*(1), 1-9.

Ying, L., Ren, L., Wang, X., He, J., Yang, X., ve Zhang, G. (2025). Partner phubbing and relational aggression in romantic relationships among young adults in China: the roles of social support and gender. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1470175.

EKLER

EK 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Natalie Muzuri tarafından Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU tarafından yürütülen bir çalışmadır. Çalışmaya 18 yaşından büyük bireylerin katılımı beklenmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde sizden demografik bilgi formunu ve ölçek bataryasını eksiksiz biçimde yanıtlamanız beklenmektedir.

Araştırma boyunca kimlik bilgileriniz hiçbir şekilde istenmeyecektir. Elde edilen tüm veriler gizli tutulacaktır. Araştırmada elde edilen sonuçlar yürütülen çalışma kapsamında rapor edilebilecek, yayımlanabilecek ve/veya sunulabilecektir. Ancak bu durumların her birinde sizlerin şahsi bilgileri yer almayacak, sizi açık edebilecek herhangi bir durum oluşmayacaktır.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın Katılmayı kabul ediyorum.

EK 2: Demografik Bilgi Formu

Yaşınız: …

Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek Diğer

Eğitim Durumunuz: İlkokul Mezunu Ortaokul Mezunu Lise Mezunu Üniversite Mezunu Yüksek Lisans Mezunu Doktora Mezunu

Çalışma Durumunuz:

Çalışıyor

Çalışmıyor

Hiç çalışmamış

Medeni Durumunuz:

Evli

Nişanlı İlişkisi var

EK 3: Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği

Derecelendirme:

1- Hiç Katılmıyorum
2- Katılmıyorum
3- Ne Katılıyorum Ne de Katılmıyorum
4- Katılıyorum
5- Tamamen Katılıyorum

1	O kişi tarafından nasıl oldu da haksızlığa uğradım diye düşünmekten kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
2	O kişinin bana yaptıklarını düşünüp durmak benim yaşam enerjimi azaltıyor.	1	2	3	4	5
3	Haksızlığa uğradığım fikrini kafamdan atma noktasında oldukça zorluk yaşıyorum.	1	2	3	4	5
4	O kişinin bana neden zarar verdiğini anlamaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5
5	Uğradığım haksızlığı bir türlü kafamdan atamıyorum.	1	2	3	4	5
6	Kendimi, yaşadığım olayları kafamda sürekli düşünürken buluyorum.	1	2	3	4	5

EK4: Romantik İlişkilerde Kıskançlık Ölçeği

Derecelendirme

1- Hiç Katılmıyorum
2- Katılmıyorum
3- Kararsızım
4- Katılıyorum
5- Tamamen Katılıyorum

MADDELER	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1) Partnerimin bir başkasıyla fiziksel olarak yakınlaşmasını kıskanırım.					
2) Partnerimin yanımdayken gizli gizli mesajlaşmasından rahatsız olurum.					
3) Partnerimle beraber eski sevgilisinin olduğu bir ortamda bulunmaktan rahatsız olurum.					
4) Partnerimin bir başkasına duyduğu beğeniyi ifade etmesinden rahatsız olurum					
5) Partnerim arkadaşları ile dışarı çıktıysa ne yaptığını öğrenmek için görüntülü ararım.					
6) Partnerim eski ilişkisinden bahsederse rahatsız olurum.					
7) Partnerimin bir ortamda hem cinsime iltifat etmesinden hoşlanmam.					
8) Partnerimin beğeni duyduğu kişilere benzemek için çaba sarf ederim.					
9)İlişkimizde kendime güvenmediğim konularda, partnerimin başkasıyla iletişim					

kurmasından rahatsız olurum.					
10) Partnerimin bana seslenirken farkında olmadan başka bir isim kullanmasından rahatsız olurum.					
11) Partnerime duyduğum kıskançlık, bağlılığımızı güçlendirir.					
12) Partnerime duyduğum kıskançlık, ilişkimizin monotonlaşmasını önler.					
13) Partnerimin kalabalık bir ortamda başkasıyla ilgilenmesi beni rahatsız eder.					
14) Partnerimi kıskanmam ona değer verdiğimin göstergesidir.					
15) Partnerimi kıskandığım zaman sosyal medya hesaplarını kontrol ederim.					
16) Partnerimi kıskanmam günlük hayatımı olumsuz etkiler.					

EK5: Partner Sosyotelizmi Ölçeği

Aşağıda partner sosyotelizmi ile ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Size en uygun seçeneği (X) işaretleyiniz. Lütfen her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz.

SIRA	MADDELER	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1	Birlikte geçirdiğimiz sıradan bir yemek saati boyunca, partnerim cep telefonunu çıkarır ve kontrol eder.	1	2	3	4	5
2	Partnerim benimle birlikteyken cep telefonunu elinde tutar.	1	2	3	4	5
3	Partnerim benimle konuşurken cep telefonuna göz atar.	1	2	3	4	5
4	Partnerim, birlikte geçirebileceğimiz boş zamanlarda cep telefonunu kullanır.	1	2	3	4	5
5	Partnerim, birlikte dışarı çıktığımızda cep telefonunu kullanır.	1	2	3	4	5
6	Eğer konuşmamız sırasında geçici bir sessizlik olursa, partnerim cep telefonunu kontrol eder.	1	2	3	4	5

EK6: İlişki Doyum Ölçeği

1. Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç karşılamıyor						Tamamen karşılıyor

2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç memnun değilim						Tamamen memnunum

3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?						
1	2	3	4	5	6	7
Çok daha kötü						Çok daha iyi

4. Ne sıklıkla hiç ilişki yaşamamış olmayı istiyorsunuz?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman						Her zaman

5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç karşılamıyor						Tamamen karşılıyor

6. Partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç sevmiyorum						Çok seviyorum

7. İlişkinizde ne kadar problem var?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç problem yok						Çok fazla problem var

EK7: Etik Kurul Raporu

Toplantı Sayısı : 2024/8
Toplantı Tarihi : 24.06.2024
Toplantı Saati : 10:00

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Toplantıya Katılanlar

Doç. Dr. Bülent DEMİR	Başkan / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Fazilet Ahu ÖZMEN AKALIN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Doç. Dr. Ahmet İlkay CEYHAN	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Mesut ÖZEL	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi Tanju ÖZDENİZ	Üye / İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi
Dr. Öğr. Üyesi İlknur SAYAN	Üye / Sağlık Bilimleri Fakültesi
Hüseyin DOĞAN	Raportör / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sekreteri

GÜNDEM

1-Etik kurul başvuru formları bırakan öğretim görevlilerinin durumlarının görüşülmesi.

2-Etik kurul başvuru formu bırakan Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinin durumlarının görüşülmesi.

3-Etik kurul başvuru formu bırakan Lisans programı öğrencisinin durumunun görüşülmesi.

KARARLAR

1-Etik kurul başvuru formları bırakan öğretim görevlilerinin durumlarının aşağıdaki şekliyle kabulüne;

I. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı Başkanı **Dr. Öğr. Üyesi İlknur SAYAN**'ın, **"Üniversite Öğrencilerinde İnternet Okuryazarlığı Özyeterliliğinin Dijital Sağlık Okuryazarlığı Üzerine Etkileri"** adlı çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

II. İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kuruluna başvuruda bulunan **Doç. Dr. Duygu AYDIN ASLANER**'in, **"Yapay Zeka ve Pazarlama İletişimi: İçeriği Yapay Zeka Tarafından Oluşturulan Ürünlerin Reklamlarının Tüketici Satın Alma Niyeti Üzerindeki Rolü"** adlı çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

2-Etik kurul başvuru formu bırakan Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinin durumlarının aşağıdaki şekliyle kabulüne;

I. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 215011025 numaralı İşletme Yönetimi (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Arşiya ERABİ**'nin, **"Otel İşletmelerinde Sosyal Medya Pazarlaması: İstanbul Avrupa Yakasında Bulunan Dört ve Beş Yıldızlı Oteller"** adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair mülakat sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

II. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 235021004 numaralı Sağlık Yönetimi (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Sedat KOCA**'nın, **"Patoloji Laboratuvarı Çalışanlarının Sağlık Okuryazarlığı Düzeyinin Belirlenmesi"** adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair mülakat sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

III. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 225041004 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Ezginur KAYA**'nın, **"Evli Genç Yetişkinlerde Aldatma Niyeti Yordayıcıları: Bağlanma Stili, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları, Evlilik Uyumu"** adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair mülakat sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

IV. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü 225041017 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Natalıe MUZURİ**'nin, **"Romantik İlişkilerde Partner Sosyotelizmi, Kişilerarası Ruminasyon, Romantik İlişki Kıskançlığı, İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler"** adlı tez çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair mülakat sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

3- İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi 200104014 numaralı Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Lisans programı öğrencilerinden **Hatice Miray BOZKURT**'un, **"Sosyal Belediyecilik Bağlamında Belediyelerin Bağımlılık ve Bağımlılar İçin Yapmış Olduğu Hizmetlerin İncelenmesi: Eyüp Sultan Belediyesi Bağımsızlık Köyü Örneği"** adlı proje çalışması gereği araştırmanın yöntemine dair anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ÖZ GEÇMİŞ

NATALİE MUZURİ, 2014-2019 yılları arasında Marmara Üniversitesi'nde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Lisans eğitimini tamamlamıştır. 2019-2022 yılları arasında Amerika Moorpark College'da Kinesiyoloji ve İnsan Bilimleri üzerine önlisans eğitimini tamamlamıştır. 2023 yılında Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimine başlamıştır. Çocuk, ergen, yetişkin ve çift alanında çalışmaktadır. Görüşmelerinde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Şema Terapi ve Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) ekollerini sürdürmektedir. Aktif olarak İstanbul'da yüz yüze, Avrupa ve Türkiye genelinde ise Türkçe ve İngilizce online görüşmeler sağlamaktadır.