T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PARTNER SOSYOTELİZMİ, ROMANTİK KISKANÇLIK VE ÖZ SAYGININ EVLİLİK DOYUMUNU YORDAMASI

KEVSER IŞILTI
22736043

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. SEHER MERVE ERUS

2025

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

PARTNER SOSYOTELİZMİ, ROMANTİK KISKANÇLIK VE ÖZ SAYGININ EVLİLİK DOYUMUNU YORDAMASI

KEVSER IŞILTI
22736043
ORCID NO: 0009-0006-9995-0365

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. SEHER MERVE ERUS

OCAK 2025

Kevser IŞILTI tarafından hazırlanan “Partner Sosyotelizmi, Romantik Kıskançlık ve Öz Saygının Evlilik Doyumunu Yordaması” başlıklı çalışma, **13/02/2025** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
Doç. Dr. Seher Merve Erus	……

Jüri Üyeleri	**İmza**
Doç. Dr. Begüm Satıcı	……
Dr. Öğr. Üyesi Derya Eryiğit	……

ÖZET

PARTNER SOSYOTELİZMİ, ROMANTİK KISKANÇLIK VE ÖZ SAYGININ EVLİLİK DOYUMUNU YORDAMASI

Bu araştırma partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık ve öz saygının evlilik doyumunu ne derece yordadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca araştırma kapsamında evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinde cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma grubu, Türkiye'de yaşayan 19 ile 73 yaş arası evli yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmada, "Kişisel Bilgi Formu", "Partner Sosyotelizmi Ölçeği", "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği", "Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği" ve "İlişki Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcıların evlilik doyumlarının cinsiyet, çocuk sahibi olma, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve algılanan ekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı farklılığı olup olmadığını incelemek için bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Yaş ve evlilik süresi değişkenlerine göre anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Evli bireylerin partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık ve öz saygı düzeylerinin evlilik doyumlarını ne derece yordadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda evli bireylerin evlilik doyumlarında, cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sahibi olma durumu, eğitim düzeyi, kadınların çalışma durumu ve algılanan ekonomik düzey değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Çoklu regresyon analizi sonucunda partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık ve öz saygı değişkenlerinin birlikte evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın bulguları, alanyazın ve araştırmalar ışığında tartışılmış, öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Evlilik, Evlilik Doyumu, Sosyotelizm, Partner Sosyotelizmi, Romantik Kıskançlık, Öz Saygı

ABSTRACT

PARTNER PHUBBING, ROMANTIC JEALOUSY AND SELF-ESTEEM AS PREDICTORS OF MARITAL SATISFACTION

The aim of the study was to determine whether the partner phubbing, romantic jealousy and self-esteem predict marital satisfaction. Additionally, this study examined whether there were significant differences in marital satisfaction levels according to gender, age, marriage duration, having children, education level, employment status, and perceived economic status. The research group consisted of married adults aged between 19 and 73 living in Turkey. The study employed the "Personal Information Form," "Partner Phubbing Scale," "Rosenberg Self-Esteem Scale," "Multi-dimensional Jealousy Scale," and "Relationship Satisfaction Scale" as data collection tools. Independent samples t-test was conducted to examine whether there were significant differences in marital satisfaction according to gender, having children, education level, employment status, and perceived economic status variables. One-way analysis of variance (ANOVA) was conducted to test for significant differences according to age and marriage duration variables. Multiple regression analysis was performed to determine the extent to which partner phubbing, romantic jealousy and self-esteem levels predict marital satisfaction. The analyses revealed significant differences in participants' marital satisfaction levels according to gender, age, marriage duration, having children, education level, women's employment status and perceived economic status. Multiple regression analysis revealed that partner phubbing, romantic jealousy and self-esteem variables together predicted marital satisfaction. The findings were discussed in light of the literature and research, and recommendations were presented.

Keywords: Marriage, Marital Satisfaction, Phubbing, Partner Phubbing, Romantic Jealousy, Self-Esteem

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca akademik yolculuğumda bana rehberlik eden, engin bilgi birikimi ve tecrübesiyle ufkumu genişleten, tez çalışmamın her aşamasında desteğini ve içten yardımlarını esirgemeyen değerli danışmanım Doç. Dr. Seher Merve ERUS'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisinin yol göstericiliği ve akademik vizyonu, bu çalışmanın şekillenmesinde ve tamamlanmasında büyük rol oynamıştır.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bursiyeri olduğum, akademik çalışmalarıma sağladıkları değerli maddi destekle araştırmalarıma odaklanma imkanı sunan TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı (BİDEB) 2211-Yurt İçi Lisansüstü Burs Programı'na teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince maddi ve manevi desteğini hiç esirgemeyen, her zaman arkamda olduğunu hissettiren değerli babam Durmuş MERAL'e içten teşekkürlerimi sunarım. Bu yolculukta varlıklarıyla bana güç veren, hayatıma neşe katan sevgili ablalarıma, kardeşlerime ve tüm yeğenlerime teşekkür ederim. Onların sıcacık sevgisi ve aile bağlarımızın gücü, zorlu zamanlarda bana hep güç kaynağı oldu.

Bana kendi öz kızları gibi değer veren, her koşulda desteklerini ve sevgilerini hissettiren, akademik yolculuğuma duydukları sarsılmaz inançla bana güç veren değerli anne ve babam Aynur ve Muti IŞILTI'ya en içten teşekkürlerimi sunarım. Aynı şekilde, desteklerini ve sevgilerini her zaman hissettiğim eşimin kıymetli ablaları, abisi ve sevgili yeğenlerine de teşekkür etmek isterim. Bu büyük ailenin bir parçası olduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum.

Ve elbette, bu tezin tamamlanmasında en büyük pay sahibi olan, kendi yoğun akademik kariyerine rağmen bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşmaktan hiç yorulmayan, ders döneminden tezin son satırına kadar her aşamada yanımda olan, ümitsizliğe düştüğüm anlarda bile bana olan inancını hiç yitirmeyerek beni yeniden motive eden, akademik yolculuğumun en büyük destekçisi, sevgili eşim Abdullah IŞILTI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Onun desteği ve yol göstericiliği olmasaydı, bu tezi tamamlamam çok daha zor olurdu.

Bu tezi, hayatımın her döneminde olduğu gibi akademik yolculuğumda da en büyük ilham kaynağım olan, yaşadığı tüm zorluklara rağmen evlatları için mücadele etmekten vazgeçmeyen, koşulsuz sevgisi ve desteğiyle bana güç veren, başarılarımın sessiz mimarı canım annem Ayşe MERAL'e adıyorum. Senin varlığın ve bitmeyen inancın, bu tezi tamamlamamdaki en büyük motivasyon kaynağım oldu. İyi ki varsın.

Kevser IŞILTI

Ocak, 2025; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET iii
ABSTRACT iv
ÖN SÖZ v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR LİSTESİ x
ŞEKİLLER LİSTESİ xi
KISALTMALAR LİSTESİ xii

1. GİRİŞ 1
1.1. Araştırmanın Amacı 8
1.2. Araştırmanın Önemi 9
1.3. Araştırmanın Varsayımları 11
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 11
1.5. Tanımlar 11
1.5.1. Sosyotelizm 11
1.5.2. Partner Sosyotelizmi 12
1.5.3. Öz Saygı 12
1.5.4. Romantik Kıskançlık 12
1.5.5. Evlilik Doyumu 12

2. KURAMSAL ÇERÇEVE 13
2.1. Partner Sosyotelizmine Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve 13
2.1.1. Sosyotelizm Kavramı ve Tanımlar 13
2.1.2. Sosyotelizm Türleri 15
2.1.2.1. Yönetici Sosyotelizmi 15
2.1.2.2. Ebeveyn Sosyotelizmi 16
2.1.2.3. Partner Sosyotelizmi 17
2.1.3. Sosyotelist Davranışların Belirleyicileri ve Sosyotelist Olmak 17
2.1.4. Sosyotelizme Maruz Kalmak 20
2.1.5. Sosyotelizm ile İlgili Teorik Yaklaşımlar 21
2.1.5.1. Newcomb ABX Modeli 21
2.1.5.2. Beklenti İhlali Kuramı 22

2.1.5.3. Bağlanma Kuramı 24
2.1.5.4. Yer Değiştirme Hipotezi 25
2.1.6. Romantik İlişkilerde Sosyotelizmin Etkileri 26
2.2. Romantik Kıskançlığa Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve 27
2.2.1. Romantik Kıskançlık: Tanımlar ve Temel Kavramlar 27
2.2.1.1. Romantik Kıskançlık Kavramının Tanımı ve Kapsamı 27
2.2.1.2. Romantik Kıskançlığın Özellikleri ve Boyutları 28
2.2.2. Romantik Kıskançlığın Kuramsal Temelleri 30
2.2.2.1. Bağlanma Kuramı 30
2.2.2.2. Evrimsel Yaklaşım 32
2.2.2.3. Sosyal Öğrenme Kuramı 33
2.2.2.4. Psikodinamik Yaklaşımlar 33
2.2.3. Romantik Kıskançlık Tetikleyicileri: Davranışsal, Bilişsel ve Duygusal Faktörler 34
2.2.4. Romantik Kıskançlık Tepkileri: Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Boyutlar 35
2.2.5. Romantik Kıskançlıkla Başa Çıkma Yöntemleri 35
2.2.6. Romantik Kıskançlığın Sonuçları ve Etkileri: Bireysel, İlişkisel ve Toplumsal Boyutlar 36
2.3. Öz Saygıya Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve 37
2.3.1. Öz (Benlik) Kavramı 37
2.3.2. Öz Saygı Kavramı 38
2.3.3. Öz Saygının Düzeyleri 39
2.3.3.1. Yüksek Öz Saygı 39
2.3.3.2. Düşük Öz Saygı 40
2.3.4. Öz Saygının Gelişimi ve Teorik Yaklaşımlar 41
2.3.5. Öz Saygının Evlilik Doyumundaki Rolü 44
2.4. Evlilik Doyumuna Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve 45
2.4.1. Evlilik Kavramı ve Tanımı 45
2.4.2. Evlilik Doyumu Kavramı ve Kapsamı 46
2.4.3. Evlilik Doyumu ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar 47
2.4.3.1. Aile Sistemleri Yaklaşımı 47
2.4.3.2. Dinamik Hedef Teorisi 48
2.4.4. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler 49
2.4.5. Evlilik Doyumunun Sonuçları ve Etkileri 51
2.5. İlgili Araştırmalar 52

2.5.1. Partner Sosyotelizmi ile İlgili Araştırmalar 52
2.5.2. Romantik Kıskançlık ile İlgili Araştırmalar 55
2.5.3. Öz Saygı ile İlgili Araştırmalar 57
2.5.4. Evlilik Doyumu ile İlgili Araştırmalar 60

3. YÖNTEM 63
3.1. Araştırmanın Modeli 63
3.2. Araştırma Grubu 63
3.3. Veri Toplama Araçları 65
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 65
3.3.2. Partner Sosyotelizmi Ölçeği 65
3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 66
3.3.4. Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği 66
3.3.5. İlişki Doyum Ölçeği 67
3.4. Verilerin Toplanması 67
3.5. Verilerin Analizi 67

4. BULGULAR 71
4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler 71
4.2. Demografik Değişkenlerin Evlilik Doyumu Üzerindeki Farklılığının İncelenmesine Yönelik Bulgular 72
4.3. Partner Sosyotelizmi, Romantik Kıskançlık ve Öz Saygının Evlilik Doyumunu Yordamasına Yönelik Bulgular 77

5. TARTIŞMA VE YORUM 80
5.1. Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarında Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum 80
5.2. Parner Sosyotelizmi, Romantik Kıskançlık ve Öz Saygının Evlilik Doyumunu Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum 92

6. SONUÇ VE ÖNERİLER 101
6.1. Sonuç 101
6.2. Öneriler 102
6.2.1. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler 102
6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler 102

KAYNAKÇA 105

EKLER 130

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri 64

Tablo 2. Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri 72

Tablo 3. Evlilik Doyumu Düzeyinde Cinsiyete Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları 73

Tablo 4. Evlilik Doyumu Düzeyinde Yaşa Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch Testi Sonuçları 62

Tablo 5. Evlilik Doyumu Düzeyinde Evlilik Süresine Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch Testi Sonuçları 63

Tablo 6. Evlilik Doyumu Düzeyinde Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları 64

Tablo 7. Evlilik Doyumu Düzeyinde Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları 64

Tablo 8. Evlilik Doyumu Düzeyinde Çalışma Durumuna Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları 65

Tablo 9. Kadınların Evlilik Doyumu Düzeyinde Çalışma Durumuna Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları 65

Tablo 10. Evlilik Doyumu Düzeyinde Algılanan Ekonomik Düzeye Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları 66

Tablo 11. Partner Soyotelizmi, Romantik Kıskançlık, Öz Saygı ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek için Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 78

Tablo 12. Partner Sosyotelizmi, Romantik Kıskançlık ve Öz Saygının Evlilik Doyumunu Yordayıp Yordamadığını Belirlemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonucu 79

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Bağlanma Kaygısı Modeli 25

KISALTMALAR LİSTESİ

TDK	: Türk Dil Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
YEM	: Yapısal Eşitlik Modellemesi
YÖK	: Yükseköğretim Kurulu
YTÜ	: Yıldız Teknik Üniversitesi

1. GİRİŞ

Dünya, sürekli değişen ve gelişen bir yerdir. Her geçen gün, insanlık yeni buluşlar ve keşiflerle daha da ileriye gitmektedir. Teknoloji, bu değişim ve gelişimin öncü güçlerinden biridir ve son derece hızlı bir şekilde ilerlemektedir. Günümüzde, teknolojinin hızı o kadar yüksektir ki sık sık yeni icatlar ve yeniliklerle karşılaşılmaktadır. Bu hızlı değişim, insanların yaşam tarzlarını, iletişim biçimlerini, iş yapma şekillerini ve toplumsal ilişkilerini kökten değiştirmektedir.

Teknolojinin gelişimi, insanların hayatlarını kolaylaştırmak, işlerini daha verimli hale getirmek ve iletişimde daha etkili olmak için çeşitli fırsatlar sunmaktadır. Örneğin, akıllı telefonlar sayesinde bilgiye anında erişim mümkün hale gelmiş, internetin yaygınlaşmasıyla birlikte dünya genelindeki insanlar birbirleriyle kolayca iletişim kurabilir hale gelmiştir (Helsper ve Reisdorf, 2013). Teknoloji aynı zamanda yeni eğlence ve sosyal etkileşim fırsatları sunmaktadır. Teknolojinin sunduğu bu imkânlar, çiftlerin ilişkilerini de olumlu yönde etkilemektedir. Örneğin, çiftler uzakta olsalar bile çevrimiçi platformlar aracılığıyla sürekli iletişim halinde kalabilir, birbirlerinin günlük rutinlerinden haberdar olabilirler. Mobil uygulamalar sayesinde ortak ilgi alanlarına yönelik etkinlikleri kolaylıkla organize edebilir, anında fotoğraf ve video paylaşarak anı biriktirebilirler. Görüntülü konuşma, anlık mesajlaşma gibi yollarla, fiziksel uzaklık hissi de azalmaktadır (Janning, Gao ve Snyder, 2018). Kuşkusuz bu gelişmeler bireylerin gündelik hayatlarında büyük kolaylıklar sağlamakta, onlara zaman kazandırmakta ve yeni eğlence seçenekleri sunmaktadır. Ancak teknolojinin bu denli hayatımızın merkezine yerleşmesi, Elphinston ve Noller'in (2011) de altını çizdiği üzere, beraberinde bazı sorunları da getirmektedir.

Teknolojinin bilinçsiz ve aşırı kullanımının bağımlılıkla sonuçlanabilecek olumsuz etkilere yol açtığı görülmektedir. Özellikle de akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığının, bireylerin psikolojik ve sosyal sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri akademik literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır (Elhai, Dvorak, Levine ve Hall, 2017). Bu platformların tasarımı ve sunduğu uyaranlar, insan beyninin ödül ve haz merkezlerini tetikleyerek adeta bağımlılık yapıcı bir etki oluşturmaktadır (Classen,

2019). Kullanıcılar, farkında olmadan bu dijital araçların sunduğu kısa süreli dopamin tatminine alışmakta ve gerçek yaşamdaki ilişki ve etkinliklerinden uzaklaşabilmektedir. Günün büyük bir bölümünü bu dijital araçlarla geçiren kullanıcıların yüz yüze iletişim becerilerinin zayıfladığı, daha az sosyal etkinliğe katıldıkları bilinmektedir (Shensa, Escobar-Viera, Sidani, Bowman, Marshal ve Primack, 2017). Bu gözlemler, dijital teknolojilerin kullanımı ve bağımlılık arasındaki ilişkiyi daha detaylı inceleme ihtiyacını ortaya koymaktadır.

Yeşilay'ın (2024) tanımına göre, bağımlılık, bir kişinin bir şeyi kullanmak veya yapmak konusunda iradesini kaybetmesi durumudur. Bağımlılık sadece maddeye değil, aynı zamanda çeşitli davranışlara da bağlanma şeklinde ortaya çıkabilir. Davranışsal bağımlılar, bağımlılıklarından kurtulmayı arzu etseler de arzularına karşı koyamazlar ve bağımlılıklarını bırakamazlar (Sussman ve Sussman, 2011). Bu tür davranışsal bağımlılıklar, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını bozabilir ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Bu noktada, akıllı telefon, internet, sosyal medya ve oyun bağımlılığı gibi çeşitli faktörlerin bir araya gelmesiyle oluşan karmaşık bir yapı olan sosyotelizm kavramı önem kazanmaktadır (Karadağ vd., 2015; Nazir ve Bulut, 2019). Sosyotelizm, bir kişinin telefonuna sürekli olarak odaklanarak, yanında bulunan kişiyle etkileşimi kesmesi veya ona dikkatini vermemesi durumunu ifade eder (Sayıner ve Akbağ, 2023). Bu durum partnerler arasında gerçekleştiğinde ise partner sosyotelizmi adını alır. Nitekim Roberts ve David (2016), partner sosyotelizmini 'bir bireyin ilişki partnerinin yanındayken partnerinin cep telefonunu ne ölçüde kullandığı veya dikkatinin telefonu tarafından ne ölçüde dağıldığı' şeklinde ifade etmektedir. Partnerin dikkatinin cep telefonuna kayması, çiftler arasında duygusal bağın ve iletişimin zayıflamasına neden olabilir. Bu durumun evlilik ilişkisi üzerindeki potansiyel etkileri, evliliğin doğası ve önemi bağlamında incelenmeyi gerektirmektedir.

Evlilik, bireylerin kişisel gelişimi ve duygusal refahı için son derece önemli bir role sahiptir. Sağlıklı bir evlilik ortamı, çiftler arasında sıcak bir duygusal bağın oluşmasını sağlar. Bu bağ, karşılıklı anlayış, sevgi ve desteğe dayanır. Çiftler, birbirlerine duygusal olarak destek olurken aynı zamanda günlük hayatta karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmak için birlikte çalışırlar. Bu iş birliği, çiftlerin ortak hedefler belirlemesine, birlikte büyümelerine ve birbirlerinin güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmelerine olanak tanır. Evlilik aynı zamanda bireylerin kişisel gelişimine de katkı sağlar. Sağlıklı bir

evlilik ortamı, bireylerin özgüvenlerini artırır (Kanbur ve Mazıoğlu, 2021). Partnerler, birbirlerine güven duydukları için kendilerini daha rahat ifade edebilirler ve duygularını paylaşabilirler. Bu da kişisel potansiyellerini daha iyi keşfetmelerine ve geliştirmelerine olanak tanır. Ayrıca, çiftler arasındaki iletişim becerileri de gelişir. Eşler, birbirlerini dinleyerek, anlayarak ve karşılıklı olarak destekleyerek daha sağlıklı iletişim kurmayı öğrenirler. Bu süreç, ilişkilerinin derinleşmesine ve daha sağlam bir temel üzerine oturmasına yardımcı olur (Johnson vd., 2022). Evlilik doyumu ise çiftlerin evlilik birlikteliğinden memnuniyet düzeylerini yansıtan önemli bir kavramdır ve evliliklerin uzun vadeli başarısını etkileyen kritik bir faktördür (Dush ve Amato, 2005). Bu kavram, sadece bireylerin ve çiftlerin mutluluğu için değil, aynı zamanda aile dinamikleri ve toplumsal refah için de öneme sahiptir. Robles, Slatcher, Trombello ve McGinn'in (2014) gerçekleştirdiği meta-analiz çalışmasına göre, bireysel düzeyde evlilik doyumu kişisel mutluluk ve yaşam memnuniyeti ile doğrudan ilişkilidir. Bu çalışma, yüksek evlilik doyumuna sahip bireylerin daha düşük stres seviyeleri, daha iyi zihinsel sağlık ve genel olarak daha yüksek yaşam kalitesi rapor ettiklerini ortaya koymuştur. Aynı meta-analiz kapsamında, evlilik doyumu yüksek olan çiftlerin, evlilik doyumu düşük olan çiftlere göre %30 daha az stres ve fiziksel sağlık sorunları yaşadığı da tespit edilmiştir. Bu bulgular, evlilik doyumunun bireylerin genel sağlık ve refahı üzerindeki önemli etkisini vurgulamaktadır. Çift dinamikleri açısından evlilik doyumu, ilişkinin sürdürülebilirliği ve kalitesi için belirleyici bir faktördür. Lavner ve Bradbury (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, evlilik doyumu düşük olan çiftlerin yaklaşık %40'ının ilk 7 yıl içinde boşandığı, evlilik doyumu yüksek olan çiftlerin ise sadece %15'inin ayrıldığı belirtilmektedir. Bu veriler, evlilik doyumunun ilişkinin devamlılığı üzerindeki kritik rolünü açıkça ortaya koymaktadır. Yüksek evlilik doyumu, çiftler arasında daha etkili iletişim, daha güçlü duygusal bağ ve daha iyi problem çözme becerileri ile ilişkilendirilmektedir. Bu olumlu etkileşim örüntüsü sadece çift ilişkisini değil, aile sisteminin tamamını etkilemektedir. Nitekim aile bağlamında, evlilik doyumunun çocukların gelişimi üzerinde önemli etkileri vardır. Sağlıklı ve memnun evlilikler, çocukların duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimini olumlu yönde etkilemektedir (Amato, 2000). Ebeveynler arasındaki olumlu ilişki, çocuklar için güvenli bir aile ortamı sağlar ve sağlıklı ilişki modellerinin öğrenilmesine katkıda bulunur. Bu da gelecek nesillerin psikolojik ve sosyal iyilik halini güçlendirmektedir. Toplumsal düzeyde, yüksek evlilik doyumuna sahip çiftlerin oluşturduğu aileler, toplumsal dayanıklılığın ve uyumun artmasına katkıda bulunur

(Fincham ve Beach, 2010). Sağlıklı evlilikler, aile içi şiddet gibi olumsuz durumların azalmasına, daha istikrarlı toplulukların oluşmasına ve genel toplum refahının artmasına yardımcı olur. Evlilik doyumunun bireysel sağlık ve mutluluk üzerindeki önemli etkisi, aile sisteminin sağlıklı işleyişine katkısı ve toplumsal refaha yansımaları, bu kavramın araştırılmasının güncelliğini korumaya devam ettiğini göstermektedir. Özellikle değişen toplum dinamikleri, teknolojik gelişmeler ve evli çiftlerin değişen ihtiyaçları göz önüne alındığında, evlilik doyumunun bağımlı değişken olarak incelenmesi, evliliklerin sürdürülebilirliği ve kalitesi açısından önem taşımaktadır. Bu nedenle, mevcut çalışmada da evlilik doyumu bağımlı değişken olarak ele alınmıştır.

Partner sosyotelizminin evlilik ilişkilerindeki etkisini inceleyen araştırmalar, bu davranışın evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Wang, Xie, Wang, Wang ve Lei (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, partner sosyotelizminin eşlerin evlilik doyumunu azalttığı belirlenmiştir. Buna paralel olarak, Roberts ve David (2016) tarafından yapılan çalışmada da eşlerden birinin partner sosyotelizmi davranışı sergilemesinin, her iki eşin de evlilik tatminini düşürdüğü tespit edilmiştir. Bu bulgulara ek olarak araştırmalar, partner sosyotelizminin çiftler arasında güvensizlik, çatışma ve kıskançlık gibi olumsuz duyguları tetikleyebileceğini göstermektedir (Topal vd., 2021). Bu bağlamda, partner sosyotelizminin de tetiklediği, bireyin evlilik ilişkisini olumsuz yönde etkileyebileceği duygusal tepkilerden biri olan romantik kıskançlık, ilişki dinamiklerini anlamak açısından ayrıca incelenmeye değer bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Romantik kıskançlık, bir ilişkideki partnerin, diğer partnerin dikkatini başka birine yönlendirdiği veya başka biriyle yakın ilişki kurduğu durumlarda hissettiği endişe, kaygı ve rahatsızlık duygularını ifade eden karmaşık bir psikolojik fenomendir (Guerrero, 1998). Bu psikolojik tepki, kişiden kişiye farklılık gösteren öznel bir yapıdadır. Her bireyin kıskançlık eşiği ve tetikleyicileri birbirinden farklı olabilmektedir (Parrott ve Smith, 1993). Romantik kıskançlık, ilişkilerde çeşitli etkilere sahip olabilir. Öncelikle, kıskançlık duygularının ortaya çıkması, partnerler arasında daha fazla dikkat ve ilgi sağlayabilir. Kıskançlık, bir partnerin diğerine daha fazla değer vermesine ve ilişkiye daha derin bir bağlılık hissetmesine yol açabilir. Bu durum, ilişkideki bağın güçlenmesine ve daha sağlam bir temel oluşturulmasına katkıda bulunabilir. Ayrıca, kıskançlık duygularıyla karşılaşan bir partner, diğerinin

sadakatini ve bağlılığını daha fazla hissedebilir, bu da ilişkide güven duygusunun artmasına yardımcı olabilir. Ancak, bu olumlu etkilerin, kıskançlık duygularının sağlıklı bir şekilde yönetilmesine ve aşırıya kaçmamasına bağlı olduğu unutulmamalıdır. Aşırı kıskançlık ve kontrolcü davranışlar, ilişkide stres ve çatışmalara yol açabilir, bu da ilişkinin zarar görmesine neden olabilir.

Kıskançlığın temelinde genellikle güvensizlik, terk edilme korkusu ve yetersizlik hissi gibi olumsuz duygular yatar (Hazan ve Shaver, 1987). Eşler arasındaki uyumsuzluklar, iletişim eksiklikleri ve geçmiş travmatik deneyimler de kıskançlığa zemin hazırlayan diğer önemli faktörlerdir (Pfeiffer ve Wong, 1989). Kıskançlık, kişinin belirli bir tehdit algısı yaşamasıyla ortaya çıkar; bu tehdit karşı cinsten ya da aynı cinsten kişilerden kaynaklanabilir (Dijkstra ve Buunk, 2002). Bu bağlamda, kıskançlık, partnerin ilişki dışı etkileşimleri veya geçmiş ilişkileriyle ilgili algılanan tehditlerle ilişkilendirilebildiği gibi bireyin kendi öz değerine ve çekiciliğine yönelik güvensizlikle de bağlantılı olabilir (Curun ve Çapkın, 2014). Birey, partnerinin başka kişilerle iletişim kurmasını veya geçmiş ilişkilerden bahsetmesini, kendi çekiciliğinin veya ilişkideki değerinin azaldığı şeklinde algılayabilir. Bu tür algılar, romantik kıskançlık duygularını tetikleyerek ilişkinin sağlığını olumsuz etkileyebilir. Özellikle bu kıskançlık duygularının sürekli ifade edilmesi ya da aşırıya kaçması, partnerin kişisel özgürlüğünü kısıtlar, iletişimi engeller ve genel ilişki memnuniyetini düşürebilir. Nitekim alanyazındaki araştırmalar romantik kıskançlık ve evlilik doyumu arasındaki bu olumsuz ilişkiyi destekler nitelikte sonuçlar elde etmiştir. Barelds ve Barelds-Dijkstra (2007) tarafından yapılan araştırmada, romantik kıskançlığın ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı tespit edilmiştir. Farklı kıskançlık türleri ile ilişki kalitesi algıları arasındaki bağlantıları inceleyen bu çalışma, kıskançlığın ilişki dinamikleri üzerindeki etkisini ortaya koymuştur. Bu bulgularla paralel olarak, Dandurand ve Lafontaine (2014), romantik kıskançlığın çiftlerin ilişki doyumunu anlamlı ve olumsuz yönde etkilediğini göstermiş, bu ilişkiyi romantik bağlanma perspektifinden inceleyerek kıskançlığın ilişki kalitesi üzerindeki olumsuz etkisini vurgulamıştır. Zhan, Shrestha ve Zhong (2022) tarafından gerçekleştirilen güncel bir çalışmada ise romantik kıskançlığın çeşitli boyutlarının evlilik doyumuyla ilişkisi incelenmiş, özellikle kıskançlığın davranışsal boyutunun, yani kontrolcü ve kısıtlayıcı davranışların, evlilik doyumunu düşürdüğü bulunmuştur. Türkiye'de yapılan araştırmalar da aynı yönde sonuçlar ortaya koymaktadır. Ölmez (2019) tarafından

gerçekleştirilen çalışmada, evli kadınların romantik kıskançlık düzeyleri ile evlilik doyumları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş, kıskançlık düzeyi arttıkça evlilik doyumunun azaldığı tespit edilmiştir. Buna ek olarak, Girgin ve Şık (2018) tarafından yapılan araştırmada, romantik kıskançlık ile evlilik doyumu arasında ters yönlü bir ilişki olduğu ve kıskançlık düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik doyumlarının daha düşük olduğu ortaya konmuştur. Alanyazındaki bu bulgular, romantik kıskançlığın evlilik doyumu üzerindeki etkisini göstermektedir. Evlilik ilişkilerinde bu denli belirleyici bir role sahip olan romantik kıskançlığın daha iyi anlaşılması ve müdahale noktalarının belirlenmesi, sağlıklı evlilik ilişkilerinin desteklenmesi açısından kritik önem taşımaktadır. Bu nedenle romantik kıskançlık, bu araştırmanın temel değişkenlerinden biri olarak belirlenmiştir.

İlişki dinamiklerinin arka planındaki önemli faktörlerden birinin, bireyin kendine yönelik algısı olduğu söylenebilir. Bireyin öz saygısı, evlilik ilişkisindeki doyumunda kritik bir rol oynayabilir. Rosenberg (1965) öz saygıyı, bireyin kendisine yönelik tutum ve inançlarını içeren, benlik kavramının değerlendirme boyutu olarak ifade eder. Yüksek öz saygı, bireyin kendi yeteneklerine güvenme, kendini değerli hissetme gibi olumlu benlik algılarına işaret ederken; düşük öz saygı olumsuz benlik algısını yansıtmaktadır (Orth ve Robins, 2014). Romantik ilişkilerde, öz saygının rolü oldukça belirgindir çünkü kişinin kendi değeri ve güveni, ilişkideki davranışlarını şekillendirir (Mruk, 2013). Öz saygının, ilişkisel ve psikolojik iyi oluş açısından belirleyici bir role sahip olduğu yapılan araştırmalarla desteklenmektedir (Zimmerman, 2015). Evlilik bağlamında öz saygı, çiftlerin birbirleriyle olan etkileşim biçimlerini, sorunlarla baş etme becerilerini ve genel evlilik doyum düzeylerini etkileyebilmektedir (Fincham ve Bradbury, 1993). Yüksek öz saygıya sahip bireyler, eşleriyle eşitlikçi ve yapıcı iletişim kurabilme, çatışmaları etkili bir şekilde çözebilme eğilimindedir. Bu da evlilik uyumu ve doyumunu arttıran unsurlardır (Scinta ve Gable, 2007). Diğer yandan, yetersiz öz saygısı olan bireyler, ilişkideki olumsuz deneyimlere daha fazla odaklanma eğilimindedirler ve bu da ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir (Orth, Robins ve Roberts, 2008). Dolayısıyla, bireylerin romantik ilişkilerindeki öz saygı düzeyleri, ilişki memnuniyeti ve doyumu üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Alanyazındaki araştırmalar, öz saygı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin önemini ortaya koymaktadır. Erol ve Orth (2014) tarafından yürütülen boylamsal çalışmada, yüksek öz saygının daha yüksek ilişki doyumunu yordadığı bulunmuştur. Sciangula

ve Morry (2009) de öz saygının evlilik doyumunu olumlu yönde yordadığını göstermiştir. Jaffar, Jehangir ve Muhammad (2021) yüksek öz saygıya sahip bireylerin daha nitelikli ve tatmin edici romantik ilişkiler sürdürdüklerini belirlemiş, öz saygının ilişkilerde yaşanan çatışmalarla baş etmede ve olumlu iletişim kurmada önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Türkiye'de öz saygı ve evlilik ilişkilerini inceleyen çalışmalar da yurt dışındaki araştırma sonuçlarına benzer bulgular göstermiştir. Turanlı (2010) araştırmasında, katılımcıların öz saygı ve çift uyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Çalışmada, öz saygı düzeyi düştükçe saplantılı bağlanma düzeyinin arttığı, ayrıca korkulu ve saplantılı bağlanma düzeylerindeki artışın çift uyum düzeyinde azalmaya yol açtığı belirlenmiştir. Yıldız ve Baytemir (2016) tarafından yürütülen çalışmada ise öz saygının evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve yaşam doyumunun önemli belirleyicilerinden biri olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacılar ayrıca öz saygının, evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol üstlendiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmalar öz saygının evlilik doyumundaki etkisini ortaya koysa da, Türkiye'de bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmakta ve öz saygının evlilik ilişkilerindeki rolünün daha detaylı incelenmesi gerekmektedir. Bu nedenle öz saygı, bu araştırmanın temel değişkenlerinden biri olarak belirlenmiştir.

Bu bulgular ışığında, partner sosyotelizmi, öz saygı ve romantik kıskançlık gibi değişkenlerin evlilik doyumu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. İlgili değişkenlerin bir arada evlilik doyumu ile nasıl bağlantılı olduğunun literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle evlilik doyumunu açıklamada her bir değişkenin ilişkisinin ortaya konması bu araştırmanın evlilik doyumunu arttırıcı ve azaltıcı faktörlerin değerlendirmesinde literatüre katkı sağlayabileceği umulmaktadır. Bu araştırmanın güncel olarak yapılması, özellikle günümüzde değişen evlilik dinamikleri ve artan boşanma oranları bağlamında öz saygı ve romantik kıskançlık değişkenlerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisini anlamak açısından kritik öneme sahiptir. Özellikle sosyal medya kullanımının yaygınlaşması ve çiftlerin birbirlerinin hayatlarını daha fazla takip edebilme imkanı, romantik kıskançlık duygularının farklı boyutlar kazanmasına neden olmaktadır. Modern yaşamın getirdiği bireyselleşme eğilimleri ve sosyal karşılaştırma fırsatlarının artması, bireylerin öz saygı düzeylerini ve bunun evlilik ilişkisine yansımalarını daha karmaşık hale getirmektedir. Hızla dijitalleşen dünyamızda teknoloji kullanımının ilişkilerle olan bağlantısını anlamak,

özellikle koronavirüs pandemisi sonrası artan dijital bağımlılık eğilimleri ve değişen ilişki dinamikleri, bu konunun güncelliğini ve aciliyetini artırmaktadır. Partner sosyotelizm üzerine yapılan çalışmalar genellikle romantik ilişkileri bir bütün olarak ele almış, evli ve evli olmayan bireyleri aynı örneklem içinde değerlendirmiştir. Bu yaklaşım, evli bireylerin kendine özgü dinamiklerini yeterince ayırt edememiştir. Bu eksikliği gidermek amacıyla, çalışmanın sadece evli bireyler üzerinde yürütülmesi planlanmaktadır. Evlilik, uzun vadeli ve yakın ilişkilerin en belirgin örneklerinden biri olarak, evli çiftlerin günlük yaşamlarını daha fazla paylaşmaları sebebiyle partner sosyotelizminin olası yansımaları bu grupta daha net gözlemlenebilir. Evlilik ilişkisinin derinliği ve sürekliliği, öz saygı düzeylerinin ve romantik kıskançlık deneyimlerinin uzun vadeli etkilerini gözlemlemek için de ideal bir bağlam sunmaktadır. Ayrıca, evlilik ilişkisinin toplumsal önemi ve sağlıklı evliliklerin bireylerin ve toplumun refahına potansiyel katkısı göz önüne alındığında, bu çalışma grubunun seçimi daha da anlamlı hale gelmektedir. Bu çalışma, partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık ve öz saygı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyerek evlilik doyumuyla ilişkili değişkenlerin anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin demografik özellikleri açısından evlilik doyumu düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın diğer amacı ise partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık ve öz saygının evlilik doyumunu yordayıp yordamadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın problem cümlesi ve alt problem cümleleri aşağıda sunulmuştur.

1. Evli bireylerin evlilik doyumları demografik özelliklere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.1. Evli bireylerin evlilik doyumları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.2. Evli bireylerin evlilik doyumları yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. Evli bireylerin evlilik doyumları evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.4. Evli bireylerin evlilik doyumları çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.5. Evli bireylerin evlilik doyumları eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.6. Evli bireylerin evlilik doyumları çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.7. Evli bireylerin evlilik doyumları algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Evli bireylerin partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık ve öz saygı düzeyleri evlilik doyumlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Bireylerin yaşamında önemli bir dönüm noktası olan evlilik, psikolojik sağlık ve yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir role sahiptir. Evlilik ilişkisinden alınan doyum, bireylerin ruh sağlığını, sosyal ilişkilerini ve genel iyilik halini doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemektedir. Evlilik doyumunun yüksek olması, bireylerin depresyon ve kaygı düzeylerinin azalmasında önemli bir faktör olarak görülmektedir (Aksu, Eser ve Emekli, 2023). Bunun yanında, evlilik doyumu yüksek olan bireylerin iş yaşamında daha başarılı oldukları, sosyal ilişkilerinde daha etkili iletişim kurdukları ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Bühler, Krauss ve Orth, 2021). Evlilik doyumunun düşük olması ise yalnızca bireysel düzeyde değil, aile sistemi içerisinde de olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Düşük evlilik doyumu yaşayan bireylerde stres, tükenmişlik ve psikosomatik rahatsızlıkların daha sık görüldüğü, bu durumun ebeveynlik becerilerini de olumsuz etkilediği bulunmuştur (Greenlee vd., 2022).

Günümüzde teknolojinin hayatımızın her alanına nüfuz etmesiyle birlikte, evlilik ilişkilerinde yeni dinamikler ortaya çıkmaktadır. Bu dinamiklerden biri olan partner sosyotelizmi, eşlerin birlikte geçirdikleri zamanlarda akıllı telefonlarıyla meşgul olmaları sonucu ortaya çıkan ihmal davranışını ifade etmektedir. Partner sosyotelizminin yüksek olduğu çiftlerde evlilik doyumunun azaldığı ve iletişim problemlerinin arttığı görülmüştür (Roberts ve David, 2016). Yapılan araştırmalar, partner sosyotelizminin eşler arasındaki duygusal bağı zayıflattığını ve güvensizlik duygusunu tetiklediğini ortaya koymaktadır (Topal vd., 2021). Bu güvensizlik

duygusunun, evlilik ilişkisinde önemli bir faktör olan romantik kıskançlığı tetikleyebileceği düşünülmektedir.

Evlilik ilişkilerinde sıklıkla karşılaşılan romantik kıskançlık, çiftler arasındaki ilişki dinamiklerini önemli ölçüde etkilemektedir. Araştırmalar, sağlıklı düzeydeki kıskançlığın ilişkiye bağlılığı artırdığını ve evlilik doyumunu olumlu yönde etkileyebildiğini göstermektedir (İpek ve Turhan, 2023). Bununla birlikte, aşırı düzeyde yaşanan romantik kıskançlığın evlilik doyumunu olumsuz etkilediği ve çiftler arasında güven problemlerine yol açtığı bulunmuştur (Elphinston ve Noller, 2011). Özellikle günümüzde sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte, romantik kıskançlığın evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi daha da önem kazanmıştır. Bu noktada, kıskançlık duygusunun yoğunluğunu etkileyen önemli faktörlerden biri olan öz saygının da incelenmesi gerekmektedir.

Bireylerin kişilik yapısının önemli bir boyutu olan öz saygı, evlilik ilişkisindeki davranış ve tutumları şekillendiren temel faktörlerden biridir. Araştırmalar, öz saygı düzeyinin evlilik doyumunu doğrudan veya dolaylı bir şekilde etkilediğini göstermektedir. Yüksek öz saygıya sahip bireylerin evliliklerinde daha fazla doyum aldıkları ve daha sağlıklı ilişki örüntüleri geliştirdikleri belirlenmiştir (Harris ve Orth, 2019). Buna karşın, düşük öz saygıya sahip bireylerin evlilik ilişkilerinde daha fazla çatışma yaşadıkları ve evlilik doyumlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Çağlayan ve Körük, 2022). Öz saygının, hem partner sosyotelizmine ilişkin algıları hem de romantik kıskançlığın düzeyini etkileyebilecek bir faktör olması, evlilik doyumu açısından incelenmesinin önemini artırmaktadır.

Bu araştırmanın bulguları, literatüre birden fazla önemli katkı sağlayabilir. Öncelikle, evlilik doyumu üzerinde partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık ve öz saygı gibi faktörlerin etkileşimlerinin Türkiye'de kapsamlı olarak incelenmesi, ilgili değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya çıkmasını sağlayabilir. Bu çalışma, özellikle Türkiye'deki kültürel bağlamın evlilik dinamiklerine nasıl etki ettiğini göstermesi açısından literatüre katkı sunabilir. Türk toplumundaki geleneksel aile yapısı ve değerlerinin, modern teknoloji kaynaklı sorunlarla nasıl başa çıktığına dair bulgular, uluslararası çalışmalara kültürel bir perspektif kazandırabilir. Ayrıca, psikoeğitim ve deneysel çalışmalar açısından da bu araştırma önemli bir katkı sunabilir. Elde edilen sonuçlar, çiftlere yönelik eğitim programlarında teknoloji kullanımının evlilik doyumunu nasıl etkilediği, öz saygının ilişkilerdeki rolü ve kıskançlıkla başa çıkma stratejileri gibi

konuların işlenmesine olanak sağlayabilir. Araştırmanın sonuçlarında elde edilen bulgular ışığında çiftlere yönelik psikoeğitim programlarında öz saygıyı geliştirmeye, romantik kıskançlıkla baş etmeye, sosyatelizmi azaltmaya yönelik müdahaleler planlanabilir ve deneysel çalışmalar için yeni bir araştırma alanı yaratabilir. Özellikle, güncel bir sorun olarak partner sosyotelizmi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiye odaklanan müdahalelerin, deneysel olarak test edilmesi, bu konudaki pratik uygulamalara bilimsel bir temel oluşturabilir. Araştırmanın sonucu, psikolojik danışmanlar, evlilik ve aile danışmanları için değerli bir kaynak olacaktır. Danışmanların teknoloji kullanımına dair farkındalık artırıcı çalışmalar yapmalarına ve romantik kıskançlık yönetimi gibi ilişki dinamiklerine yönelik kültürel olarak duyarlı müdahaleler geliştirmelerine rehberlik edebilir. Ayrıca, öz saygıyı artırmaya yönelik bireysel ve çift terapisi yaklaşımlarının, Türk kültürüne özgü değerler ve normlar çerçevesinde tasarlanması gerektiği ortaya konulabilir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırma ile ilgili temel varsayımlar aşağıda belirtilmiştir:

1. Araştırmaya katılan bireylerin ölçme araçlarını samimi ve tarafsız şekilde yanıtladıkları kabul edilmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma ile ilgili sınırlılıklar aşağıda sıralanmıştır.

1. Araştırmada araştırılan değişkenler, kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Partner Sosyotelizmi Ölçeği, Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve İlişki Doyum Ölçeğinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın sonuçları araştırma grubundan edinilen bulgularla sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Bu bölümde kavramların tanımına yer verilmiştir.

1.5.1. Sosyotelizm

Sosyotelizm, bir bireyin dijital cihazlara odaklanarak başkalarıyla iletişim kurma sürecinde dikkatini dağıtması olarak tanımlanmaktadır (Karadağ vd., 2016).

1.5.2. Partner Sosyotelizmi

Partner sosyotelizmi, çiftlerin birlikte vakit geçirirken cep telefonu gibi dijital cihazlara yoğun ilgi göstermesi ve birbirleriyle etkileşime girmemeleridir (McDaniel ve Coyne, 2016).

1.5.3. Öz Saygı

Öz saygı, bireyin kendisini değerli ve yetenekli olarak görmesi ve kendi değerlerine uygun davranmaya yönlendiren bir iç inanç sistemine sahip olmasıdır (Rosenberg, 1965). Bu iç inançlar, kişinin kendini kabul etmesine, saygı göstermesine ve kendine güvenmesine olanak tanır.

1.5.4. Romantik Kıskançlık

Romantik kıskançlık, bir bireyin önemsediği bir ilişkinin mevcudiyeti veya niteliğiyle ilgili bir tehlike hissettiğinde ortaya çıkan karmaşık bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Varol, 2019)

1.5.5. Evlilik Doyumu

Evlilik doyumu, bir kişinin evliliği hakkında hissettiği kişisel mutluluk ve memnuniyet duygularının, evlilikteki iletişim kalitesi ve paylaşımın seviyesine bağlı olarak toplamıdır (Aksoy, 2019). Bu, evli bireylerin ortak algısından ziyade, her bireyin kendi evlilik deneyimine dayanır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde partner sosyotelizmi, öz saygı, romantik kıskançlık ve evlilik doyumu hakkında kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Partner Sosyotelizmine Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

2.1.1. Sosyotelizm Kavramı ve Tanımlar

Günümüz modern toplumunda teknolojik gelişmelerin baş döndürücü bir hızla ilerlediği ve hayatımızın her alanına nüfuz ettiği açıkça görülmektedir. Özellikle internet teknolojileri ve akıllı mobil cihazların yaygınlaşması, insanların iletişim kurma biçimlerinde ve sosyal etkileşim kalıplarında büyük değişimlere yol açmıştır. Her ne kadar bu teknolojiler birçok açıdan hayatı kolaylaştırsa da birtakım yeni sorunları ve riskleri de beraberinde getirmiştir. İnternet ve akıllı telefonların sunduğu anlık ve sürekli bağlantı imkanı, bireylerin gerçek dünyadan kopma, sosyal ilişkilerini ihmal etme ve kişilerarası iletişimden uzaklaşma gibi olumsuz durumlarla karşı karşıya kalmasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda, son yıllarda araştırmacılar tarafından ele alınan ve incelenen yeni kavramlardan biri de "sosyotelizm" ya da İngilizcesiyle "phubbing" olmuştur. Phubbing terimi, "phone" (telefon) ve "snubbing" (küçümsemek, yok saymak) kelimelerinin birleşiminden oluşmaktadır.

Sosyotelizm, bireyin sosyal etkileşimler sırasında dahi cep telefonuna yönelmesi ve çevresindeki insanları göz ardı etmesi fenomeni olarak tanımlanmıştır (The Guardian, 2013). Latifa, Mumtaz ve Subchi (2019) tarafından yapılan tanıma göre, sosyotelizm, bireyin yüz yüze etkileşim anlarında telefonuna odaklanması veya kişilerarası iletişim sırasında cep telefonunu tercih etmesi olarak belirtilmiştir. Benzer bir bakış açısı, Chotpitayasunondh ve Douglas (2016) tarafından da desteklenmektedir; onlar da sosyal etkileşimlerde bireyin çevresindeki insanlarla değil, akıllı telefonuyla etkileşimde bulunmasını vurgulamaktadır. Roberts ve David (2016) ise, bu durumu bir kişinin başka biriyle konuşurken telefonuna bakması veya yakın çevresindeki biriyle iletişim kurmak yerine telefonu ile ilgilenmesi şeklinde gerçekleşen bir iletişim kesintisi olarak tanımlamışlardır.

Sosyotelizm ya da phubbing kavramının ortaya çıkışı, Avustralya'daki bir reklam ajansının 2012 yılında gerçekleştirdiği ilginç bir kampanyaya dayanmaktadır. McCann Grup Melbourne adlı bu reklam ajansı, insanların bazı elektronik cihazlarla meşgul olurken yakınlarındaki diğer kişileri tamamen görmezden gelme davranışını incelemek istemiştir. Amacı, bu tür bir durumu tanımlayacak bir terim üretmektir. Bu doğrultuda, ajans sözlükbilimciler, yazarlar, şairler ve psikologları bir araya getirerek onların katkılarını almıştır. Neticede, McCann Grup Melbourne'un muhasebe müdürü Adrian Mills tarafından "phubbing" terimi icat edilmiştir. Ardından "Stop Phubbing Campaign" (Sosyotelizmi Durdur Kampanyası) başlığı altında çeşitli afişler ve medya raporlarıyla bu yeni kavram yaygınlaştırılmaya çalışılmıştır. Böylece phubbing ya da sosyotelizm davranışı, toplumun gündemine taşınmış ve farkındalık yaratılmaya çalışılmıştır (Khare ve Qasim, 2019; Uğur ve Koç, 2015; Verma, Anand ve Bhatnagar, 2019; Zamani, Talepasand ve Taghinezhad, 2020). Kavramın uluslararası literatürde yaygınlaşmasının ardından Türkçe alanyazına kazandırılması da önem kazanmıştır.

Sosyotelizm kavramı, ilk olarak Karadağ ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve iki ya da daha fazla kişinin bulunduğu bir ortamda iletişim esnasında cep telefonlarının kullanılması sonucu kişinin dikkatinin dağılması durumunu ifade etmiştir. “Sosyo” (toplumsal bağlam) ve “tel” (telefonla ilgilenme) kelimeleri bir araya getirilerek kavram Türkçedeki yerini almıştır. Yine Karadağ ve arkadaşları 2016 yılında ise sosyotelizmi daha ayrıntılı olarak, bir kişinin diğerleriyle sözlü veya sözsüz iletişim halindeyken bir başka kişiyle akıllı telefonu aracılığıyla bağlantı kurması şeklinde tanımlamışlardır. Nazir ve Pişkin de (2016) benzer bir bakış açısıyla bu kavramı, sosyal etkinliklerde saatler boyunca akıllı telefonları kullanarak başkalarını görmezden gelme eylemi olarak açıklamışlardır. Sosyotelizm, çeşitli araştırmacılar tarafından farklı biçimlerde tanımlansa da, bu tanımların çoğunda belirgin bir ortaklık göze çarpmaktadır. Bu ortak nokta, bireyin iletişim halinde olduğu kişilere değil, cep telefonuna odaklanmasıdır. Birey, sosyal etkileşimler sırasında, önemli iletişimsel bağlamlarda dahi, telefona verdiği önceliği göstermektedir. Bu durum, kişinin çevresindeki insanlarla olan etkileşimini ikinci plana atması ve dijital cihazıyla etkileşim kurmayı tercih etmesi olarak yorumlanabilir. Bu açıdan bakıldığında, sosyotelizm, modern iletişim pratiklerinin ve teknolojinin insanlar arasındaki etkileşim dinamiklerine olan etkisini anlamak için önemli bir kavramdır.

Sosyotelizm davranışının iki temel alt boyutu bulunmaktadır (Karadağ vd., 2015): (1) iletişim bozukluğu ve (2) telefon takıntısı. İletişim bozukluğu alt boyutu bireylerin, yüz yüze iletişim ortamlarında sıklıkla mobil telefonlarıyla ilgilenerek mevcut iletişimlerini aksatmakta ve bozmakta olduklarını ifade etmektedir. Bu bireyler sıklıkla başkalarıyla birlikteyken gözlerinin telefona kaydığını ve arkadaşlarıyla birlikteyken telefonları ile ilgilendiklerini dile getirirler. Telefon takıntısı alt boyutu ise bireylerin, yüz yüze iletişimin olmadığı ortamlarda bile sürekli olarak mobil telefonlarına ihtiyaç duydukları ve bağımlılık gösterdikleri anlamına gelmektedir. Bireyler telefonlarının her zaman kolayca erişebileceği bir yerde buluduğunu ve sabah uyandıklarında ilk önce telefonlarındaki mesajları kontrol ettiklerini belirtmişlerdir.

2.1.2. Sosyotelizm Türleri

Sosyotelizm, günümüz toplumunda yaygın olarak görülen ve kişiler arası etkileşimi olumsuz etkileyen bir davranış biçimidir. Bu davranış, bireylerin sosyal ortamlarda veya yakın ilişkilerinde akıllı telefonlarına odaklanmaları ve karşılarındaki kişileri görmezden gelmeleri şeklinde tezahür etmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Sosyotelizm, partner sosyotelizmi, ebeveyn sosyotelizmi ve yönetici sosyotelizmi olmak üzere farklı bağlamlarda incelenmektedir. Partner sosyotelizmi, romantik ilişkilerde görülen ve çiftlerin birbirleriyle etkileşimini kesen akıllı telefon kullanımını ifade ederken (Roberts ve David, 2016), ebeveyn sosyotelizmi ebeveynlerin çocuklarıyla ilgilenmek yerine akıllı telefonlarını tercih etmeleriyle ilgilidir (Bai vd., 2020). Yönetici sosyotelizmi ise iş ortamında, işverenlerin çalışanlarıyla iletişim halindeyken akıllı telefonlarına odaklanmalarını kapsamaktadır (Roberts ve David, 2020). Sosyotelizm, günümüzde yaygın olarak gözlenen ve kişiler arası etkileşimi olumsuz etkileyen bir fenomen olarak çeşitli disiplinlerde incelenmekte ve farklı bağlamlarda kavramsallaştırılmaktadır.

2.1.2.1. Yönetici Sosyotelizmi

Günümüz iş yaşamında, yöneticilerin çalışanlarla iletişim halindeyken akıllı telefonlarına odaklanmaları, yönetici sosyotelizmi olarak adlandırılan ve çalışan motivasyonunu ve verimliliğini olumsuz etkileyen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Yönetici sosyotelizmi, yöneticinin çalışanla görüşme esnasında cep telefonuyla ilgilenmesi ve çalışanın bu durumu fark etmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Roberts ve David, 2020). Bu davranış, çalışanın işiyle ilgili konulara aktif katılımını

ve yöneticiye duyduğu güveni azaltabilmektedir (Özdemir, 2020). Araştırmalar, yöneticilerin sık sık telefonlarına bakmasının, çalışanlarda yüksek düzeyde dışlanmışlık hissi yarattığını ortaya koymaktadır (Yasin, Bashir, Abeele ve Bartels, 2023).

Yönetici sosyotelizmi, çalışanların örgüte bağlılıklarını ve yöneticilerine duydukları güveni zayıflatarak, iş doyumlarını ve performanslarını olumsuz yönde etkilemektedir (Roberts ve David, 2017). Yönetici sosyotelizmi durumunda, çalışan-yönetici arasındaki göz temasının azaldığı, çalışanların duygusal olarak desteklenmediği ve kendilerini dışlanmış hissettikleri bildirilmektedir (Yousaf, Rasheed, Kaur, Islam ve Dhir, 2022). Bu dışlanma deneyimi, çalışanlarda olumsuz duygulara yol açarak örgütsel bağlılıklarını ve performanslarını düşürmektedir (Yasin vd., 2023; Roberts ve David, 2017).

2.1.2.2. Ebeveyn Sosyotelizmi

Ebeveyn sosyotelizmi, ebeveynlerin çocuklarıyla etkileşimleri sırasında akıllı telefonlarına aşırı odaklanmaları ve çocuklarını ihmal etmeleri sonucunda ortaya çıkan bir durumdur (Bai vd., 2020). Bu davranış biçimi, ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesini olumsuz etkilemekte ve çocuklarda güvensiz bağlanma gelişimine neden olabilmektedir (Hong vd., 2019). Ebeveyn sosyotelizmine maruz kalan çocuklar, ebeveynlerinden benzer telefon kullanım tutumlarını benimseyebilmekte ve problemli telefon kullanımı veya internet bağımlılığı gibi risklerle karşı karşıya kalabilmektedirler (Liu, Chen, Wang ve Lei, 2021; Niu vd., 2020). Araştırmalar, ebeveyn sosyotelizminin ergenlerde düşük öz-saygı, kendini küçümseme ve depresyon gibi olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabileceğini göstermektedir (Xie ve Xie, 2020; Liu vd., 2021). Ayrıca, ebeveyn sosyotelizmi nedeniyle ebeveyn gözetiminin azalması, ergenlerin olumsuz davranışlar geliştirmesine ve siber zorbalık yapma olasılıklarının artmasına neden olabilmektedir (Hong vd., 2019; Wang vd., 2022). Öte yandan, bazı araştırmalar ergenin yüksek öz-denetim becerisinin ve sağlıklı benlik algısının, ebeveyn sosyotelizminin olumsuz etkilerini hafifletebileceğini ortaya koymaktadır (Niu vd., 2020). Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarıyla kaliteli zaman geçirmeleri ve onları ihmal etmemeleri, çocukların sağlıklı gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır.

2.1.2.3. Partner Sosyotelizmi

Partner sosyotelizmi, günümüz dijital çağının romantik ilişkilere getirdiği önemli sorunlardan biridir. Bu davranış, bireyin partneriyle iletişim halindeyken sıklıkla akıllı telefonuna odaklanması ve partneriyle olan etkileşimini kesintiye uğratması şeklinde tanımlanmaktadır (Abeele, Hendrickson, Pollmann ve Ling, 2019). Bu davranış örüntüsünün ilişki dinamikleri üzerindeki çok boyutlu etkileri, son yıllarda artan sayıda araştırmanın odak noktası haline gelmiştir. Literatürdeki bulgular, partner sosyotelizminin ilişki kalitesi üzerinde çeşitli olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Beukeboom ve Pollmann'ın (2021) çalışmaları, bu davranışın özellikle görmezden gelinen partnerde yarattığı dışlanmışlık algısına ve bunun sonucunda oluşan duygusal mesafeye dikkat çekmektedir. Krasnova ve meslektaşlarının (2016) araştırma bulguları, bu durumun evlilik ve flört süreçlerinde görülen romantik etkileşimin niteliğinde zayıflamaya yol açtığını göstermektedir. Romantik etkileşimdeki bu bozulmanın yanı sıra partner sosyotelizminin partnerlerin ruhsal durumları üzerindeki etkileri de dikkat çekicidir. Araştırmalar partner sosyotelizminin, ilişkinin türüne ve süresine bağlı olarak kıskançlık ve depresyon düzeylerini artırdığını, ancak ilişki doyumunu azalttığını ortaya koymaktadır (Amichai-Hamburger ve Etgar, 2016; Krasnova vd., 2016; Wang vd., 2017). Bu bulgular, partner sosyotelizminin salt bir iletişim sorunu olmaktan öte, ilişkisel ve psikolojik boyutları olan karmaşık bir fenomen olduğuna işaret etmektedir.

2.1.3. Sosyotelist Davranışların Belirleyicileri ve Sosyotelist Olmak

Sosyotelizm davranışını gerçekleştiren bireylere sosyotelist denilmektedir. Karadağ ve diğerlerinin (2016) belirttiği gibi, sosyotelist bireyler karşısındaki kişiyle olan iletişimi isteyerek veya istemeyerek bozmakta, göz temasından kaçınmakta ve muhataplarını etkin bir şekilde dinlememektedirler. Bunun yerine, algılarını akıllı telefonlarına vermektedirler. Nazir ve Pişkin (2016) tarafından vurgulandığı üzere, bu bireyler, başkalarıyla iletişim kurarak ilişkileri sürdürmenin veya geliştirmenin önemini ihmal etmekte ve göz ardı etmektedirler. Dolayısıyla, sosyotelistlerin bu tutumu, kişiler arası etkileşimi ve iletişimi olumsuz yönde etkilemekte, ilişkilerin zayıflamasına ve sosyal bağların kopmasına neden olabilmektedir.

Chotpitayasunondh ve Douglas (2018), sosyotelist olmayı dört alt boyutta açıklamaktadır:

1. Nomofobi (Nomophobia): Sosyotelistlerde, akıllı telefonun yakınlarında olmaması durumunda gerginlik, huzursuzluk ve endişe hissi yaşanmaktadır. Telefonlarını her zaman göz önünde bulundurmak veya üzerlerinde taşımak istemektedirler. Bu durum, genel olarak telefonsuz kalma korkusu olarak adlandırılmaktadır.

2. Kişilerarası Çatışma (Interpersonal Conflict): Sosyal ortamlarda akıllı telefon kullanımı nedeniyle diğer bireylerle tartışmalar yaşanmakta, onlara karşı sinirlilik ve öfke duyulmaktadır. Sosyotelistler, başkalarının rahatsızlığının farkında olmalarına rağmen telefon kullanımını tercih etmektedirler. Bu durum, karşıdaki bireyin ait olma, sevgi ve saygı gibi temel ihtiyaçlarının göz ardı edilmesine neden olmaktadır.

3. Kendini Yalnızlaştırma (Self-Isolation): Sosyotelistler, kendilerini diğer insanlardan izole etmek ve sosyal aktivitelerden kaçınmak için akıllı telefonlarını kullanmaktadırlar. Sosyal ortamlarda telefonlarıyla ilgilenmeleri, onları rahatlatmakta ve stresten uzaklaştırmaktadır.

4. Problemin Farkında Olma (Problem Acknowledgement): Sosyotelizm davranışı, iletişim fırsatlarının kaçırılması ve telefonla planlananın ötesinde zaman geçirilmesiyle ilişkilidir. Sosyotelistler, bu durumun farkında olabilir veya sosyal ortamlarda telefonla ilgilenme davranışlarının bilinçsizce gerçekleşebilir. Problemin farkında olma derecesi, sosyotelizm davranışının şiddetiyle ilişkilidir

Soyotelizme neden olabilecek faktörler ile ilgili çeşitli araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmalar sosyotelizm davranışının, problemli telefon/akıllı telefon kullanımından tamamen ayrılamayacak kadar yakından ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar, problemli akıllı telefon kullanımının davranışsal bir bağımlılık olarak değerlendirildiğini belirtmektedirler (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin yüksek düzeyde akıllı telefon kullanımına sahip olduğu ve akıllı telefon bağımlılığının sosyotelizm davranışının önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır (Isrofin ve Munawaroh, 2021). Sosyotelizm davranışı, özellikle milenyum (Y) ve Z kuşaklarında daha yaygın görülmektedir. Milenyum kuşağında mesajlaşma, çevrimiçi oyun ve sosyal ağ bağımlılıkları (Afdal vd., 2019; Han, Park ve Kim, 2022; Verma, 2019), Z kuşağında ise son yıllarda popüler bir sosyal medya kanalı olan Instagram ve

Instagram hikayelerine aşırı zaman ayırma (Phang vd., 2020) sosyotelizme yatkınlığı artırmaktadır.

Bireyin kişilik özellikleri de sosyotelist olması üzerinde çeşitli etkilere sahiptir. Nevrotizm düzeyi yüksek bireylerin daha fazla telefon bağımlılığı eğilimi gösterdiği (Ehrenberg vd., 2008) ve akıllı telefon bağımlılığının da sosyotelizm davranışının önemli bir yordayıcısı olduğu dikkate alındığında, nevrotik kişilik özelliklerine sahip bireylerde sosyotelizm düzeyinin daha yüksek olabileceği söylenebilir. Beş faktör kişilik kuramı çerçevesinde yapılan bir araştırmada, nevrotizmin sosyotelizmi pozitif yönde, sorumluluğun ise negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Erzen vd., 2019). Kısacası, kişilerarası iletişimde karşıdaki kişiyi ihmal eden sosyotelistlerin kişilik özellikleri incelendiğinde, nevrotizm düzeylerinin yüksek olabileceği ve davranışsal bağımlılıklara daha yatkın olabilecekleri görülmüştür. Dolayısıyla, nevrotik kişilik özelliklerinin akıllı telefon/internet bağımlılığı ve sosyotelizm davranışıyla yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Nevrotizm düzeyi yüksek bireyler, kişilerarası ilişkilerden ziyade akıllı telefon kullanımına ve sosyal medya aktivitelerine daha fazla zaman ayırma eğilimindedirler. Bu durum ise başkalarıyla etkileşimi ve ilişkileri olumsuz etkileyerek bireyin sosyal yaşam kazanımlarını ve doyumunu azaltabilmektedir. Öte yandan, sorumluluk sahibi ve öz-denetimli bireyler sosyotelizm davranışını daha az sergilemektedirler. Yani, bireyin kişilik özelliklerinin, özellikle nevrotizm boyutunun, bağımlılık ve sosyotelizm davranışlarını anlamak açısından kritik bir değişken olduğu görülmektedir.

Sosyotelizm davranışının bağlanma özellikleriyle de yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Özellikle bağlanma anksiyetesi ile sosyotelizm arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (David ve Roberts, 2021). Bağlanma anksiyetesi, bireylerin ilişkilerde kabul edilme endişesi duymaları ve terk edilme korkusu yaşamalarıyla ilgilidir (Mikulincer, 1998). Bağlanma kuramına göre, bireylerin erken çocukluk dönemindeki kişilerarası deneyimleri, ileriki yaşamlarındaki ilişki algılarını, beklentilerini ve ilişki davranışlarını şekillendirmektedir (Ainsworth vd., 1978). Bu bağlamda, Shams, Iftikhar ve Raja (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin güvensiz bağlanma stiline sahip olanlara kıyasla cep telefonlarına daha az eğilimli oldukları ve daha az sosyotelizm davranışı sergiledikleri bulunmuştur. Aynı çalışmada, güvensiz bağlanma stiline sahip olanların daha fazla sosyotelizm davranışı gösterdiği sonucuna varılmıştır. Sosyotelizm davranışının tüm

bağlanma stillerine sahip bireyler için ilişki çatışmalarına yol açtığı, ancak bu çatışmaların bağlanma anksiyetesi yüksek bireylerde daha şiddetli olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, bağlanma özellikleri ve stilleri, bireylerin sosyotelizm eğilimlerini ve bu davranışın ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerini anlamada kritik bir rol oynamaktadır. Güvenli bağlanma stili, daha az sosyotelizm davranışıyla ilişkiliyken, güvensiz bağlanma stili ve yüksek bağlanma anksiyetesi, sosyotelizm eğilimini artırmakta ve ilişki çatışmalarına zemin hazırlamaktadır.

2.1.4. Sosyotelizme Maruz Kalmak

Chotpitayasunondh ve Douglas (2016) tarafından yapılan tanıma göre, sosyotelist terimi, bir sosyal ortamda bulunan ve dikkatini akıllı telefon veya diğer teknolojik cihazlara vererek yanındaki kişiyi görmezden gelen birey için kullanılır. Öte yandan, sosyotelizme maruz kalmak ise kişinin eşlik ettiği bireyin cep telefonunu kullanması veya kontrol etmesi nedeniyle ihmal edildiği durumu ifade eder.

Sosyotelizme maruz kalan bireyler, çeşitli olumsuz duygu ve düşünceleri deneyimlemektedirler. Öncelikle, bir konuşma esnasında karşıdaki kişinin dikkatini telefona kaydırmasını saygısız ve kaba bir davranış olarak algılamaktadırlar (Stathatos, 2020). Sosyotelizmi sinir bozucu ve saygısız bir davranış olarak nitelendirmekte ve şiddetle kınamaktadırlar (Aagaard, 2019). Bu durum, özellikle romantik ilişkilerde kendilerini göz ardı edilmiş hissetmelerine neden olmaktadır. Nitekim çiftler, partnerleri sosyotelizm davranışı sergilediğinde, kendilerinin öncelikli olmadığı şeklinde yorumlamakta ve bu nedenle göz ardı edildikleri hissine kapılmaktadırlar (Nazir ve Pişkin, 2016; Roberts ve David, 2016). Yüz yüze etkileşimler sırasında görmezden gelinme durumunda ise kızgınlık, öfke, pişmanlık ve kendini kınama duyguları yaşamaktadırlar (Elhai vd., 2019).

Sosyotelizmin en belirgin etkilerinden biri, romantik ilişkilerde kıskançlık duygusunu tetiklemesidir. Özellikle kaygılı bağlanan bireylerde, partnerin sosyotelizm davranışı arttıkça, romantik ilişkideki kıskançlık duygusu da artmaktadır (David ve Roberts, 2021). Bu durumun temelinde, sosyal etkileşimlerin teknolojik cihazlar nedeniyle tehdit altında olduğu algısı yatmaktadır (Çizmeci, 2017). Yüz yüze etkileşimlerde sosyotelizme maruz kalan bireyler ise daha fazla dışlanmışlık, daha az yakınlık ve partnerin dikkatinin dağılmış olduğu hissine kapılmaktadırlar (McDaniel ve Wesselmann, 2021). Bu durum da bireylerde ilişkisel değer kaybı, düşük öz

değerlendirme ve kendini küçümseme gibi olumsuz içsel yüklemelere neden olabilmektedir (Liu, Chen, Wang ve Lei, 2021).

Sosyotelizm, bireylerin güç ve kontrol ihtiyaçlarını ve anlamlı bir varoluşa sahip olma duygularını da tehdit etmektedir. Göz ardı edilme durumunda, bireyler bulundukları ortamda varlıklarını anlamlandıramamakta, sosyal ve duygusal olarak tatmin olamamaktan kaynaklanan bir boşluk yaşamaktadırlar (Parmaksız, 2020). Bu olumsuz duygu ve düşünceler, bireylerin ilişkilerinde ve sosyal etkileşimlerinde sorunlara yol açmaktadır.

Chotpitayasunondh ve Douglas (2018), sosyotelizme maruz kalmanın üç temel boyutunu ortaya koymuşlardır:

1. Algılanan normlar boyutu, bireyin sosyotelist kişinin davranışlarına ilişkin gözlem ve değerlendirmelerini içermektedir. Bu kapsamda, yüz yüze iletişim esnasında karşı tarafın telefona sürekli göz atması, cihazını kolayca erişebileceği bir yere koyması, teknolojik gelişmeleri kaçırma endişesi taşıması ve çevresel farkındalığını yitirmesi gibi durumlar yer almaktadır.

2. İhmal edilmişlik duygusu boyutu ise karşılıklı etkileşim sırasında bireyin, karşı tarafın telefon kullanımı nedeniyle kendisini göz ardı edilmiş hissetmesiyle ilintilidir. Sosyotelizme maruz kalan kişi, kendisiyle ilgilenilmediğini, karşısındakinin telefonla vakit geçirirken rahatladığını, stresten uzaklaştığını ve sıkıntıdan kurtulduğunu algılamaktadır.

3. Kişiler arası çatışma boyutu, sosyal ortamlarda yüz yüze iletişim kurulurken, bir tarafın telefona dalması sonucu diğer tarafla yaşanan anlaşmazlıkları kapsamaktadır. Sosyotelizme maruz kalan birey, iletişim sorunları olduğunu fark etmekte, tartışmalar, öfke patlamaları, kendisiyle ilgilenilme beklentisi ve reddedilme durumlarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Sosyotelizm, kişiler arası ilişkilerde gerginlik, huzursuzluk ve göz ardı edilme sonucu çatışmalara yol açabilmektedir.

2.1.5. Sosyotelizm ile İlgili Teorik Yaklaşımlar

2.1.5.1. Newcomb ABX Modeli

Heider'in (1946) denge kuramından hareketle Newcomb (1953), kişilerarası iletişim süreçlerini açıklayan özgün bir model öne sürmüştür. Newcomb'un modelinde, iletişimin sağlıklı bir şekilde gerçekleşebilmesi için iletişim kuran tarafların, iletişim

nesnesine dair ortak bir görüş birliği içinde olmaları gerekmektedir. Bu modele göre, en temel iletişim ilişkisi, bir bireyin (A) diğer bir bireye (B) belirli bir konu veya görüş (X) hakkındaki fikrini iletmesidir. İletişim sürecinin dengede kalabilmesi için A ve B'nin X'e dair görüşlerinin uyumlu olması beklenmektedir. Newcomb'un modeli, iletişimi oluşturan A, B ve X arasındaki bilişsel yönelimlere odaklanmaktadır. Eğer A ve B'nin X hakkındaki görüşleri farklıysa, iletişim sisteminde bir dengesizlik ortaya çıkmakta ve bu durumun düzeltilmesi için A veya B'den birinin X'e dair görüşünü değiştirmesi gerekmektedir. Aksi takdirde, iletişim sağlıksız bir şekilde ilerleyecektir. Newcomb'un üçgen modeli, doğrusal olmayan bir yapı sergilemekte ve iletişim sürecindeki karmaşık ilişkileri yansıtmaktadır.

Sosyotelizm bağlamında ele alındığında, Newcomb'un modeli önemli açıklayıcı bir rol oynamaktadır. Yüz yüze iletişimde akıllı telefon kullanımının uygunluğu (X) hakkında iletişimcilerin (A ve B) görüşleri farklıysa, bir dengesizlik durumu ortaya çıkmaktadır. Örneğin, A kişisi telefon kullanımını olumsuz yorumlarken, B kişisi bu durumu olumlu değerlendiriyorsa, aralarındaki iletişim sisteminde bir denge bozukluğu meydana gelmektedir. Bu durum, sosyotelizm davranışının ortaya çıkmasına ve sosyotelizme maruz kalan tarafın (A) kendisini ihmal edilmiş hissetmesine neden olabilmektedir (Ballı, 2020). Newcomb'un modeline göre, iletişim sisteminin dengede kalabilmesi için taraflardan birinin X'e (akıllı telefon kullanımının uygunluğuna) dair görüşünü değiştirmesi gerekmektedir. Alternatif olarak, A ve B kişilerinin iletişim esnasında telefon kullanımına dair algı ve düşüncelerini ortak bir paydada buluşturmaları da mümkündür. Bu sayede, iletişim sürecindeki denge korunabilecek ve sosyotelizm gibi olumsuz durumların önüne geçilebilecektir.

2.1.5.2. Beklenti İhlali Kuramı

Beklenti ihlali kuramı, kişilerarası iletişim süreçlerinde bireylerin karşılıklı beklentilerini ve bu beklentilerin karşılanmaması durumunda ortaya çıkan tepkileri açıklamaktadır. Burgoon ve Jones (1976) tarafından geliştirilen bu kuram, insanların birbirleriyle etkileşimleri sonucunda belirli anlamlar çıkardıklarını ve bu anlamları bilişsel süreçlerde değerlendirdiklerini öne sürmektedir. Beklenti ihlali kuramına göre, kişilerarası iletişimde üç temel unsur bulunmaktadır: iletişimciler, iletişim bağlamı ve ilişkinin niteliği (Burgoon, 1993). Bireyler, bu üç unsurun etkisiyle birtakım beklentiler oluşturmakta ve karşı tarafın davranışlarını bu beklentiler çerçevesinde

değerlendirmektedirler. Kurama göre, kişilerarası iletişimde beklentilerin karşılanmaması veya karşı tarafın öngörülenin dışında bir tutum sergilemesi durumunda "beklenti ihlali" meydana gelmektedir (Burgoon ve Jones, 1976). Beklenti ihlali yaşayan bireyler, bu durumu birtakım bilişsel süreçlerden geçirerek yorumlamaktadırlar. Afifi ve Metts (1998), bireylerin beklenti ihlalini üç temel soru üzerinden değerlendirdiklerini belirtmişlerdir:

1) Karşıdaki birey hangi düzeyde olumlu ya da olumsuz davranış sergiledi ve bu davranış ne oranda beklentiyi aşıyor?

2) Beklenti ihlali beklenen davranıştan ne derece saptı?

3) İhlalin ilişkiye etkisi nedir?

Buna göre, kişi öncelikle karşısındaki bireyin davranışını olumlu mu yoksa olumsuz mu algıladığını ve bu davranışın beklentilerini ne kadar aştığını değerlendirmektedir. Ardından, ihlal derecesini ilişki bağlamında yorumlamakta ve son olarak bu ihlal durumunun ilişkilerine nasıl bir etkisi olacağını kestirmektedir.

Beklenti ihlali kuramında iletişimcilerin yakınlık derecesi, sözel olmayan iletişim unsurları ve bağlam da önemli rol oynamaktadır (Burgoon ve Hale, 1988). Örneğin, yakın ilişkilerde beklenti ihlali daha ciddi algılanabilirken, uzak ilişkilerde daha kabul edilebilir bulunabilmektedir. Kurama göre, iletişimci, ilişki özellikleri ve bağlam birlikte ele alınarak kişilerarası ilişkilerde öngörülen bilişsel süreçte oluşan yerleşik kalıplar ortaya çıkarılmaktadır (Bugoon ve Jones, 1976). Beklenen davranış kalıbı sergilenmediğinde ise birey, bu ihlal durumunu yorumlayarak bir değerlendirme yapmakta ve sonuçta belirli bir etkileşim deseni ortaya çıkmaktadır.

Sosyotelizm bağlamında incelendiğinde, beklenti ihlali kuramı önemli açıklayıcı bir role sahiptir. Yüz yüze iletişimde, bireyler göz teması kurma, etkin dinleme ve geribildirim alma gibi belirli beklentilere sahiptirler (Ballı, 2020). Ancak sosyotelist davranışlar sergileyen bir birey, karşısındaki kişiyi göz ardı ederek bu beklentileri ihlal etmektedir. Bu durum, ihlale maruz kalan tarafın kendisini değersiz ve küçük görülmüş hissetmesine neden olmaktadır (Ballı, 2020). Özetle, beklenti ihlali kuramı sosyotelizm gibi güncel iletişim problemlerinin kişilerarası ilişkilere etkisini anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır.

2.1.5.3. Bağlanma Kuramı

Sosyotelizm, özellikle partner sosyotelizmi bağlamında, bağlanma kaygısı ve bağlanma teorisi (bkz. Şekil 1) perspektifinden ele alınmalıdır. Bağlanma kaygısı, kişinin romantik partneri veya yakın ilişki kurduğu kişilerle olan bağında sürekli bir endişe, terk edilme korkusu ve aşırı onay ihtiyacı ile karakterize olan bir bağlanma örüntüsüdür (Mikulincer, 1998). Bağlanma teorisine göre ise erken çocukluk dönemindeki deneyimler, bireyin ileriki ilişkilerindeki algı, beklenti ve davranış kalıplarını şekillendirmektedir (Bowlby, 1969).

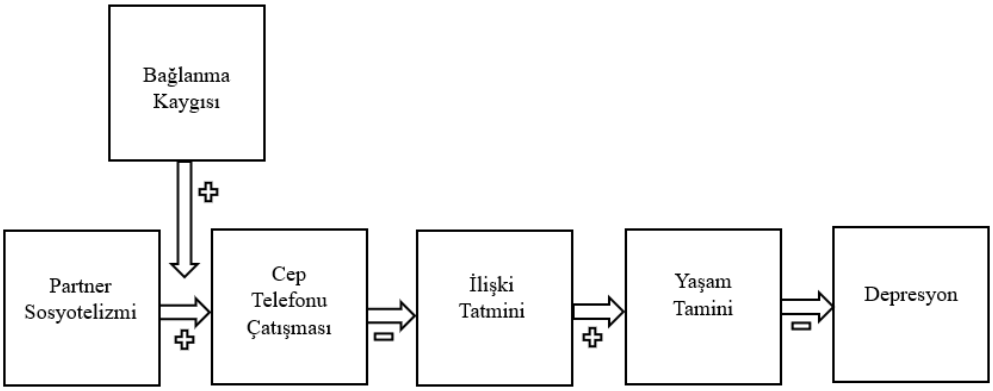
Roberts ve David (2016), partner sosyotelizmi ile bağlanma kaygısı arasında önemli bir bağlantı olduğunu ortaya koymuştur. Yüksek düzeyde bağlanma kaygısı yaşayan bireylerin, partner ilişkilerinde daha fazla çatışma yaşadıkları ve sosyotelizmin bu çatışmalarda büyük rol oynadığı belirtilmiştir. Bağlanma kaygısı yüksek olan bireyler, partnerlerinden daha fazla yakınlık ve destek aramakta, ancak sosyotelist davranışlara maruz kaldıklarında bu beklentileri karşılanamamaktadır. Bu durum, ilişkide güvensizlik duygularının artmasına, partnerine olan güvenin sarsılmasına ve ilişki doyumunun azalmasına neden olabilmektedir.

Bağlanma stillerinin temelinde yatan erken dönem deneyimler, bireylerin ileriki ilişkilerindeki yatkınlıklarını şekillendirmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Çocukluk döneminde güvenli bağlanma geliştiremeyen bireyler, yetişkinlik ilişkilerinde daha fazla bağlanma kaygısı yaşayabilmektedir. Bu durum, partner sosyotelizmine daha fazla duyarlılık göstermelerine ve ilişkilerindeki çatışmaların artmasına neden olabilmektedir (Roberts ve David, 2016). Güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerinden gelen her olumsuz davranışı bir terk edilme işareti olarak algılayabilmekte ve aşırı tepkiler verebilmektedirler. Dolayısıyla, sosyotelist davranışlara karşı daha fazla hassasiyet göstermekte ve ilişkilerindeki sorunlar derinleşebilmektedir.

Bağlanma kuramcılarına göre, erken dönem anne-çocuk ilişkisinde yaşanan olumsuz deneyimler, bireyin "kendine" ve "başkalarına" dair olumsuz bir iç çalışan model geliştirmesine neden olmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu iç çalışan modeller, bireylerin ileriki ilişkilerindeki algı, beklenti ve davranışlarını şekillendirmekte, güvensiz bağlanma stillerine ve yüksek bağlanma kaygısına zemin

hazırlamaktadır. Sosyotelizm gibi davranışlar da bu iç çalışan modellerin devreye girmesine ve ilişkideki sorunların derinleşmesine katkıda bulunabilmektedir.

Şekil 1. Bağlanma Kaygısı Modeli



Kaynak: Roberts ve David, 2016, s. 137

2.1.5.4. Yer Değiştirme Hipotezi

Yer değiştirme hipotezi, medya kullanımının insanlar arasındaki etkileşimleri ne şekilde etkilediğini açıklamaya çalışan bir kuramdır. Bu hipoteze göre, bireylerin medya araçlarına ayırdıkları zaman, diğer faaliyetlere ayırdıkları zamanın yerini almakta ve dolayısıyla bu faaliyetlere harcanan zamanda bir azalma meydana gelmektedir (Valkenburg ve Peter, 2007). Bu hipotez, günümüzde eşler arasındaki sosyotelizm davranışının ilişki doyumuna olan olumsuz etkilerini açıklamak için sıklıkla kullanılan bir yaklaşımdır.

Partner sosyotelizmini yer değitirme hipotezine göre ele alındığında, medya araçlarına ve özellikle cep telefonlarına aşırı zaman harcanmasının, çiftlerin birbirleriyle olan anlamlı ve kaliteli etkileşimlerini azaltabileceğini (yer değiştirebileceğini) öne sürülebilir. Örneğin, bir eşin cep telefonuna dalmış olması ve partneriyle gerçekleşen sohbetlere veya birlikte vakit geçirilen aktivitelere tam olarak odaklanamaması, ilişki doyumunun zamanla düşmesine neden olabilir. Cep telefonu kaynaklı bu tür dikkat dağınıklıkları, romantik partnerin ihmal edildiği hissine kapılmasına ve çiftin birbirine olan bağlılığının zayıflamasına yol açabilmektedir (Roberts ve David, 2016). Dolayısıyla, yer değiştirme hipotezine göre, cep telefonlarının aşırı ve bilinçsiz kullanımı, eşlerin birbirlerinden uzaklaşmalarına, ilişkiden alınan hazzın ve doyumun azalmasına sebep olmaktadır (Valkenburg ve Peter, 2007). Bu noktada, medya araçlarının yalnızca ilişkilere değil, aynı zamanda çiftlerin diğer günlük aktivitelerine

de zarar verebileceği göz ardı edilmemelidir. Eşlerin kaliteli zaman geçiremedikleri gibi hobilerini yapmak, arkadaşlarıyla vakit geçirmek, ev işleriyle ilgilenmek gibi faaliyetlere de yeterince zaman ayıramadıkları durumlar söz konusu olabilir (Mesch, 2006).

2.1.6. Romantik İlişkilerde Sosyotelizmin Etkileri

Akıllı telefonlar ve diğer teknolojik cihazlar, günümüzde hayatımızın vazgeçilmez parçaları haline gelmiştir. Ancak bu aletlerin kullanımındaki aşırılığın, özellikle romantik ilişkiler üzerinde ciddi olumsuz etkileri olduğu görülmektedir. Sosyotelizm olarak adlandırılan bu davranış, kişinin bir başkasıyla birlikteyken telefonuna aşırı odaklanmasını ifade etmekte ve çiftlerin ilişkisine zarar verebilmektedir (Sayıner ve Akbağ, 2023). Yapılan araştırmalar, sosyotelizmin iletişim kalitesini düşürdüğünü ve çiftler arasında memnuniyetsizliğe, dışlanma hissine yol açtığını ortaya koymaktadır (Khodabakhsh ve Le Ong, 2021; Sayıner ve Akbağ, 2023). Telefonla meşgul olmanın sebep olduğu dikkat dağınıklığı ve iletişimdeki kopukluklar, çatışmaların artmasına neden olmakta, bu da doğrudan ilişki doyumunun azalmasıyla sonuçlanmaktadır (Roberts ve David, 2016; Wang vd., 2017). Yakın bir bağ için gerekli olan etkin dinleme, göz teması, empati ve karşılıklı ilgi gösterme de sosyotelizm nedeniyle aksamaktadır (Leggett ve Rossouw, 2014).

Bu sorunlu durumun temelinde, partnerin telefona yönelmesi ve muhatabına gereken ilgiyi göstermemesi yatmaktadır. Kişinin partnerinden bu şekilde uzaklaşması, güven sorunlarına ve hatta kıskançlık duygularına yol açabilmektedir (Przybylski ve Weinstein, 2013). Nitekim Çizmeci (2017), partnerlerin ilgi görmeme ve kıskançlık hissetmelerinin kaynağının sosyotelizm olduğunu vurgulamıştır. Yakınlık ve güven eksikliğinin pekişmesiyle birlikte ilişki memnuniyeti de ciddi şekilde zarar görmektedir.

Araştırma bulguları, sosyotelizmin olumsuz etkilerinin evli çiftlerde bekar olanlara kıyasla daha belirgin olduğunu göstermektedir (Wang vd., 2021). Ancak bu etki her birey için aynı şiddette yaşanmamaktadır. Benlik saygısı düşük kişilerde sosyotelizmin ilişki doyumuna bir etkisi görülmezken, yüksek benlik saygısına sahip bireyler bu tür davranışlardan daha fazla rahatsızlık duymaktadır (Wang vd., 2021). McDaniel ve diğerleri (2018) çalışmalarında, teknoloji kullanımının çiftler arasındaki yakınlığı ve duygusal desteği azalttığını öne sürmüşlerdir.

Öte yandan teknolojinin bilinçli ve kontrollü bir şekilde kullanılması, ilişki memnuniyetini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Partnerin telefon kullanımına dair bilgilendirilmesi ve bu faaliyetlere dahil edilmesi, sosyotelizmin olumsuz etkilerini hafifletebilmekte; çiftlerin birlikte teknolojiden faydalanarak kaliteli vakit geçirmeleri ise ilişki doyumunu artırabilmektedir (Sayıner ve Akbağ, 2023). Bu noktada önemli bir husus da toplumsal cinsiyet rollerinin algıyı şekillendirmesidir. Nuñez-Radtke ve Eimler'in (2020) çalışmasında görüldüğü üzere erkeğin kadına yaptığı sosyotelizm davranışı daha olumlu karşılanırken, kadının aynı davranışı daha olumsuz algılanmaktadır.

İlişkilerde karşılıklı bir doyumun yaşanabilmesi için çiftlerin birbiriyle tam anlamıyla bağlantıda olması, birbirlerine odaklanması gerekmektedir (Roberts ve David, 2016). Sosyotelizmin neden olduğu dikkat dağınıklığı ise bu bağlantıyı ve bireyin kontrol ile bağlanma ihtiyaçlarını tehdit etmektedir (Leggett ve Rossouw, 2014). Bu durum kontrol ve yakınlık arzusunun karşılanamamasına, ilişkideki güven ve sevgi bağının zayıflamasına yol açar.

Sonuç olarak literatür, sosyotelizm davranışının romantik ilişkilere ciddi zararlar verdiğini açıkça ortaya koymaktadır. Bu davranış iletişim kalitesini, yakınlığı, güveni ve ilişki memnuniyetini düşürmekte, çatışmalara, kıskançlık ve dışlanma duygularına yol açabilmektedir. Aynı zamanda memnuniyetsizlik nedeniyle ilişki tatmininin azalmasının yanı sıra depresyon gibi psikolojik sorunların da ortaya çıkabileceği belirtilmektedir (Wang vd., 2017).

2.2. Romantik Kıskançlığa Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

2.2.1. Romantik Kıskançlık: Tanımlar ve Temel Kavramlar

2.2.1.1. Romantik Kıskançlık Kavramının Tanımı ve Kapsamı

Romantik kıskançlık, araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmış karmaşık bir olgudur. Pines (1998), romantik kıskançlığı önem verilen bir ilişkide sorun yaşanmasına veya ilişkinin kaybedilmesine neden olabilecek bir tehlikenin varlığının hissedilmesi durumunda verilen tepki olarak açıklamaktadır. White (1981) ise romantik kıskançlığı kişinin romantik ilişkide olduğu kişi ile gerçek ya da hayali bir rakip arasında olan ya da olabilme olasılığı bulunan bir ilişki sebebiyle algıladığı, ilişkiye ve kişinin benlik saygısına yönelik bir tehdit ile birlikte ortaya çıkan düşünce,

davranış ve duygular kombinasyonu şeklinde kavramsallaştırmaktadır. Sharpsteen ve Kirkpatrick'e (1997) göre ise romantik kıskançlık, kişinin eşi tarafından üçüncü bir şahıstan dolayı terk edilmesi olasılığına verdiği tepkidir. Son olarak, DeSteno ve Salovey (1996) ise romantik kıskançlığı bireyin önem verdiği romantik ilişkisine yönelik bir tehlike durumunun olması veya ilişkisinde sorun yaşanması nedeniyle mutsuz olması, korku ve öfke hissetmesi durumu olarak tanımlamaktadır.

Romantik kıskançlığı anlamak, bu kavramın her bir bileşeninin detaylıca incelenmesini zorunlu kılar. Romantik kıskançlığın farklı araştırmacılar tarafından yapılan tanımlamaları baz alındığında bazı kilit noktaları barındırdığı görülmektedir. Bunlar:

1. Romantik ilişkiye verilen önem: Romantik kıskançlığın ortaya çıkması için bireyin o romantik ilişkiye değer vermesi ve onu önemsemesi gerekir.

2. Algılanan tehdit: Kişi, ilişkisine yönelik gerçek veya hayali bir tehdidin, rakibin varlığının farkındadır ve bu durum romantik kıskançlığa neden olur.

3. İlişki kaybı olasılığı: Kişi, ilişkisini kaybetme veya partneri tarafından terk edilme ihtimalini hisseder ve bu olasılık romantik kıskançlık duygusunu tetikler.

4. Zihinsel, duygusal ve davranışsal tepkiler: Romantik kıskançlık, sadece bir duygu değil, düşünceler (örn. güvensizlik, şüphe), duygular (örn. öfke, korku, üzüntü) ve davranışsal tepkilerin (örn. gözetleme, sorgulama) bir kombinasyonudur.

Özetle, romantik kıskançlık, bireyin önem verdiği romantik ilişkisine yönelik bir tehdidin veya ilişkiyi kaybetme olasılığının algılanması sonucu ortaya çıkan, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri içeren karmaşık bir olgudur.

2.2.1.2. Romantik Kıskançlığın Özellikleri ve Boyutları

Romantik kıskançlık, oldukça karmaşık bir olgu olduğu gibi çeşitli özelliklere ve boyutlara sahiptir. Bu olgunun en belirgin özelliklerinden biri, üçüncü bir kişinin varlığına bağlı olmasıdır. Romantik ilişkilerde sıklıkla gözlenen bir diğer özellik ise sahiplik duygusudur. Buunk (1997), romantik kıskançlığın temelinde partnerin sahiplenilmesi ve onun sadece kendisine ait olması isteğinin yattığını belirtmiştir. Ayrıca, romantik ilişkilerin doğası gereği yakınlık ve bağlılık düzeyi yüksektir ve Sharpsteen (1995), romantik kıskançlığın önemli bir özelliğinin partnere duyulan yakınlık ve bağlılık olduğunu vurgulamıştır.

Romantik kıskançlık, araştırmacılar tarafından çeşitli boyutlara da ayrılmıştır. Duygusal kıskançlık, partnerin bir başka kişiyle duygusal bir bağ kurmasından duyulan kıskançlık boyutudur ve partnerin bir başkasına duygusal olarak yakınlaşması, onunla özel anılar paylaşması veya onu sevmesi endişesinden kaynaklanır (Buunk, 1997; Pfeiffer ve Wong, 1989). Fiziksel/cinsel kıskançlık boyutu ise partnerin bir başka kişiyle fiziksel veya cinsel temasta bulunmasından duyulan kıskançlığı ifade eder ve kişinin partnerinin sadakatsizlik endişesi yaşamasına neden olur (Pines ve Friedman, 1998). Geriye dönük kıskançlık boyutunda ise birey, partnerinin geçmiş romantik ilişkilerinden veya cinsel deneyimlerinden kıskançlık duyar ve bunların mevcut ilişkisini etkileyeceğinden endişe eder (Pfeiffer ve Wong, 1989).

Romantik kıskançlık, çok boyutlu ve karmaşık bir olgudur. White (1981), romantik kıskançlığın bilişsel, davranışsal ve duygusal süreçleri kapsayan bir kompleks olduğunu belirtmektedir. Bu boyutlardan duygusal boyuta göre romantik kıskançlık, tek bir duygudan ibaret değildir. Ben-Ze'ev (2010) tarafından belirtildiği gibi, romantik kıskançlığın temel duygusal bileşenleri, partneri kaybetme korkusu, partnere duyulan sevgi ve ilişkinin içinde bulunduğu olumsuz duruma karşı duyulan keder ve öfkedir. Guerrero, Trost ve Yoshımura (2005) da romantik kıskançlık durumunda yaygın olarak görülen duygusal tepkilerin başlıca olarak öfke, gerilim ve korku olduğunu vurgulamaktadır.

Romantik kıskançlık, bir başka alt boyutuyla bilişsel düzeyde de incelenir. Clanton'a (2006) göre, romantik ilişkilerde duygular, bireylerin inançları, tutumları ve değerleri doğrultusunda şekillenir. Yani kişilerin sevgi, kıskançlık, haset gibi duygularının altında yatan temel faktörler, onların bu konulara ilişkin inanç, tutum ve değerleridir. Bir kişinin sadakat konusundaki inançları ve değerleri, kıskançlık duygusunu nasıl hissettiğini ve ifade ettiğini etkileyebilir. Eğer birey, sadakati çok önemsiyorsa ve partnerin sadakatsizliğine tahammülü yoksa, en ufak bir şüphe bile onda aşırı kıskançlık duygusuna neden olabilir. Öte yandan, sadakate o kadar önem vermeyen, daha serbest bir anlayışa sahip bir başka kişi için partnerin davranışları kıskançlık duygusunu tetiklemeyebilir.

Romantik kıskançlığın davranışsal boyutu, kıskançlık duygusunu ifade etmek için kullanılan davranışsal stratejileri yansıtmaktadır. Guerrero ve arkadaşları (2005), bireylerin hissettiği romantik kıskançlık duygusuna karşılık olarak çeşitli davranışsal

tepkiler gösterdiklerini belirtmiştir. Bu tepkiler, ilişkiden kaçınma, sevgi ifadeleri kullanma veya fiziksel ya da sözlü taciz şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Öte yandan, Pfeiffer ve Wong (1989), romantik kıskançlık durumundaki davranışları iki kategoriye ayırmıştır: araştırmacı ve korumacı. Araştırmacı stratejiler, partnere sorular sorma, onun hareketlerini izleme ve bağlılığını sorgulama gibi eylemleri içerir. Korumacı stratejiler ise partnerin olası bir rakiple yakınlaşmasını engellemeye yönelik davranışları kapsar.

Pines (1998) ise romantik kıskançlığı içsel ve dışsal bileşenler olarak ele almaktadır. İçsel bileşenler, gücenme, kendini suçlama, kızgınlık, üzüntü gibi dışarıdan gözlemlenemeyen duygusal, bilişsel ve fiziksel süreçleri kapsamaktadır. Fiziksel belirtiler arasında kalp çarpıntısı, terleme, baş ağrısı, mide bulantısı veya uyku bozuklukları bulunur. Dışsal bileşenler ise ağlama, şiddet, görmezden gelme gibi gözlemlenebilen davranışsal tepkileri içerir. Pines (1998), romantik kıskançlık duygusunun kontrolünün içsel ve dışsal ögelerin anlaşılmasını gerektirdiğini, bununla birlikte dışsal ögelerin kontrol edilmesinin daha kolay olduğunu savunmaktadır.

2.2.2. Romantik Kıskançlığın Kuramsal Temelleri

2.2.2.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, romantik ilişkilerdeki kıskançlık deneyimini anlamak için önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Bağlanma kavramı, John Bowlby tarafından öne sürülmüştür ve bebek ile bakım veren arasında oluşan duygusal bağ olarak tanımlanır (Bowlby, 1969). Bu kavram, bebek ile annesi veya bakım veren arasında kurulan duygusal bağın, bebeğin kendisini güvende ve emniyette hissetmesini sağladığı temeline dayanır. Bowlby'ye göre, bebeklik döneminde sağlıklı bir gelişim için bu duygusal bağın güçlü olması son derece önemlidir. Bebek, bakım verenin varlığına güven duyarak dünyayı keşfetmeye cesaret eder ve iç dünyasını keşfeder. Bu güvenli bağlanma, bebeklikten başlayarak ilerleyen yaşlarda da ilişki kurma becerilerini etkileyerek bireyin sosyal ve duygusal gelişimine katkıda bulunur.

Bowlby, bağlanma stillerinin oluşumunda bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına ne ölçüde ve nasıl cevap verdiğinin büyük önem taşıdığını ifade etmektedir (Sroufe, 2000). Bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının tutarlı, duyarlı ve sevgi dolu bir şekilde karşılanmasının, güvenli bir bağlanma stilinin gelişmesine zemin hazırladığını öne sürmüştür. Diğer taraftan, bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarsız,

tutarsız veya reddedici bir tutum sergilemesi, kaygılı veya kaçıngan bağlanma stillerinin oluşmasına neden olabilmektedir. Yani bu erken deneyimler sonucunda bireyler, üç farklı bağlanma stili geliştirirler: güvenli, kaygılı ve kaçıngan (Hazan ve Shaver, 1987).

Bowlby'nin öğrencisi Mary Ainsworth (1978), çocukların bağlanma stillerini gözlemlemek için "Yabancı Durum" (Strange Situation) deneyini geliştirmiştir. Bu deneyde, bebeklerin anneleriyle ayrılma ve yeniden bir araya gelme durumlarındaki tepkileri incelenmiştir. Ainsworth, gözlemleri sonucunda üç farklı bağlanma stili tanımlamıştır:

1. Güvenli Bağlanma: Anneleriyle güvenli bir bağ kuran bebekler, annenin yokluğunda endişe ve stres yaşamakta, ancak annenin dönüşüyle rahatlamakta ve çevreyi keşfetmeye devam etmektedirler.

2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma: Bu bebekler, annenin yokluğunda aşırı endişe ve stres yaşamakta, annenin dönüşünde ise bir rahatlamak bir endişelenmek arasında gidip gelmektedirler. Anneye yakınlaşma isteği ile anneyi itme arasında kararsızlık yaşarlar.

3. Kaçıngan Bağlanma: Bu bebekler, annenin yokluğunda görünürde rahatsızlık göstermezler ve annenin dönüşünde onu görmezden gelme eğilimindedirler. Duygularını bastırma ve bağımsızlık gösterme eğilimleri vardır.

Hazan ve Shaver (1987), romantik ilişkilerin bir tür bağlanma süreci olduğunu ve çocukluk döneminde oluşturulan bağlanma stillerinin, yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerdeki bağlanma davranışı ile benzerlik gösterdiğini ifade etmişlerdir. Yetişkinlik dönemlerinde güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, romantik ilişkilerinde daha az kıskançlık yaşama eğilimindedirler çünkü bu bireyler, partnerlerinin sevgisinden ve bağlılığından emindir ve ilişkilerinde güven duygusu hâkimdir (Buunk, 1997; Sharpsteen, 1995). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler ise romantik ilişkilerinde daha fazla kıskançlık yaşama eğilimindedirler. Bu bireyler, partnerleri tarafından terk edilme veya sevilmeme korkusu yaşarlar ve bu nedenle aşırı kıskançlık gösterirler (Sharpsteen, 1995). Kaçıngan bağlanma stiline sahip bireyler ise romantik ilişkilerinde hem kıskançlık hem de kıskançlıktan kaçınma davranışları sergileyebilirler. Bu bireyler, yakınlıktan kaçınma eğilimindedirler ve bu nedenle

kıskançlık duygularını bastırma veya önemsizleştirme yoluna gidebilirler (Buunk, 1997; Sharpsteen, 1995).

Bebeklik döneminde yaşanan deneyimlerin, kişinin yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerini büyük ölçüde etkilemesi kişinin içsel çalışan modelleri aracılığıyla gerçekleşir. İçsel çalışan modeller, kişinin kendisi ve başkaları hakkındaki inançlarını etkiler ve ilişkilerdeki davranışlarını yönlendirir (Oktay ve Dağ, 2023). Bu modeller iki temel boyutta incelenir: benlik modeli ve başkaları modeli (Bowlby, 1973). Bartholomew ve Horowitz (1991), bu modellerin olumlu veya olumsuz olabileceğini ve dört farklı bağlanma stiline yol açabileceğini öne sürer. Buna göre, güvenli bağlanma stili, olumlu benlik ve olumlu başkaları modeli kombinasyonu ile karakterizedir; bu bireyler kendilerini sevilmeye layık görürler ve diğer insanlara güvenirler. Saplantılı bağlanma stili, olumsuz benlik ve olumlu başkaları modeli ile ilişkilendirilir; bu bireyler kendilerini sevilmeye değer hissetmezler, ancak başkalarına güvenirler ve yoğun bağımlılık ve onaylanma ihtiyacı içindedirler. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, olumlu benlik ve olumsuz başkaları modeli kombinasyonuna sahiptir; kendilerine güvenirler ancak diğer insanlara karşı mesafeli ve kayıtsızdırlar. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler ise olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modeline sahiptir; bu bireyler kendilerini değersiz hissederler ve diğer insanlara güvenmezler, bu nedenle sosyal ilişkilerden kaçınırlar.

Sonuç olarak, bağlanma kuramı, romantik kıskançlığın altında yatan dinamikleri anlamak için önemli bir bakış açısı sunmaktadır. Erken yaşam deneyimleri sonucu şekillenen bağlanma stilleri ve bağlanma boyutları, bireylerin romantik ilişkilerinde kıskançlık düzeylerini ve bu duyguyu ifade etme biçimlerini etkilemektedir. Bu nedenle, kıskançlığı anlamak ve sağlıklı bir şekilde yönetmek için bağlanma kuramı perspektifini göz önünde bulundurmak önemlidir

2.2.2.2. Evrimsel Yaklaşım

Evrimsel yaklaşım, insan zihninin ve davranışlarının evrimsel süreçler tarafından şekillendiğini savunur. Bu yaklaşıma göre, kıskançlık duygusu da üreme başarısını maksimize etmek için evrimleşmiş bir mekanizmadır (Buss, 2019; Daly, Wilson ve Weghorst, 1982). Erkekler için cinsel sadakatsizlik, potansiyel olarak başka bir erkeğe çocuk sahibi olma riskini taşıdığından daha büyük bir tehdit oluşturur. Bu nedenle erkekler, eşlerinin cinsel sadakatsizliğine karşı daha fazla kıskançlık gösterme

eğilimindedirler (Buss, Larsen, Westen ve Semmelroth, 1992). Kadınlar için ise duygusal sadakatsizlik, erkeğin kaynaklarının ve yatırımının başka bir kadına ve çocuklarına kaydırılması anlamına geldiğinden daha büyük bir risk teşkil eder. Bu nedenle kadınlar, eşlerinin başka bir kadına duygusal olarak bağlanmasına ve ilişkiden çekilmesine karşı daha fazla kıskançlık tepkisi verirler (Buss vd, 1992). Buss ve arkadaşlarının (1992) ünlü çalışmasında, 35 farklı kültürden toplam 10.000'den fazla katılımcıya senaryo bazlı sorular sorulmuştur. Sonuçlar, kıskançlık tepkilerinin evrimsel öngörülerle tutarlı olduğunu göstermiştir. Erkekler cinsel sadakatsizlik senaryolarında, kadınlar ise duygusal sadakatsizlik senaryolarında daha fazla rahatsızlık belirtmişlerdir.

2.2.2.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre, romantik kıskançlık büyük ölçüde öğrenilen bir olgudur (Mayer ve Salovey, 1995). Bu yaklaşıma göre, kıskançlık duygusu ve davranışları, bireylerin gözlemledikleri modellerin (örn. ebeveynler, arkadaşlar, medya) tutum ve tepkileri doğrultusunda şekillenmektedir. Bandura'nın (1977) sosyal öğrenme teorisine göre, bireyler bu gözlemler yoluyla kıskançlık duygularının ortaya çıkmasına neden olan bilişsel süreçleri ve davranışsal tepkileri öğrenmektedir. Güncel araştırmalar, bu kuramsal bakış açısını desteklemektedir. Örneğin, Kovan (2023), romantik kıskançlığın sosyal medya kullanımı yoluyla öğrenilen bir davranış olabileceğini göstermiştir. Benzer şekilde, Fernandez, Barbato, Cordero ve Acevedo (2023) bireylerin geçmiş ilişki deneyimlerinin ve mevcut ilişkideki alternatif partner algısının, kıskançlık düzeylerini etkilediğini göstermiştir. Bulgular, daha fazla ilişki deneyimine sahip bireylerin, daha az kıskanç tepkiler sergilediğini ve bu ilişkinin, alternatif partner algısı aracılığıyla gerçekleştiğini ortaya koymuştur.

2.2.2.4. Psikodinamik Yaklaşımlar

Psikodinamik yaklaşımlar, kıskançlık hissini çoğunlukla geçmişte yaşanan olaylar ve bilinçaltı süreçlerle açıklar. Bu teorik çerçevede, kıskançlık duygusu genellikle çocukluğun erken dönemlerinde, iki ile üç yaşları arasında gerçekleşen ödipal evreden kaynaklanır. Freud'un analizlerine göre, bu dönemde çocuklar ilk kez cinsel duygularını yaşar ve en yakın karşı cins yetişkine—kız çocuklarında babaya, erkek çocuklarda anneye—bir ilgi duyarlar (Seward, 1946). Çocuklar, bu ilgi nedeniyle genellikle ebeveynlerini bir rakip olarak görür ve bu rekabetten galip çıkmak zordur.

Çocuklukta hissedilen bu başarısızlık duygusu, yetişkinlikte bir ilişkide benzer tehditler algılandığında kıskançlık olarak tekrar ortaya çıkabilir (Pines ve Pines, 2005).

Klein'a göre, kıskançlık babaya karşı hissedilen rekabet ve şüphe duygularından kaynaklanır ve bu duygu aynı zamanda sevginin kaybedilme endişesi, sevilen kişi ve rakip tarafından hissedilen düşmanlık ile kişisel değerde yaşanan düşüşle bağlantılıdır (Klein, 2011).

Freud, kıskançlık deneyimlerini normal ve sanrılı olmak üzere iki türe ayırır; gerçek bir tehditle ilişkili kıskançlık normal olarak değerlendirilirken, somut bir tehdit olmaksızın yaşanan kıskançlık sanrılı olarak sınıflandırılır. Eğer kıskançlık tepkisi bir duruma uygun ve orantılı ise, bu normal olarak kabul edilir (Bal ve Hocaoğlu, 2019).

2.2.3. Romantik Kıskançlık Tetikleyicileri: Davranışsal, Bilişsel ve Duygusal Faktörler

Romantik kıskançlığın ortaya çıkmasında çeşitli faktörler etkili olmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, bu tetikleyiciler temel olarak davranışsal, bilişsel ve duygusal unsurlar çerçevesinde sınıflandırılabilmektedir. Partnerin bir başkası ile yakınlık kurması veya flört etmesi gibi davranışsal özellikler, romantik kıskançlığın tetiklenmesinde önemli rol oynamaktadır. Birey, partnerin ilgi ve bağlılığını kaybetme tehlikesi algıladığında, kıskançlık duygusu ortaya çıkabilmektedir. Örneğin, partnerin başkaları ile fazla zaman geçirmesi veya onlarla flört etmesi, bireyde kıskançlık hissinin uyanmasına neden olabilmektedir. Romantik kıskançlığın oluşumunda, bireylerin bilişsel çarpıtmaları da etkili olmaktadır (Tuzgöl-Dost ve Aras, 2021). Zihin okuma, felaketleştirme ve seçici algılama gibi bilişsel süreçler, partnerin davranışlarının hatalı yorumlanmasına ve kıskançlık duygusunun ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Birey, partneri ile arasında geçen basit bir etkileşimi abartılı bir şekilde "partner başkasıyla flört ediyor" şeklinde algılayabilmektedir. Romantik kıskançlığın oluşumunda, bireyin duygusal durumu da kritik öneme sahiptir (Lazarus, 1991). Reddedilme korkusu, değersizlik duyguları ve güvensizlik gibi duygusal faktörler, kıskançlık deneyiminin temelini oluşturabilmektedir. Birey, partneri tarafından terk edilme endişesi ve kendi değersizliği üzerine kurduğu inançlar nedeniyle kıskançlık duyabilmektedir.

2.2.4. Romantik Kıskançlık Tepkileri: Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Boyutlar

Romantik kıskançlık, bireylerin tepkileri bakımından bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak üç ana kategori altında sınıflandırılabilir. Her bir kategori, kıskançlığın birey üzerindeki etkilerini ve ilişkideki dinamikleri açıklar. Romantik kıskançlık durumlarında, bireylerin bilişsel işleyişi önemli bir rol oynar. Daly ve Wilson (1988) tarafından yapılan araştırma gösteriyor ki, bireyler genellikle partnerlerinin davranışlarını negatif yorumlar, kötümser varsayımlarla yaklaşır ve abartılı sonuçlar çıkarır. Bu tür bilişsel çarpıtmalar, kıskançlığın artmasına neden olur. Kıskançlık deneyimi, bireylerde genellikle öfke, keder, korku, hayal kırıklığı ve kızgınlık gibi negatif duyguları tetikler (Lazarus, 1991; Parrott ve Smith, 1993). Partnerinin başka birisine ilgi gösterdiğini algılayan bir birey, yoğun öfke veya keder yaşayabilir. Ayrıca, reddedilme korkusu kıskançlık hissini daha da güçlendirir ve duygusal olarak stresli bir durum oluşturur. Romantik kıskançlık, bireylerin davranışlarını etkiler ve çoğunlukla partnerlerinin sorgulanmasına, kontrol edilmesine ve gözetlenmesine yol açar (White, 1981a; Daly ve Wilson, 1988). Bireyler, partnerlerinin diğer kişilerle ilişkilerine aşırı derecede odaklanabilir ve bu, sürekli izleme davranışlarına neden olur. Kıskançlık, şiddet içeren kavgalara, partneri terk etme ya da ilişkiyi sonlandırma gibi yıkıcı davranışlara sebep olabilir.

2.2.5. Romantik Kıskançlıkla Başa Çıkma Yöntemleri

Kıskançlık, romantik ilişkilerde sıklıkla yaşanan bir deneyimdir ve kişiler, bu durum ile çeşitli yöntemler kullanarak başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Kıskançlıkla başa çıkmada iki temel yaklaşım görülmektedir. Yapıcı baş etme yöntemleri, ilişkiyi korumaya ve iyileştirmeye odaklanırken; yıkıcı baş etme yöntemleri, kıskançlığın olumsuz etkilerini artırarak ilişkiyi daha da zedeleyebilmektedir. Yapıcı baş etme yöntemleri, kıskançlığın olumsuz etkilerini azaltmaya ve ilişkiyi korumaya yönelik stratejileri içermektedir (Guerrero, 1998; Guerrero ve Afifi, 1999). Bu kapsamda, etkili iletişim kurma, güven inşa etme, empati geliştirme, uzman yardımı alma gibi yöntemler öne çıkmaktadır. Bireyler, partnerleriyle açık ve dürüst bir şekilde konuşarak, kıskançlık duygularını paylaşabilir, bunların nedenlerini ve çözüm yollarını birlikte keşfedebilirler. Ayrıca, çift terapisi gibi uzman desteği alma da yapıcı baş etme stratejilerinden biridir. Diğer yandan, kıskançlıkla başa çıkmada kullanılan yıkıcı yöntemler de bulunmaktadır (White, 1981a; Daly ve Wilson, 1988). Bunlar

arasında, partnerle çatışmaya girme, şiddet içeren davranışlar sergileme, ilişkiyi sonlandırma gibi olumsuz stratejiler yer almaktadır. Birey, kıskançlık duygularının etkisiyle partnerine karşı saldırgan davranışlar sergileyebilir veya ilişkiyi tamamen bitirme yoluna gidebilir. Bu tür tepkiler, ilişkinin daha da bozulmasına ve kıskançlığın kronikleşmesine yol açabilmektedir.

2.2.6. Romantik Kıskançlığın Sonuçları ve Etkileri: Bireysel, İlişkisel ve Toplumsal Boyutlar

Kıskançlık deneyimi, bireylerin psikolojik sağlığı ve benlik algısı üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Sharpsteen, 1995; Guerrero, 1998). Artan kaygı, depresyon, düşük öz-saygı, stres gibi psikolojik sorunlar kıskançlığın bireysel sonuçları arasında yer almaktadır. Birey, partnerinin ilgisini kaybetme korkusu ve güvensizlik duygularıyla boğuşurken, kendi değerini de sorgulayabilmektedir. Romantik kıskançlık, ilişki uyumu, ilişki doyumu doyumu ve çatışma düzeyi üzerinde de belirleyici rol oynamaktadır (White, 1981a; Buunk, 1997). Kıskançlık, çiftler arasındaki güveni zedeleyebilir, anlaşmazlıklara ve çatışmalara yol açabilir. Bunun sonucunda, ilişki doyumu azalabilir ve ilişkinin sona ermesi ihtimali artabilir. Nitekim elde edilen bulgular, kıskançlık yaşayan çiftlerin daha düşük ilişki doyumu ve daha yüksek ilişki çatışması yaşadığını belirtmektedir (Guerrero ve Andersen, 1998). Romantik kıskançlık, kültürel normlar ve toplumsal beklentiler doğrultusunda farklı şekillerde değerlendirilir ve bu durum erkekler ve kadınlar için farklı toplumsal sonuçlar doğurabilir. Örneğin, bazı kültürlerde erkeklerin kıskançlık göstermesi, koruyuculuk ve sahiplenme duygularının bir ifadesi olarak kabul edilirken, kadınların kıskançlık duyguları olumsuz değerlendirilebilir (Harris, 2003). Bu çifte standart, toplumsal cinsiyet rollerini pekiştirir ve kadınlar ile erkekler arasındaki eşitsizlikleri derinleştirir.

Romantik kıskançlık ayrıca toplumsal güvenlik ve huzuru tehdit eden ciddi sorunlara yol açabilir. Araştırmalar, şiddetli kıskançlık hisseden bireylerin partnerlerine yönelik şiddet eğiliminde olduğunu ve bu durumun zaman zaman aile içi şiddet veya cinayetlerle sonuçlanabildiğini göstermektedir (Daly ve Wilson, 1988). Bu tür şiddet eylemleri, toplumda genel bir korku ve endişe atmosferi yaratır ve bireylerin güvenlik duygusunu azaltır.

2.3. Öz Saygıya Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

Benlik saygısına ilişkin kavramsal çerçevenin psikoloji ve psikiyatri literatüründe çeşitli terimlerle ele alındığı görülmektedir. Rosenberg ve diğerleri (1995), "self-esteem", "self-respect", "self-confidence" ve "self-regard" kavramlarının benlik saygısı yerine kullanıldığını belirtmişlerdir. Türkçe'de ise bu terimlerin karşılıkları "benlik saygısı", "öz-saygı", "kendilik saygısı" ve "özdeğerlilik" gibi eş anlamlı kelimeler ile ifade edilmektedir (Konal, 2021). Her ne kadar bu terimler nüanslar içerse de, özünde bireyin kendisine dair olumlu veya olumsuz değerlendirmelerini ve öz-algılarını tanımlamaktadır. Dolayısıyla mevcut çalışmada, öz saygı ve benlik saygısı kavramları aynı anlamda ele alınacak, böylece kavramsal tutarlılık sağlanacak ve alan yazınındaki terminolojik çeşitliliğe uyum gösterilecektir.

2.3.1. Öz (Benlik) Kavramı

Benlik kavramı, kişinin kendisini algılama ve tanımlama biçimini ifade eden, çok boyutlu ve kapsamlı bir yapıdır. Bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey olarak tanımlanabilecek bu kavram (TDK, 2024a), bireyin öz değerlendirmelerini ve başkalarının ona yönelik izlenimlerini kapsayan bütünleşik bir yapı olarak şekillenmektedir.

Benlik kavramının temelleri, erken çocukluk döneminde atılmaya başlar ve ergenlik çağına kadar gelişimini sürdürür. Bu süreçte çocuk, çevresiyle kurduğu sosyal etkileşimler ve model alma davranışları aracılığıyla benlik algısını şekillendirmeye başlar (Bandura, 1989). İlk olarak psikanalitik kuram çerçevesinde Freud tarafından id, ego ve süper ego kavramlarıyla ele alınan benlik kavramı (Hançerlioğlu, 1987), ilerleyen yıllarda farklı kuramcılar tarafından çeşitli boyutlarıyla derinlemesine incelenmiştir. James (1890), benlik kavramını "bilen benlik" ve "bilinen benlik" olmak üzere iki boyutta incelemiştir. James'e göre bilen benlik, bilinen benliği tanır ve onunla ilişki kurar. Benlik deneyimimiz, bu iki boyutun etkileşiminden oluşur. Bilinen benliği ise maddi benlik, sosyal benlik ve manevi benlik olmak üzere üç alt kategoriye ayırmıştır:

1. Maddi Benlik: Kişinin bedenini, dış görünüşünü, ailesini ve evini içerir.
2. Sosyal Benlik: İş, statü, çevreden gelen onay gibi bireyin çevresi ile tanımlanan özelliklerini kapsar.

3. Manevi Benlik: Bireyin duygularını, ahlaki değerlerini ve manevi yönünü ifade eder.

Rosenberg (1979) ise benlik kavramını mevcut benlik, arzu edilen benlik ve sunulan benlik şeklinde üç boyutta ele almıştır. Mevcut benlik, kişinin kendisini nasıl gördüğünü; arzu edilen benlik, kişinin kendisini nasıl görmeyi istediğini; sunulan benlik ise bireyin kendisini diğer insanlara nasıl göstermek istediğini ifade etmektedir. Bu üç boyut bir arada, benlik kavramının bütününü oluşturmaktadır. Benlik kavramı, psikolojik bir yapı olarak insan kişiliğinin temellerini oluşturan algı, duygu ve düşüncelerin bir bütünüdür (Çokparlamış, 2018). Rosenberg (1979) benliği tutarlı ve kararlı bir tutum olarak değerlendirirken; Rogers (1961) benlik bilincinin her zaman gerçeği tam olarak yansıtmayabileceğine dikkat çekmiştir. Adams ise benlik kavramını kişinin yaşantılarından hareketle oluşturduğu bilişsel bir yapı olarak tanımlamış ve benlik saygısını bu yapının duygusal boyutu şeklinde ele almıştır (Çokparlamış, 2018).

2.3.2. Öz Saygı Kavramı

Öz saygı veya benlik saygısı, psikoloji ve psikiyatri alanlarında sıklıkla ele alınan çok boyutlu bir kavramdır. Kavramın tanımlanmasında farklı yaklaşımlar olmakla birlikte, özünde bireyin kendisine yönelik değerlendirmeleri, tutumları ve algılarını yansıtmaktadır. TDK (2024b), öz saygıyı "bireyin kendine duyduğu saygı, onur, haysiyet duygusu" şeklinde açıklamaktadır. Yörükoğlu (1985) da öz saygıyı, bireyin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki farkın değerlendirilmesi olarak ifade etmektedir. Rosenberg (1979), öncü çalışmalarından birinde öz saygıyı, bireyin kendisine karşı beslediği olumlu ya da olumsuz tutum olarak kavramsallaştırmıştır. Benzer şekilde, Rosenberg ve diğerleri (1995) de öz saygıyı kişinin kendine yönelik atfettiği pozitif veya negatif tutumlara işaret eden bir olgu olarak tanımlamıştır. Kavramın tanımlanmasına yönelik farklı yaklaşımlar da mevcuttur. Coopersmith (1967), öz saygıyı bireyin kendini yetenekli, değerli, başarılı ve önemli görme seviyesi olarak ele almıştır. James'in (1890) yaklaşımına göre ise öz saygı, kişinin gerçekte başardıklarının, başarmak istediklerine oranı ile ilişkilidir. Adler (1954) ise öz saygıyı aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişin bir işareti olarak görmüş ve çocukluk deneyimlerinin etkisine vurgu yapmıştır.

Genel olarak öz saygı, bireyin kendini olumlu ve olumsuz özellikleriyle olduğu gibi kabul etmesi, kendine güvenmesi ve kendisini değerli ve sevilmeye layık hissetmesinden oluşan olumlu bir ruh halidir (Yörükoğlu, 2007). Kavramın bu çok boyutlu yapısı, günlük yaşamda farklı biçimlerde tezahür etmektedir. Köse (2015), öz saygının temel göstergeleri arasında bireyin kendine güveni, kendinden hoşnut olması, kendinden emin olması, kendini saygın hissetmesi, kendine inanması, kendini net tanımlayabilmesi, yüce amaçlara yönelebilmesi ve değer duygusuna sahip olması gibi özellikleri sıralamıştır. Bu göstergeler, öz saygının bireyin kendine dair tutum ve değerlendirmelerinin bütüncül bir yansıması olduğunu ortaya koymaktadır.

2.3.3. Öz Saygının Düzeyleri

2.3.3.1. Yüksek Öz Saygı

Rosenberg (1965), öz saygının kişinin kendiyle ilişkili pozitif veya negatif tutumu olarak tanımlar. Bu tanıma göre, birey kendini değerlendirirken olumlu bir yaklaşım sergilerse öz saygısı yüksektir; ancak olumsuz bir tutum sergilerse öz saygısı düşüktür. Yüksek öz saygıya sahip bireyler, kendilerine saygı duymakta ve toplum içinde değerli bir birey olduklarını hissetmektedirler (Akdağ, 2014). Öz saygının yüksekliği veya düşüklüğü, kişinin mevcut benliği ile arzu ettiği benliği arasındaki yakınlıkla yakından ilişkilidir. Rosenberg'a göre, bireylerin mevcut benlikleri ile arzu edilen benlik arasındaki benzerlik arttıkça, öz saygı seviyeleri de artar (Karaboğa, 2011). Gerçek benlik, ideal benliğe ne kadar yakınsa birey o derece gerçekleşmiş ve mutlu hissedecektir.

Yüksek öz saygının olumlu yansımaları literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır. Baumeister ve arkadaşları (2003), öz saygının mutlulukla sıkı bir ilişki içinde olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu durumda, öz saygısı yüksek olan bireylerin genellikle diğerlerine göre daha fazla mutluluk deneyimledikleri, depresyona daha az meyilli oldukları ve yaşamlarındaki olumsuz olayların etkilerini daha az hissettikleri gözlenmektedir.

Satir (2001) yüksek öz saygının bireyler üzerindeki diğer olumlu etkilerinden çalışmasında bahsetmiştir. Buna göre, öz saygısı yüksek bireyler, kendilerini iyi hissettikleri ve sevdikleri için hayata saygılı, dürüst, güçlü bir tavırla ve gerçekçi bir bakış açısıyla yaklaşabilirler. Bu kişiler güçlü bir özgüvene de sahiplerdir. Yüksek öz saygıya sahip kişiler, sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurmada başarılıdırlar (Akdağ, 2014).

Bu bireyler, diğer insanlara karşı doğru, saygılı ve sevecen bir tutum sergilerler. Kendilerini olumlu değerlendiren ve seven kişiler, çevrelerindekilere de aynı özenle muamele etme eğilimindedirler. Öz saygıları güçlendikçe, davranışlarını iyileştirmek ve geliştirmek konusunda daha cesur olurlar ve bu cesaretlerini sürdürürler. Ayrıca Burger (2006), öz saygısı yüksek bireylerin bazı olumlu kişilik özelliklerine de değinmektedir. Bu bireyler ne kadar zor bir gün geçirmiş olurlarsa olsunlar kendilerini sevmeye devam ederler. Kendileri ve yaptıkları ile ilgili olumlu değerlendirmeler yapmaya eğilimlidirler. Çokparlamış (2018) ise çalışmasında öz sayısı yüksek bireylerin stres yaratan durumlarla baş edebilecek özgüvenlerinin olduğunu ve duygularını net bir şekilde ifade edebildiklerini vurgulamıştır. Bu bireyler, stres verici durumlarla başa çıkmak için başkalarından destek almaktan çekinmezler ve bunu bir duygu düzenleme yöntemi olarak kullanırlar. Sorunlara ve anlaşmazlıklara odaklanarak, bu türden durumlardan kaçınmak yerine çözüm bulmaya çalışırlar ve sorun çözme sürecine katkı sağlarlar. Ayrıca öfke gibi olumsuz duygularını kontrollü ve uygun bir biçimde ifade etme

2.3.3.2. Düşük Öz Saygı

Düşük öz saygı, bireylerin kendilerine dair bakış açılarını ve yaşamlarını olumsuz etkileyen bir durumdur. Belli zamanlarda kendilerini olumlu hissedebilseler veya başarılarından tatmin olsalar dahi, bu bireyler genellikle kendilerini olumsuz değerlendirme alışkanlığına sahiptirler (Burger, 2006). Bu durum, öz saygılarının düşük seviyede olduğuna işaret etmektedir. Düşük öz saygı, patolojik boyutta bir güvensizlik ve aşağılık duygusu ile de kendini gösterebilir (Konal, 2021). Bu bireyler, benliklerini kabullenmemekte, kendilerini değersiz ve mutsuz hissetmekte, güçsüz ve olumsuz yönlerini ön plana çıkarmakta ve zayıflıklarını sergilemektedirler (Otacıoğlu, 2017). Buna ek olarak, Konal (2021) düşük öz saygının insanların gerçek kişiliklerini ortaya koyduklarında, çevrelerindeki insanlar tarafından kabul edilmeme endişesi yarattığını belirtmiştir. Bu endişenin kaynağı, düşük öz saygıya sahip bireylerin sadece başarı elde ettiklerinde toplumun kendilerini kabul edilebilir gördüklerini düşünmeleridir. Nitekim onlara göre, kendi doğalarını sergilediklerinde genellikle olumsuz tepkilerle karşılaşmışlardır (Konal, 2021).

Düşük öz saygıya sahip bireyler, sıklıkla onaylanma, kabul edilme ve güvence arayışıyla mücadele ederler, bu da onları çatışma durumlarında sürekli olarak

karışıklık ve kararsızlık yaşamaya iter (Konal, 2021). Olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modelini benimsemişlerdir (Bartholomew ve Shaver, 1991). Yani, bireyler kendisinin diğerlerinin sevgisine ve desteğine layık olmadığına inanırlar ve diğerleri hakkında reddedici ve güvensiz düşüncelere sahiptirler. Özgüvenleri eksik ve çekingen olmalarının yanı sıra, yüksek düzeyde kaygı ve kaçınma davranışları sergilerler. Rosenberg (1979) de öz saygıları düşük olanların, sıklıkla kendilerini olumsuz değerlendirdiklerini, kendilerine saygı duymadıklarını, eksik ve yetersiz hissettiklerini belirtmiştir. Sosyal ortamlarda zorunlu olmadıkça öne çıkmaktan kaçındıklarını, çünkü fikirlerinin önemsiz görüleceği endişesini taşıdılarını vurgulamıştır. Satir (2001) ise bu tür kişilerin özelliklerini ele alarak, onların enerji eksikliği çektiğini ve hayat karşısında süregelen bir yenilgiye sahiplermiş hissine kapıldıklarını ifade etmiştir. Yine ona göre, düşük öz saygıya sahip bireyler kendilerini sevmedikleri, onaylamadıları için kendilerini aşağılama ve cezalandırma yönelimine sahiplerdir. Çoğu zaman kurban rolünü kendilerine biçerler ve bu yüzden de çoğu zaman korku ve yetersizlik hislerini hayata karşı korurlar.

2.3.4. Öz Saygının Gelişimi ve Teorik Yaklaşımlar

Öz saygı, bireyin kendine dair değer yargılarını ve benlik algısını oluşturan temel bir kavramdır. Bireyin öz saygısı, yaşam boyu edindiği deneyimler ve çevresinden aldığı dönütler ile şekillenir. Baumeister ve diğerleri (2003), bireylerin başkaları tarafından kabul görmesi, bir başarı elde etmesi veya bir sorunu çözmesi durumunda öz saygılarının arttığını belirtmektedir. Benzer şekilde, Köse (2015) de bireyin öz saygısının toplumsal kabul değerlerinden etkilendiğini ve davranışlarının toplum tarafından onay görmesi halinde olumlu öz saygı geliştiğini ifade etmektedir. Bu görüşler, öz saygının gelişiminde çevresel faktörlerin, özellikle de toplumsal kabulün etkisini vurgulamaktadır.

Öz saygının gelişiminde bireysel ve toplumsal dinamiklerin etkileşimi, farklı kuramsal yaklaşımlarla açıklanmaktadır. Deci ve Ryan'ın (2000) öz belirleme teorisi, bireylerin özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacı olduğunu öne sürmektedir. Teoriye göre, özerklik ihtiyacı bireyin kendi kararlarını alabilmesi ve eylemlerini kontrol edebilmesi olarak tanımlanırken, yetkinlik ihtiyacı çevreyle etkili bir şekilde baş edebilmesi şeklinde açıklanmaktadır. İlişkisellik ihtiyacı ise başkalarıyla anlamlı bağlar kurabilme kapasitesi olarak kavramsallaştırılmıştır. Bu

ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanması, bireyin öz saygısının gelişiminde ve sürdürülmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu noktada, Kağıtçıbaşı'nın (2005) özerk-ilişkisel benlik modeli, özellikle Türk kültürü bağlamında öz saygının gelişimini anlamada önemli bir perspektif sunmaktadır. Model, geleneksel Batı psikolojisindeki özerklik-ilişkisellik karşıtlığına alternatif bir bakış açısı getirerek, bireyin özerk olma ihtiyacı ile başkalarıyla yakın ilişkiler kurma gereksiniminin eş zamanlı var olabileceğini vurgulamaktadır. Kağıtçıbaşı'na göre, özellikle Türkiye gibi toplulukçu değerlerin ağır bastığı kültürlerde, bireylerin öz saygısı kendi kararlarını alabilme kapasitesinden, özerk davranabilme yetkinliğinden ve aile ile topluma duyulan güçlü duygusal bağlardan beslenmektedir.

Öz saygının temellerinin çocukluk döneminde atıldığı birçok kuramcı tarafından savunulmaktadır. Konal (2021), benlik bilincinin aile içinde başlayan kabul mesajları ile geliştiğini ve bireyin potansiyelini anlamaya çalıştığını belirtmektedir. Kohut (1971) ise, öz saygının oluşumunda başkalarının saygısı, yeterlik ve kendilik algısının önemli olduğunu vurgulamaktadır. Ebeveyn desteğinin, çocuğun beceri ve yeteneklerinin gelişmesinde kritik rol oynadığını ve çocuğun başarılarının, yapabilme gücüne sahip olma duygusunu besleyerek öz saygısının gelişimine katkıda bulunduğunu ifade etmiştir.

Bağlanma kuramına göre ise bebeklik çağında kazanılan "içsel çalışan modeller" bireyin yetişkinlik dönemi duygu ve davranışlarını yönlendirmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu modeller, bireyin kendisi ve diğer insanlar hakkındaki algı, inanç ve beklentilerini şekillendiren zihinsel yapılardır. Kişi içsel çalışan modelleri aracılığı ile benliğine yönelik düşünce ve değerlendirmelerini oluştururken, aynı zamanda diğer insanlara dair bakış açısını ve onlardan beklentilerini de belirler (Çokparlamış, 2018). Başka bir deyişle, bebeklik döneminde oluşan içsel çalışan modeller, bireyin kendisi ve çevresi hakkında edindiği ilk izlenimleri ve bu izlenimlere bağlı olarak geliştirdiği temel varsayımları içerir. Bu varsayımlar, kişinin ilerleyen yıllardaki benlik algısını, öz saygısını ve diğer insanlarla ilişkilerindeki yaklaşımını belirleyici rol oynar.

Yukarıda bahsedilen kurama göre, benlik modelinde olumlu benlik algısına sahip bireyler, kendilerini değerli ve sevilmeye layık görmektedir. Öz saygıları yüksektir ve başkalarının onayına ihtiyaç duymadan kendileriyle barışıktırlar. Öte yandan olumsuz benlik algısına sahip kişiler, düşük öz saygı yaşamakta ve sürekli başkalarının

kabulüne muhtaç olmaktadır. Başkaları modelinde ise olumlu algıya sahip bireyler, öncelikle kendileri için önemli kişileri güvenilir bulmakta, sonrasında ise diğer insanları da ihtiyaç duyulduğunda ulaşılabilir ve güvenilir olarak değerlendirmektedir. Buna karşılık olumsuz başkaları modelinde kişi, genel olarak insanlara güvenmemekte ve onları güvenilmez olarak algılamaktadır.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, kendilerini sevilmeye değer ve diğer insanları da sevecen, güvenilir ve ulaşılabilir olarak değerlendiren olumlu bir benlik ve olumlu başkaları modelini benimsedikleri, bu sayede yüksek öz saygı ve sağlıklı ilişkiler kurma becerisine sahip oldukları görülmektedir (Bartholomew ve Horowitzs, 1991). Öte yandan, tutarsız ve duyarsız ebeveyn tutumlarına maruz kalan bireyler, saplantılı bağlanma özelliği gösterirler. Kendilerini değersiz hissederler ve öz saygıları düşüktür. Aynı zamanda başkalarından kaçınma eğilimindedirler. Bu kişiler yakın ilişkiler kurmak isterler, ancak aşırı bağımlı ve yapışkan tavırları nedeniyle çevrelerindeki insanları uzaklaştırırlar. Saplantılı bağlanan bireylerin kendileri hakkındaki değerlendirmeleri olumsuz, başkaları hakkındaki değerlendirmeleri ise olumludur; kendilerini sevilmeye değer görmedikleri halde diğerlerini sevilmeye değer bulurlar (Bartholomew ve Horowitzs, 1991).

İnsancıl yaklaşım kuramcıları Maslow ve Rogers da öz saygıyı insan davranışını anlamada temel bir ihtiyaç olarak değerlendirmişlerdir. Maslow (1954), öz saygıyı insani ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer vermiş, Rogers (1961) ise öz saygıyı kendini kabul olarak değerlendirmiş ve sağlıklı insan işlevselliği için gerekli görmüştür. Olumlu bir öz saygı geliştirebilmek için koşulsuz sevgi ortamında yetişmek büyük önem taşımaktadır. Carl Rogers, sağlıklı bir gelişim için bireyin koşulsuz kabul ve saygı görmesinin şart olduğunu savunmuştur (Rogers, 1961). Rogers'a göre ebeveynler, çocuklarını her koşulda kabul etmeli, onları olduğu gibi sevmeli ve değer vermelidir. Cüceloğlu (2000) da benzer şekilde, koşulsuz sevginin bireyin her durumda sevgi ve saygıya layık olduğunu kabul eden anlayışın ürünü olduğunu belirtmektedir. Böyle bir ortamda büyüyen çocuklar, kendilerine güvenen ve öz saygıları yüksek bireyler olarak yetişmektedir. Ebeveynleri tarafından koşulsuz sevgi gören, desteklenen ve kıymet verilen bireyler, kendilerini olumlu bir bakış açısıyla değerlendirebilmekte ve sağlıklı bir benlik algısı geliştirebilmektedir.

2.3.5. Öz Saygının Evlilik Doyumundaki Rolü

Öz saygı ve evlilik doyumu arasındaki ilişki, araştırmacıların uzun süredir ilgi odağı olmuştur. Yapılan çalışmalar, yüksek öz saygıya sahip bireylerin, evliliklerinden daha fazla tatmin ve uyum elde ettiklerini ortaya koymaktadır (Turanlı, 2010; Yadalijamaloye, Naseri, Shoshtari, Khaledian ve Ahrami, 2013; Zeytinoğlu, 2013). Öz saygısı yüksek kişilerin, kendilerine ve eşlerine dair daha olumlu bir algıya sahip oldukları düşünülmektedir. Bu olumlu bakış açısı, iletişim becerilerini, beklentilerini ve isteklerini dile getirme kabiliyetlerini güçlendirmektedir (Şen, 2009). Aynı zamanda, ilişki içindeki sorunlara daha yapıcı bir yaklaşım sergileyerek çözümler üretmeleri de öz saygılarının bir yansıması olarak görülebilir (Satir, 2001). Evlilik birlikteliğinde karşılıklı olarak yüksek öz saygıya sahip bireyler, birbirlerine karşı saygı ve anlayış göstererek, evlilik kalitelerini artırmaktadırlar. Eşler arasındaki sağlıklı iletişim, olumlu geri bildirimler ve birbirlerini değerli hissetmeleri de öz saygılarını besleyerek yaşamdan aldıkları doyumu yükseltmektedir (Yıldız ve Baytemir, 2016). Bu döngü, evliliğin güçlenmesine ve çiftlerin karşılıklı memnuniyetine katkıda bulunmaktadır.

Diğer taraftan, öz saygısı düşük kişiler ise evliliklerinde daha fazla güçlük yaşamaktadır. Düşük öz saygılı bireyler, eşlerinin kendilerine olumsuz baktıklarını düşündüklerinden, hayal kırıklığından korunmak için savunmacı bir tutum takınırlar ve eşlerinde kusurlar bulup ilişkiden uzaklaşabilirler (Erol ve Orth, 2014). Bu da her iki eşin de ilişki doyumunu azaltır. Bu kişilerin eşlerinden sürekli onay beklentisi içinde olmaları, ilişkideki her olumlu ya da olumsuz durumu kendileriyle ilişkilendirmeleri, evlilik doyumlarını olumsuz etkilemektedir (Satir, 2001). Dahası, düşük öz saygının depresif etkiler ve değersizlik duygularına neden olması, evlilik kalitesini daha da düşürmektedir (Khan ve Aftab, 2013).

Öz saygının evlilik doyumuna olan etkisi, sadece kişilerarası ilişki düzeyinde değil, çeşitli diğer faktörler üzerinden de gözlemlenebilmektedir. Ekonomik durum ve cinsel doyum bunlardan ikisidir. Taghizadeh ve Kalhori'nin (2015) çalışması, düşük öz saygısının bu iki kritik alanda da evlilik memnuniyetini olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Düşük ekonomik durum veya cinsel doyumsuzluk yaşayan bireylerde, öz saygı eksikliği de beraberinde gelmekte ve bu durum evlilik doyumunun azalmasına neden olmaktadır. Yani, ekonomik sıkıntılar ve cinsel sorunlar, doğrudan veya dolaylı olarak bireylerin öz saygılarını zedeleyebilmektedir. Maddi imkansızlıklar ve eşler

arasındaki cinsel uyumsuzluk, kişide yetersizlik, başarısızlık ve değersizlik duygularına yol açarak benlik algısını sarsmaktadır. Öz saygısı zayıflayan bireyler ise ilişkilerinden daha az tatmin olmakta, evliliklerini sorunlu olarak değerlendirme eğilimindedirler.

2.4. Evlilik Doyumuna Yönelik Açıklamalar ve Kuramsal Çerçeve

2.4.1. Evlilik Kavramı ve Tanımı

Toplumların temelini oluşturan aile kurumu, tarih boyunca insanoğlunun en temel ihtiyaçlarından biri olmuştur. Aile, yalnızca bireylerin değil, toplumların da devamlılığını sağlayan ve kültürel aktarımın gerçekleştiği önemli bir sosyal birimdir. Nitekim Özgüven (2009), aileyi evrensel bir kurum olarak nitelendirmekte ve onu; duygusal bağlara dayanan, bireyin kişilik gelişiminde etkili olan, toplumun temelini oluşturan, sosyal ve hukuki normları bünyesinde barındıran ve diğer toplumsal kurumlarla sürekli etkileşim halinde bulunan önemli bir yapı olarak tanımlamaktadır.

Aile kavramı, çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Gladding (2002) aileyi, aralarında evlilik, doğum veya evlat edinme yoluyla akrabalık bulunan, birbirlerine kan bağı ile ve psikolojik olarak bağlı iki veya daha fazla kişinin bir araya gelmesiyle oluşan birliktelik olarak tanımlamıştır. Bu tanım, ailenin temelinde evlilik ilişkisinin bulunduğunu vurgulamaktadır. Dündar (2020) ise aileyi, biyolojik ilişkilerle başlayan, toplumda sosyalizasyonun ilk gerçekleştiği yer olarak betimler ve ailenin biyolojik, sosyal, kültürel, psikolojik, hukuki ve ekonomik yönlerinin bulunduğunu vurgular.

Evlilik, aile kurumunun temelini oluşturmakta ve ailenin oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır. Bireyler, belli bir olgunluk seviyesine ulaştıklarında kendi ailelerini kurmak ister ve evlilik bağı ile aile oluştururlar. Bu bağın temelinde sevme, sevilme, hayatı düzenli hale getirme ve çocuk sahibi olma gibi nedenler yatmaktadır (Aksoy, 2019). Çizmecioğlu (2020), evliliği, karşı cinsten iki kişinin hayatı paylaşmak ve çocuk sahibi olup onları büyütmek amacıyla yaptıkları bir anlaşma olarak tanımlar. Bu bakış açısına göre evlilik, kişileri karı-koca olarak birbirine bağlayan, çocuklara belli bir statü kazandıran ve devlet tarafından düzenlenen yasal bir ilişki biçimidir.

Tarihsel süreç içerisinde evlilik kurumunun toplumsal işlevi değişime uğramış olsa da, günümüzde hala önemli bir yere sahiptir. Evlilik, bireylere maddi ve manevi doyum sağlayarak görevlerini yerine getirmelerini kolaylaştırır ve çevreye uyumlarını artırır

(Çelik, 2006). Bu önemli kurumun temelinde, eşler arasındaki duygusal, sosyal ve fiziksel yakınlık yatar ki bu da karşılıklı değer verme, sevgi ve saygı duygularını beraberinde getirir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Özellikle yakın duygusal desteğin bireyleri değerli ve önemli hissetmelerini sağlaması, evliliğin psikolojik açıdan koruyucu işlevini ortaya koymaktadır. Bu denli önemli işlevlere sahip olan evlilik kurumu, insanların çoğunluğu için hala ulaşılması beklenen bir amaç olarak görülmeye devam etmektedir. Bununla birlikte, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2023) verilerine göre, son yıllarda ülkemizde boşanma oranlarının arttığı, ilk evlenme yaşının yükseldiği ve evlenme oranlarının azaldığı görülmektedir. Bu istatistiki veriler, toplumsal yapıdaki değişimlerin evlilik kurumuna yansımalarını göstermekle birlikte, evliliğin bireyler için taşıdığı anlamı ve önemi değiştirmemektedir. Nitekim evlilik, bireylerin hayatlarını anlamlandırma ve paylaşma noktasında hala merkezi bir role sahiptir. Ancak evliliğin bu rolünü sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi ve bireylerin beklentilerini karşılayabilmesi için en kritik faktörlerden biri evlilik doyumudur.

2.4.2. Evlilik Doyumu Kavramı ve Kapsamı

Evlilik doyumu, evli bireylerin evlilik ilişkisinden elde ettikleri tatmin düzeyini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Evlilik doyumu hakkında çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Çağ ve Yıldırım (2013), evlilik doyumunu "evlilik kurumu içinde eşlerin birbirlerine karşı gösterdikleri sevgi biçimi, cinsel doyum, iletişim biçimi gibi kişisel boyutlardan ve verilen kararlarda eşitlik, kazanç, çalışma ve problemleri paylaşma gibi çevresel boyutlardan elde edilen psikolojik tatmin" şeklinde tanımlamaktadır. Tezer (1996) ise evlilik doyumunu bireyin kendi evlilik ilişkisindeki gereksinimlerinin karşılanma düzeyine ilişkin öznel algısı olarak ifade etmektedir. Bu tanımların yanı sıra TDK'ye (2024c) göre doyum, elindekinden hoşnut olma durumu, doyma işi, yetinme, kanma ve kanaat anlamlarına gelmektedir. Bu bağlamda evlilik doyumu, evlilikten hoşnut olma, duygusal olarak doyma ve kanaat etme şeklinde de tanımlanabilir. Evlilik doyumu, bireyin evlilik ilişkisinden kaynaklanan öznel mutluluk, hoşnutluk ve tatmin duygularının toplamını ifade etmekte olup kişinin o ilişkiyi nasıl deneyimlediği ve değerlendirdiğiyle doğrudan ilişkilidir.

Evlilik doyumunun kapsamına bakıldığında ise çok yönlü bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. Sokoloski ve Hendrick'e (1999) göre evlilik doyumu; eşlerin sevgi biçimleri, iletişim şekilleri, cinsel doyumları gibi kişisel boyutlarla birlikte karar

almadaki eşitlik, gelir, işle ilgili durumlar ve sorunların paylaşılması gibi çevresel boyutlardan elde edilen psikolojik tatmindir. Dolayısıyla evlilik doyumu, sadece evliliğin duygusal yönünü değil, aynı zamanda maddi ve pratik yönlerini de kapsamaktadır. Bireylerin evlilik ilişkisinden beklentilerinin ve ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, evlilik doyumunun temelini oluşturmaktadır (Nunes vd., 2022). Bu beklenti ve ihtiyaçlar; sevgi, saygı, iletişim, cinsel doyum gibi kişisel unsurlarla birlikte karar alma süreçlerinde eşitlik, maddi gelir, işle ilgili konular ve sorunların paylaşılması gibi çevresel unsurları da içermektedir.

2.4.3. Evlilik Doyumu ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Evlilik doyumu, pek çok kuramın ve modelin inceleme konusu olmuş, çok boyutlu bir kavramdır. Bu çalışmada ise evlilik doyumu, iki farklı yaklaşım çerçevesinde ele alınacaktır. Bu yaklaşımlar, evlilik doyumunun farklı yönlerine odaklanarak konuya bütüncül bir bakış açısı sunacaktır.

2.4.3.1. Aile Sistemleri Yaklaşımı

Aile sistemleri yaklaşımı, evlilik doyumunu anlamak için önemli bir çerçeve sunar. Bu yaklaşım, bireylerin sadece kendilerine özgü özellikleriyle değil, aynı zamanda aile sistemi içindeki etkileşimler ve dinamikler tarafından da şekillendirildiğini varsayar (Nichols, 2014). Bowen aile sistemleri kuramına göre, bireyler aile sistemine bağlı olarak işlev görürler ve birbirlerini etkilemeye devam ederler (Bowen, 1978). Bu karşılıklı etkileşim ve bağlılık örüntüsü içerisinde, evlilik ilişkisinin niteliğini belirleyen en önemli unsurlardan biri olan evlilik doyumunun da eşlerin birbirleriyle olan etkileşimlerinden, iletişim kalıplarından ve duygusal bağlardan etkilendiği öne sürülmektedir (Kerr ve Bowen, 1988).

Aile sistemleri yaklaşımı, evlilik doyumunu etkileyen çeşitli faktörlere odaklanır. Bunlar arasında eşlerin birbirlerine olan bağlılığı, duygusal yakınlık ve mesafe dengesi, stresle başa çıkma becerileri, aile geçmişi ve kuşaklar arası aktarım yer alır (Nichols, 2014). Bu faktörler, evlilik doyumunu olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, bu yaklaşım, evlilik doyumunun, eşlerin sadece bireysel özelliklerinden değil, aynı zamanda aile sistemi içindeki dinamiklerden, örüntülerden ve etkileşimlerden de etkilendiğini öne sürer (Nichols, 2014). Evlilik doyumu, eşlerin birbirlerine olan duygusal bağlılığı, iletişim becerileri, stresle başa çıkma yöntemleri, beklentileri ve çatışma çözme stratejileri gibi faktörlerden etkilenir (Gurman, 2008).

Aile sistemleri yaklaşımı, evlilik doyumunun kuşaklar arası aktarımla da ilişkili olduğunu vurgular. Eşlerin kendi ailelerinden edindikleri deneyimler, inançlar ve normlar, evliliklerini ve dolayısıyla evlilik doyumlarını etkiler (Kerr ve Bowen, 1988). Çocuklukta gözlemlenen ebeveyn ilişkisi, bireylerin evliliklerinde benzer örüntüleri yeniden üretmelerine neden olabilir. Bunlara ek olarak, bu yaklaşım, eşlerin aile sistemindeki diğer üyelerle (kayınpeder, kayınvalide, çocuklar vb.) olan ilişkilerinin de evlilik doyumunu etkilediğini öne sürer (Olson ve Gorall, 2003). Bu ilişkilerdeki çatışmalar, beklentiler ve sınırlar, evlilik doyumunu olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir.

2.4.3.2. Dinamik Hedef Teorisi

Dinamik hedef teorisi, yaşam boyu gelişim bakış açısını önceki yaklaşımlarla harmanlayarak, evlilik doyumu kavramına yönelik artan ilgiye yeni bir perspektif kazandırmıştır. Bu teoriye göre, bireyler evlilik yoluyla çeşitli amaçlara ulaşmayı hedefler (Li ve Fung, 2011). Evlilik hedefleri üç ana kategoride incelenebilir:

1. Kişisel Gelişim Hedefleri: Kişiler, evliliği bir araç olarak kullanarak kendi potansiyellerini gerçekleştirme ve kendilerini geliştirme arzusu taşır. Evlilik sadece çift ilişkisinden ibaret değildir; aynı zamanda bireyin diğer sosyal bağlantılarını güçlendirerek kişisel amaçlarına ulaşmasına yardımcı olur (Li ve Fung, 2011).

2. Eşlik Hedefleri: Bu hedefler, bireylerin evlilik içinde aidiyet duygusu hissetme ve eşine bağlılık gösterme ihtiyaçlarıyla ilişkilidir. Sternberg'in (1986) aşk üçgeni teorisinde vurgulandığı gibi, aşkın temel bileşenlerinden yakınlık ve bağlılık, eşlik hedefleriyle yakından bağlantılıdır.

3. Araçsal Hedefler: Evliliğin günlük işleyişiyle ve pratik yönleriyle ilgilidir. Eşlerin ev işleri, bütçe yönetimi, çocuk bakımı gibi sorumlulukları paylaşmaları beklenir. Araçsal hedeflere ulaşılması, başarılı bir evlilik için gerekli görülür (Li ve Fung, 2011).

Bu üç tür evlilik hedefinin öncelikleri, yaşam döngüsü boyunca dinamik bir şekilde değişir. Genç çiftler daha çok kişisel gelişim hedeflerine odaklanırken, orta yaşlı çiftler için araçsal hedefler, yaşlı çiftler içinse eşlik hedefleri ön plana çıkar (Li ve Fung, 2011). Bireylerin farklı yaşam evrelerinde öncelikli olan hedefe ulaşıp ulaşamaması, evlilik doyumunu etkilemektedir. Dinamik hedef teorisi, evlilik doyumunu yaşam boyu gelişim çerçevesinden ele alarak önceki yaklaşımları bir adım öteye taşımıştır.

Bu teori, evlilikteki çok boyutlu hedefleri ve bu hedeflerin yaşam döngüsüne bağlı olarak değişen önceliklerini vurgulayarak, evlilik doyumunun dinamik yapısını açıklamaktadır.

2.4.4. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik, iki bireyin bir arada yaşamaya karar verdikleri, sevgi, saygı ve güvene dayalı kutsal bir birlikteliktir. Ancak bu birlikteliğin sağlıklı ve doyum verici olabilmesi için birtakım unsurlara ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmacılar, yıllardır evliliklerin mutluluğunu ve devamlılığını etkileyen faktörler üzerine çalışmaktadır. Bu çalışmalardan öne çıkan bir araştırmada Rosen-Grandon ve arkadaşları (2004), evlilik doyumunun artmasına ve evliliğin başarılı bir şekilde sürdürülmesine neden olan on temel faktör belirlemiştir. Bu faktörler arasında çiftlerin evliliklerini ömür boyu sürdürmeye kararlılıkları, sadakat, güçlü ahlaki değerler, karşılıklı saygı, cinsel bağlılık, iyi ebeveyn olma isteği, dini inançlarda uzlaşma, birbirlerine destek olma, arkadaşlık bağının güçlü olması ve affetmeye istekli olma yer almaktadır.

Evlilik doyumunu etkileyen faktörlerin belirlenmesine yönelik bir diğer kapsamlı çalışmada Canel (2007), bu faktörleri on başlık altında toplamıştır. Bunlar; sevgi, aşk ve bağlılık, sağlıklı iletişim, şiddetin olmaması, çatışma çözme becerileri, arkadaşlık ve keyifli vakit geçirebilme, ekonomik anlaşmazlıkların olmaması, cinsel tatmin, cinsiyet rolü beklentilerinin karşılanması, olumlu aile geçmişi aktarımları ve ebeveynlikten kaynaklanan sorunların yönetilebilmesi olarak sıralanmaktadır.

Bu spesifik faktörlerin yanı sıra, alanyazında evlilik doyumunu belirleyen etmenler daha geniş bir perspektiften ele alınmış ve üç ana başlık altında toplanmıştır: kişisel özellikler, çift özellikleri ve çevresel etmenler (Larson, 2002). Bu sınıflandırmada kişisel özellikler kapsamında, bireylerin kavgaya yatkınlığı, stresle baş edebilme becerisi, öfke kontrolü gibi hususlar yer almaktadır. Esneklik, kabullenme ve kuralları esnetebilme ise olumlu kişisel özellikler arasındadır. Çift özellikleri açısından ise çatışma çözme becerileri, iletişim kalitesi, ortak noktada buluşabilme yeteneği önem kazanmaktadır. Çevresel etmenler başlığı altında ise aileden bağımsızlaşabilme, arkadaş çevresi, sağlık sorunları gibi hususlar değerlendirilmektedir. Ancak evlilik doyumunun artması ve evliliğin sağlıklı şekilde devamı için sadece bu faktörlerin varlığı değil, evlilik ilişkisinde bireylerin birtakım psikolojik ihtiyaçlarının da karşılanması gerekmektedir. Bu sorumluluklar yerine getirilmediğinde, psikolojik

ihtiyaçlar zarar görmekte ve evlilik doyumu düşmektedir. Evlilik doyumunu etkileyen psikolojik ihtiyaçlar arasında; sevmek, sevilmek, güven duymak, ilgi görmek, desteklenmek, istendiğini hissetmek, sadakat, değer görmek, korunmak, açık iletişim, cinsel mutluluk, özgürlük, ebeveyn olmak, eğlenmek, maddi eşitlik ve manevi değerler yer almaktadır (Tarhan, 2013). Bu psikolojik ihtiyaçlar arasında özellikle iletişimin rolü, evlilik doyumunun sağlanmasında kritik bir öneme sahiptir.

Nitekim eşler arası iletişim, evlilik doyumunun en önemli yapı taşlarından biridir. İyi iletişim becerileri, empatiyi, ifade kabiliyetini ve aktif dinlemeyi beraberinde getirmektedir (Konal, 2021). Buna karşılık, zayıf iletişim ise gereksiz eleştirilere, hakaretlere ve savunmacı tavırlara yol açabilmektedir. Bu bağlamda, iletişim becerilerine sahip çiftlerin evlilikten daha fazla doyum aldıkları görülmektedir (Yılmaz ve Parlar, 2021). İletişim becerilerinin yanı sıra, evlilik yaşamında karşılaşılan sorunlarla başa çıkabilme yetisi de evlilik doyumunu etkileyen önemli faktörlerden biridir. Güven ve Sevim (2007) yaptıkları çalışmada, evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı sonucunu elde etmişlerdir. Benzer şekilde Uçar (2018) ve Taşköprü (2013) de problem çözme becerileri ile evlilik doyumu arasında pozitif ilişki tespit etmiştir. Atan ve Buluş (2019) ise iletişim becerileri eğitimi alan çiftlerin evlilik doyumlarında artış gözlemlemiştir. Bu bulgular, iletişim ve problem çözme becerilerinin evlilik doyumu için ne kadar kritik olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, evlilik doyumunu etkileyen diğer önemli faktörler de bulunmaktadır.

Ekonomik durum ve eğitim düzeyi, evlilik doyumunu şekillendiren temel değişkenler arasında yer almaktadır. Araştırmalar, ekonomik durumu iyi olan bireylerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Batık ve Kalkan, 2017). Ancak ilginç bir şekilde, eğitim seviyesinin yükselmesi her zaman olumlu sonuçlar doğurmamaktadır. Evlilik doyumundaki bu değişkenlik sadece eğitim düzeyiyle sınırlı kalmamakta, zamansal boyutta da kendini göstermektedir. Nitekim evlilik süresinin de evlilik doyumunda önemli bir rolü bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar, beş yıldan daha kısa süreyle evli olanların doyum düzeyinin daha yüksek olduğunu, ancak evlilik süresi uzadıkça bu doyumun değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır (Kubat, 2012). Bu değişkenlik, çiftlerin yaşam evrelerine göre farklı bir seyir izlemektedir. Lupri ve Frideres (1981), evlilik doyumunun dört temel aşamada değişim gösterdiğini belirtmiştir: Evliliğin ilk yıllarında yüksek seyreden doyum düzeyi, çocukların

dünyaya gelmesiyle birlikte düşüş göstermekte, çocukların evden ayrılmasıyla tekrar yükselmeye başlamakta ve emeklilik döneminde neredeyse evliliğin ilk yıllarındaki seviyelere ulaşmaktadır. Bu bulguları destekler nitelikte, Lindahl, Clements ve Markman (1998) ile Vaillant ve Vaillant (1993) gibi araştırmacıların yürüttüğü uzun dönemli çalışmalar da benzer bir örüntüyü ortaya koymuştur. Özellikle Bradbury, Fincham ve Beach (2000), evlilik doyumunun çocukların ergenlik döneminde en düşük seviyeye ulaştığını, ancak boş yuva sendromu ve emeklilik gibi sonraki yaşam dönemlerinde yeniden yükselme eğilimi gösterdiğini vurgulamıştır. Bu bulgular, evlilik doyumunun statik bir olgu olmadığını, aksine yaşam döngüsü içerisinde dinamik bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

2.4.5. Evlilik Doyumunun Sonuçları ve Etkileri

Evlilik doyumu, bireylerin yaşam kalitesi ve psikolojik sağlıkları üzerinde kayda değer bir etkiye sahiptir. Araştırmalar, yüksek evlilik doyumunun bireylerin genel mutluluklarını artırmanın yanı sıra psikolojik sağlıkları üzerinde de olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Proulx ve diğerleri (2007), evlilik doyumu yüksek olan bireylerin daha az stres ve anksiyete yaşadıklarını, aynı zamanda daha yüksek benlik saygısı ve yaşam doyumu bildirdiklerini ortaya koymuştur. Buna karşılık, evlilik doyumsuzluğu yaşayan bireylerin daha yüksek düzeyde depresif semptomlar gösterdiği de aynı çalışmada vurgulanmıştır.

Evlilik doyumunun birey ve aile üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmacılar, sağlıklı evliliklerin psikolojik, sosyal ve ekonomik açıdan bireylere önemli yararlar sağladığını belirtmektedir. Bildirici (2016), eşler arasındaki karşılıklı desteğin duygusal ve bilişsel bağları güçlendirdiğini, ayrıca ilişkideki çatışma, stres ve çözümsüzlük gibi olumsuz faktörleri önlediğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda Çetin (2010), evliliği insan hayatındaki en önemli deneyimlerden biri olarak tanımlamakta ve evlilik deneyiminin niteliğinin kişinin genel yaşam kalitesiyle doğrudan bağlantılı olduğunu ifade etmektedir.

Evlilik doyumunun toplumsal boyutu da dikkat çekicidir. Nunes ve diğerleri (2022), evlilikteki doyumsuzluğun yalnızca bireysel mutsuzluğa değil, aynı zamanda boşanma oranlarının yükselmesine de neden olduğunu belirtmektedir. Bu durum, aile kurumunun toplumun temel yapı taşlarından biri olması nedeniyle özel bir önem taşımaktadır. Evlilik ilişkisindeki olumlu veya olumsuz durumlar, çiftleri aşan bir

etkiye sahip olup toplumsal düzeyde sonuçlar doğurmaktadır. Çetin'in (2010) de vurguladığı gibi, evlilikteki uyumun bozulması, sadece eşler için değil, varsa çocuklar için de ciddi bir yaşam krizi veya travmatik bir sürecin habercisi olabilmektedir. Bu bağlamda, sağlıklı ve doyum sağlayan evlilikler bireysel düzeyde olduğu kadar toplumsal düzeyde de kritik bir role sahiptir. Gülererli'nin (2014) belirttiği gibi, uyumlu ve doyum sağlayan bir evlilik, bireylerin hayattan zevk almasını kolaylaştırarak yaşam kalitelerini doğrudan olumlu yönde etkilemekte, bu da toplumsal refaha katkı sağlamaktadır.

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde sırasıyla partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık, öz saygı ve evlilik doyumu ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar sunulmuştur.

2.5.1. Partner Sosyotelizmi ile İlgili Araştırmalar

Beukeboom ve Pollmann (2021) partner sosyotelizm ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide dışlanma duyguları, algılanan partner duyarlılığı, algılanan yakınlık, telefon kullanımı hakkında çatışma ve kıskançlık duygularının aracı rolünü incelemek amacıyla iki kesitsel araştırma yapmıştır. Araştırmanın ilk çalışmasına 507, ikinci çalışmasına 386 yetişkin katılmıştır. Araştırmada incelenen değişkenleri ölçmek için "Partner Phubbing Ölçeği", "Evlilik Kalitesi İndeksi", "Dışlanma Duyguları Ölçeği", "Miller Sosyal Yakınlık Ölçeği", "Algılanan Partner Duyarlılık Ölçeği", "Telefon Kullanımı Çatışma Ölçeği" ve "Ortak Telefon Kullanımı Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda partner sosyotelizm ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide dışlanma duyguları, düşük algılanan partner duyarlılığı ve düşük yakınlığın aracı rol oynadığı bulunmuştur. Telefon kullanımı hakkında çatışma ve kıskançlığın ise bu üç önemli aracı değişken hesaba katıldığında anlamlı bir aracılık etkisi göstermediği görülmüştür. Ayrıca, ortak telefon kullanımının partner sosyotelizmin olumsuz etkilerini azalttığı bulunmuştur.

Schokkenbroek, Hardyns ve Ponnet (2022) partner sosyotelizmi ve elektronik partner gözetimi arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide algılanan partner duyarlılığı ve kaygının aracı rolünü incelemek amacıyla 346 yetişkinin katıldığı bir araştırma yapmıştır. Araştırma Belçika'da çevrimiçi anket yoluyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada incelenen değişkenleri ölçmek için "Partner Sosyotelizm Ölçeği", "İkili Başa Çıkma

Envanteri", "Yaygın Anksiyete Bozukluğu Ölçeği"nin kısa formu ve "Elektronik Partner Gözetimi Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda partner sosyotelizm ile elektronik partner gözetimi arasında bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin partner duyarlılığı ve kaygı üzerinden zincirleme aracılık etkisi gösterdiği bulunmuştur. Spesifik olarak, partner sosyotelizmin algılanan partner duyarlılığını azalttığı, bunun da sosyotelizme maruz kalan partnerde kaygıyı artırdığı görülmüştür. Sonuç olarak, sosyotelizme maruz kalan partnerin bu duygularla başa çıkmak ve belirsizliği azaltmak için partner gözetimine başvurduğu bulunmuştur.

Carnelley ve diğerleri (2023) algılanan partner sosyotelizmi, uygulanan partner sosyotelizm ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide bağlanma stillerinin rolünü incelemek amacıyla günlük değerlendirmelere dayalı boylamsal bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya çift olarak katılan 200 yetişkinden günlük değerlendirmeler alınmış ve iki ay sonra takip ölçümleri yapılmıştır. Araştırmada incelenen değişkenleri ölçmek için "Algılanan Partner Sosyotelizm Ölçeği", "Uygulanan Partner Sosyotelizm Ölçeği", "İlişki Kalitesi Ölçeği" ve "Bağlanma Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda günlük algılanan partner sosyotelizmin düşük ilişki kalitesi ile ilişkili olduğu, ancak bu etkinin iki ay sonraki ölçümlerde devam etmediği bulunmuştur. Önemli bir bulgu olarak, katılımcıların kendi uyguladıkları ve partnerlerinin uyguladığı sosyotelizm davranışının hem günlük hem de iki ay sonraki ilişki kalitesi ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Kaygılı ve kaçıngan bağlanma stillerinin bu ilişkilerde düzenleyici rol oynadığı bulunmuştur.

Mosley ve Parker (2023) partner sosyotelizmi, bağlanma stilleri ve çift doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 103 heteroseksüel çiftin katıldığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Düzenleyicilik Modeli (APIMoM) kullanılmıştır. Araştırmada incelenen değişkenleri ölçmek için "Partner Sosyotelizm Ölçeği", "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-Gözden Geçirilmiş Form" ve "Çift Doyum İndeksi" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda hem aktör hem de partner etkilerinde, algılanan sosyotelizm davranışlarının, bireyin kaygılı ve kaçıngan bağlanması ile partnerinin bildirdiği çift doyumu arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynadığı bulunmuştur.

Tecdelioğlu (2021) yakın ilişki içerisinde olan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu ve duygusal yalnızlıkları arasındaki ilişkide partner sosyotelizminin aracı rolünü incelemek amacıyla 478 katılımcının katıldığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmada

incelenen değişkenleri ölçmek için "Eksik Kalma Korkusu Ölçeği", "Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği" ve "Partner Sosyotelizm Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda gelişmeleri kaçırma korkusu, duygusal yalnızlık ve partner sosyotelizmi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuş ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile duygusal yalnızlık arasında algılanan partner sosyotelizminin pozitif yönde kısmi aracı rol oynadığı görülmüştür.

Topal ve diğerleri (2021) partner sosyotelizmi, yetişkin bağlanma ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri incelemek ve Partner Sosyotelizmi Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak amacıyla iki ayrı çalışma yürütmüştür. Birinci çalışmaya İstanbul'daki çeşitli üniversitelerde eğitimine devam eden 18-25 yaş aralığında 191 öğrenci, ikinci çalışmaya ise Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde eğitimine devam eden ve romantik ilişkisi bulunan 18-25 yaş aralığında 50 çift katılmıştır. Araştırmada Roberts ve David (2016) tarafından geliştirilen "Partner Sosyotelizmi Ölçeği"nin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Araştırma sonucunda partner sosyotelizminin algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisinde cinsiyet ve bağlanma boyutlarının düzenleyici etkisi yalnızca erkeklerde yüksek kaçınma boyutu puanı sergilenen durumlarda anlamlı bulunmuştur.

Koşmaz (2024) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyi ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide partner sosyotelizminin aracı rolünü incelemek amacıyla 361 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmada incelenen değişkenleri ölçmek için "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği", "Partner Sosyotelizmi Ölçeği" ve "İlişki İstikrar Ölçeği-İlişki Doyumu Alt Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ve partner sosyotelizmi ile romantik ilişki doyumu ve partner sosyotelizmi arasında negatif yönde, psikolojik iyi oluş ve romantik ilişki doyumu arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Partner sosyotelizmi düzeyinin 31 yaş üstü ve evli bireylerde anlamlı düzeyde farklılaştığı ve psikolojik iyi oluş ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide partner sosyotelizminin aracı rol oynadığı görülmüştür.

Öncü ve Kuşcu (2024) partner sosyotelizmi, genel sosyotelizm ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin çeşitli sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisini incelemek amacıyla romantik ilişkisi olan 270 yetişkin bireyin katıldığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak "İlişki Doyum Ölçeği", "Partner Sosyotelizmi Ölçeği" ve "Genel Sosyotelist Olma Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma

sonucunda partner sosyotelizmi ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü, partner sosyotelizmi ile genel sosyotelist olma arasında ise pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Genel sosyotelizm ile ilişki doyumu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

2.5.2. Romantik Kıskançlık ile İlgili Araştırmalar

Ariyo, Akinnawo ve Akpunne (2023) kadınlarda cinsellik ve bağlanma stillerinin romantik kıskançlığı yordayıcı rolünü incelemek amacıyla Nijerya'nın Edo Eyaleti'ndeki dört hastanede çalışan 468 kadın hemşirenin katıldığı kesitsel bir araştırma yapmıştır. Araştırmada incelenen değişkenleri ölçmek için "Çok Boyutlu Romantik Kıskançlık Ölçeği", "Çok Boyutlu Cinsellik Ölçeği" ve "Yetişkin Bağlanma Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların azınlığının şiddetli romantik kıskançlık bildirdiği bulunmuştur. Artan yaşın bilişsel kıskançlığı yordadığı, bağlanma stilleri ve cinselliğin ise birlikte romantik kıskançlığın tüm boyutlarını yordadığı görülmüştür.

Buller ve diğerleri (2023) erkeklerin romantik kıskançlığının kadına yönelik yakın partner şiddetindeki rolünü incelemek amacıyla karma yöntemli bir araştırma yürütmüştür. Kuzey Ekvador'da düşük gelirli evli kadın ve erkeklerle yapılan araştırmada 48 görüşme, 8 odak grup görüşmesi ve 1216 anket verisi toplanmıştır. Araştırma sonucunda erkek kıskançlığının kontrol edici davranışlar ve cinsel yakın partner şiddeti ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Nitel bulgularda katılımcıların çoğunun kıskançlığı sevgi söylemi içinde çerçevelediği görülmüştür. Araştırmada erkek kıskançlığının yakın partner şiddetine yol açan tetikleyicileri olarak topluluk dedikodusunun kadınların hareketleri ve cinselliği üzerinde bir kontrol mekanizması olarak işlev görmesi, kadınların işgücüne katılımı ve kadınların cinsel ilişkiyi reddetmesi durumunda kocaların sadakatsizlik suçlamalarıyla cinsel ilişkiye zorlaması belirlenmiştir.

Frampton (2023) reaktif ve retroaktif romantik kıskançlık deneyimlerinde özel olma durumuna yönelik tehdit algısını incelemek amacıyla Amerika Birleşik Devletleri'nden 435 yetişkinin katıldığı deneysel bir araştırma yapmıştır. Araştırmada incelenen değişkenleri ölçmek için "Kıskançlık Ölçeği", "Benlik Saygısına Yönelik Tehdit Ölçeği", "İlişki Varlığı ve Faydalarına Yönelik Tehdit Ölçeği", "Özel Olma Durumuna Yönelik Tehdit Ölçeği" ve "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği-Kısa Form"

kullanılmıştır. Katılımcılar mevcut rakip (reaktif kıskançlık), geçmiş rakip (retroaktif kıskançlık) ve rakip yok koşullarından birine rastgele atanmıştır. Araştırma sonucunda özel olma beklentilerinin her iki tür kıskançlık deneyiminde de tehdit altında olduğu ve özel olma tehdidinin retroaktif kıskançlık için algılanan tek tehdit türü olduğu bulunmuştur.

Hamza, Batool ve Khan (2024) geç ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerde bağlanma stilleri, aşk stilleri ve romantik kıskançlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 305 katılımcının yer aldığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmada incelenen değişkenleri ölçmek için "Yetişkin Bağlanma Ölçeği-Gözden Geçirilmiş Form", "Aşk Tutumları Ölçeği-Kısa Form" ve "Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kaygılı bağlanma stili ile manya ve oyun aşk stilleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Kaygılı bağlanma, manya ve oyun aşk stillerinin bilişsel kıskançlık, duygusal kıskançlık ve davranışsal kıskançlık ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, yakın aşk stili ile tutkulu aşk stili arasında, güvenli bağlanma stili ile mantıklı aşk ve tutkulu aşk stilleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Sarıhan (2020) genç yetişkinlerde romantik kıskançlık düzeyinin kişilerarası problemler ve çatışma çözme tepkileri açısından incelemek amacıyla 279 katılımcının katıldığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmada incelenen değişkenleri ölçmek için "Romantik Kıskançlık Ölçeği-Kıskançlık Tetikleyicileri Alt Ölçeği", "İkili İlişkilerde Çatışma Çözme Tepkileri Ölçeği" ve "Kişilerarası Problemler Envanteri" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda erkeklerin kadınlardan ve sözlü/nişanlı ilişki durumundakilerin flört ilişki durumundakilerden daha kıskanç olduğu bulunmuştur. Kişilerarası problemlerin alt boyutları açısından incelendiğinde, romantik kıskançlık düzeyi ile baskın-kontrolcü kişilerarası problem tarzı ve kinci-benmerkezci kişilerarası problem tarzı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, kinci-benmerkezci kişilerarası problem tarzı ve cinsiyet değişkenlerinin romantik kıskançlık düzeyini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Kaplan ve Tasa (2022) üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile romantik kıskançlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 402 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmada incelenen değişkenleri ölçmek için "Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği" ve "Romantik Kıskançlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin gelenekselci tutum puanları ile romantik kıskançlık puanları

arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin romantik kıskançlık düzeylerinin yaş, yaşanılan ilişkinin türü ve yaşanılan ilişkinin süresine göre farklılaştığı görülmüştür.

Eren (2023) romantik kıskançlığın klinik spektrumda kişilik bozukluğu eğilimleri, ruminasyon ve psikodinamik kişilik organizasyonları ile ilişkisini incelemek amacıyla 788 katılımcının katıldığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmada incelenen değişkenleri ölçmek için "Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği", "Coolidge Axis II Envanteri – Plus Türkçe Kısa Formu", "Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği" ve "Kişilik Organizasyonları Envanteri" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda romantik kıskançlığın sınır durum kişilik organizasyonu, ruminasyon eğilimi, paranoid, antisosyal, narsisistik, histriyonik ve bağımlı kişilik bozukluğu eğilimleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, romantik kıskançlığın paranoid, antisosyal, bağımlı kişilik bozukluğu eğilimleri ve primitif savunmalar tarafından yordandığı ve ilişki süresinin romantik kıskançlık düzeyinde farklılık yarattığı görülmüştür.

Gençtürk-Oğhan (2024) erkeklik tehdidi ile romantik kıskançlığa verilen iletişimsel tepkiler arasındaki ilişkide romantik ilişkiye bağımlılığın rolünü incelemek amacıyla dört farklı çalışma yürütmüştür. Birinci çalışmada (n=102) erkeklik kimliğini manipüle eden bir araç olarak “Toplumsal Cinsiyet Bilgi Testi”nin kültürel uyarlaması yapılmış, ikinci çalışmada (n=35) uyarlanan testin etkililiği değerlendirilmiş, üçüncü çalışmada (n=141) erkeklik tehdidinin ilişkiye bağımlılık üzerindeki etkisi araştırılmış ve dördüncü çalışmada (n=166) tehdit edilen erkekliğin romantik kıskançlığa verilen iletişimsel tepkiler üzerindeki etkisi ve ilişkiye bağımlılığın düzenleyici rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda tehdit edilen erkeklik durumundaki katılımcıların romantik kıskançlık durumunda rakipleriyle iletişim kurmaktan kaçındıkları, tehdit koşulundaki erkeklerin romantik ilişkilerinden bilişsel olarak geri çekildikleri, ancak romantik ilişkiye bağımlılığın bu ilişkide düzenleyici bir rolü olmadığı bulunmuştur.

2.5.3. Öz Saygı ile İlgili Araştırmalar

Allemand ve diğerleri (2024) kişilik özellikleri ve öz saygıdaki değişimler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 1.179 katılımcının yer aldığı bir kişilik değişimi koçluk müdahale çalışması yapmıştır. Katılımcılar negatif duygusallığı azaltmak isteyen (n=406), dışadönüklüğü artırmak isteyen (n=375) ve sorumluluk düzeyini artırmak isteyen (n=398) olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. 6 ay boyunca üç ölçüm zamanı (ön

test, son test, takip) içeren araştırmada, hedeflenen üç kişilik özelliği ile öz saygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda negatif duygusallığı azaltmak veya dışadönüklüğü artırmak isteyen katılımcılarda öz saygının ortalama olarak arttığı bulunmuştur. Ayrıca, kişilik özellikleri ve öz saygıdaki değişim oranlarının, özellikle negatif duygusallık ve öz saygı arasında, güçlü bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür.

Evans, Krumrei-Mancuso ve Rouse (2024) otistik maskeleme ile ruh sağlığı, kişilerarası travma, otantiklik ve öz saygı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla otistik sosyal medya gruplarından ulaşılan 342 otistik yetişkinin katıldığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmada katılımcıların otistik maskeleme davranışları, kişilerarası travma deneyimleri, kaygı ve depresyon semptomları, öz saygı düzeyleri, otantiklik algıları ve otistik topluluk katılımları incelenmiştir. Araştırma sonucunda yüksek düzeyde otistik maskeleme davranışlarının daha fazla kişilerarası travma deneyimi, daha yüksek kaygı ve depresyon semptomları, daha düşük öz saygı, daha düşük otantiklik ve daha düşük otistik topluluk katılımı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Rodríguez-Ruiz ve arkadaşları (2024), yapay zekâ araçlarının kullanımı ile öz kontrol, öz saygı ve öz yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmada 1.761 lisans öğrencisinin katılımıyla veri toplanmış ve öğrencilerin yapay zekâ araçlarını kullanım düzeyleri ile psikolojik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada "Kısa Öz-Kontrol Ölçeği", "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği", "Genel Öz-Yeterlik Ölçeği" ve araştırmacılar tarafından geliştirilen “Yapay Zekâ Kullanım Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın doğrusal regresyon analizleri, düşük öz kontrol düzeylerinin yapay zekâ araçlarının daha sık kullanımı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Lojistik regresyon analizleri ise öz kontrol ve öz yeterliğin günlük soruları çözmek, başkalarıyla etkileşim kurma ihtiyacı ve akademik görevleri tamamlamak amacıyla yapay zekâ araçlarını kullanma durumlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, yüksek öz saygı düzeyleri başkalarıyla etkileşim kurma amacıyla yapay zekâ araçları kullanma olasılığını azaltmıştır.

Zell ve Johansson (2024) öz saygı ile sağlık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 2000'den fazla çalışma ve 1 milyondan fazla katılımcıyı kapsayan 40 meta-analiz üzerinde nicel bir sentez çalışması yapmıştır. Araştırma sonucunda öz saygının genel sağlık/iyi oluş ile güçlü bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Öz saygının farklı bölgelerde, farklı öz saygı ölçeklerinde ve farklı araştırma desenlerinde tutarlı ilişkiler gösterdiği ve hem nesnel hem öznel sonuçlarda sağlam bir ilişki sergilediği

görülmüştür. Bununla birlikte, öz saygının çocuk/ergen örneklemlerinde ve fiziksel sağlık çalışmalarında daha düşük ilişkiler gösterdiği, mental sağlık ve psikolojik uyum çalışmalarında ise daha güçlü ilişkiler gösterdiği bulunmuştur.

Tatlıoğlu (2014) üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla 717 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmada incelenen değişkenleri ölçmek için "Öz Anlayış Ölçeği" ve "Melbourne Karar Verme Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda karar vermede öz saygı düzeyinin eşit ağırlık puan türüyle üniversiteye yerleşen öğrencilerde sözel puan türüyle yerleşenlerden daha yüksek olduğu, yaşanılan yer ve aile geliri değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca anne-baba tutumunun karar vermede öz saygı düzeyi üzerinde etkili olduğu, ancak aile yapısının anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür.

Akdeniz-Öksüz ve Yaycı (2024) üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumunu çeşitli sosyo-demografik değişkenler açısından incelemek amacıyla 819 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmada incelenen değişkenleri ölçmek için "Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği-33-Tr", "Yaşam Doyumu Ölçeği", "Sürekli Umut Ölçeği" ve "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öz saygının cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi ve aile sosyo-ekonomik düzeyi gibi sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Bakan, Okumuş ve Damarhan (2024) sosyal yardıma ihtiyaç duyan kişilerde umutsuzluk, öz saygı, sosyal bütünleşme, algılanan sosyal destek, yaşam tatmini ve aile tatmini arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Adıyaman'da yaşayan 408 kişinin katıldığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmada incelenen değişkenleri ölçmek için "Umutsuzluk Ölçeği", “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, "Sosyal Bütünleşme Ölçeği", "Algılanan Sosyal Destek Ölçeği", "Yaşam Tatmini Ölçeği" ve "Aile Tatmini Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda umutsuzluğun algılanan sosyal desteği negatif yönde, öz saygı ve sosyal bütünleşmenin algılanan sosyal desteği pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Ayrıca, algılanan sosyal desteğin hem yaşam tatminini hem de aile tatminini pozitif yönde etkilediği görülmüştür.

Örücü, Çalışkan ve Gizlier (2024) üniversite öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusu, öz saygı düzeyi ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 327 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırma yapmıştır. Araştırmada incelenen değişkenleri ölçmek için "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği", "Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği" ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkularının sosyal medya kullanımları üzerinde pozitif bir etkisi olduğu, öz saygı düzeylerinin sosyal medya kullanımları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı, ancak öz saygı düzeylerinin gelişmeleri kaçırma korkuları üzerinde negatif etkisi olduğu bulunmuştur.

2.5.4. Evlilik Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Girma-Shifaw (2022), Etiyopya'nın Addis Ababa kentinde evli bireylerde evlilik çatışması çözümü ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik iletişiminin aracı rolünü incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırma, Nifas Silk Lafto Alt Bölgesi'nde yaşayan 326 evli birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada "Gözden Geçirilmiş Dyadic Uyum Ölçeği", "ENRICH Evlilik Çatışması Çözüm Ölçeği", "ENRICH Evlilik İletişim Ölçeği", "Evlilik Durumu Envanteri" ve "ENRICH Cinsel İlişki Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonuçları evlilik istikrarı ve cinsel ilişki kontrol edildikten sonra evlilik çatışması çözümü ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik iletişiminin düzenleyici rolünü ortaya koymuştur. Ayrıca, evlilik çatışması çözümünün evlilik doyumunu olumlu yönde yordadığı ve etkili iletişim kuran çiftlerin daha sağlıklı bir evlilik doyumu yaşadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Shi ve Whisman (2023), evlilik doyumu ve stres düzeyinin depresif belirtiler üzerindeki etkisini incelemek amacıyla boylamsal bir araştırma yapmıştır. Araştırma, Amerika'daki Değişen Yaşamlar çalışmasına katılan 1.392 evli birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada "Evlilik Doyumu Ölçeği", "Stresli Yaşam Olayları Ölçeği" ve "Depresif Belirtiler Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcılar temel ölçüm ve üç yıl sonraki takip ölçümünde olmak üzere iki kez değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları, evlilik doyumu ve stresli yaşam olaylarının kesitsel analizlerde depresif belirtilerle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ve üç yıl sonraki depresif belirtileri yordadığını göstermiştir. Bununla birlikte, evlilik doyumunun stresli yaşam olayları ve depresyon arasındaki ilişkiyi düzenlemediği tespit edilmiştir.

Kaleta ve Jaśkiewicz (2024), evlilik affediciliği ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla iki kesitsel çalışma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini 217 evli birey oluşturmuştur. Araştırmada "Evlilik Suç-Spesifik Affetme Ölçeği", "Heartland Affetme Ölçeği" ve "ENRICH Evlilik Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, affetme ile çok boyutlu evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yapısal eğilimli affetmenin, belirli bir evlilik olayının affedilmesi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur. Ayrıca, bu aracılık sürecinin suçun şiddeti ve özür durumundan bağımsız olduğu görülmüştür.

Mahmood ve arkadaşları (2024), çalışan bireylerin eşlerinde çatışma çözümü, psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Faisalabad'daki özel ve devlet kolejleri, üniversiteler, okullar ve ofislerden uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 100 çift çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmada "Kısa Cope Envanteri", "Ryff Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" ve "Dyadic Marital Uyum Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmanın istatistiksel analizleri, çatışma çözümünde erkek ve kadın eşler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, psikolojik iyi oluş ve evlilik uyumunda cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Cankurtaran, Topkaya ve Şahin (2023), evli bireylerde bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik çatışmasının aracı rolünü incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın katılımcıları 281 evli bireyden oluşmuştur. Araştırmada "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Evlilik Çatışması Ölçeği", "Evlilik Yaşamı Ölçeği" ve "Sosyodemografik Bilgi Formu" kullanılmıştır. Analiz sonuçları, evli bireylerde bilinçli farkındalığın artmasının evlilik çatışmasında azalma ile, evlilik çatışmasındaki azalmanın ise evlilik doyumunda artış ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Çakal ve Güven (2024), evlilik yaşamında ilişkisel yılmazlığın rolünü ve evlilik doyumuna etkisini incelemek amacıyla bir derleme çalışması yapmıştır. Araştırmada üniversite veri tabanları, Google Scholar ve tez merkezi kullanılarak "ilişkisel yılmazlık" ve "evlilik doyumu" anahtar kelimeleri ile kapsamlı bir literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Araştırma, çiftlerin olumsuz yaşantılarla baş edebilmelerinin ilişkilerini güçlendirdiğini ve evlilik doyumunu artırdığını vurgulamaktadır.

Soydoğan (2024), evli bireylerin sosyal medya kullanım sıklığının evlilik doyumu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırma, sosyal medya kullanan 476 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada "İletişim Becerileri Ölçeği", "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" ve "Evlilik Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre evlilik doyum puanlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kadın katılımcıların etkin dinleme puanlarının erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tomar, Can ve Kölemen (2024), uzak mesafe evlilik ilişkilerinde fedakârlığın evlilik doyumu üzerindeki etkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın örnekleminin haftanın en az üç gecesi farklı mekânlarda ikamet eden ve en az 6 aydır uzak mesafeli evlilik sürdüren 100 çift oluşturmuştur. Araştırmada "Kişisel Bilgi Formu", "Fedakârlık Doyumu Ölçeği", "Fedakârlıkta Algılanan Zarar Ölçeği" ve "Evlilik Yaşamı Ölçeği" kullanılmıştır. Analiz sonuçları, evli çiftlerin fedakârlık doyumlarının evlilik doyumları üzerindeki aktör ve partner etkilerinin pozitif yönde ve anlamlı olduğunu göstermiştir. Ayrıca, fedakârlıkta algılanan zararın evlilik doyumları üzerindeki aktör ve partner etkilerinin negatif yönde ve anlamlı olduğu bulunmuştur.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

İlişkisel model, birden fazla değişken arasında bir bağlantı veya ortak bir değişim olup olmadığını ve bu değişimin ne kadar güçlü olduğunu belirlemeyi hedefleyen bir yaklaşım olup değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyan korelasyon ve değişkenlere bağlı olarak gruplar arasındaki farklılıkları inceleyen karşılaştırma olmak üzere iki tür ilişkisel analiz sunar (Field, 2016). Bu araştırmada cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çalışma durumu, çocuk sahibi olma, eğitim düzeyi ve algılanan ekonomik düzey değişkenlerine göre evlilik doyumu düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Aynı zamanda partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık ve öz saygı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesini hedefleyen bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel model ile yapılmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu, Türkiye'de yaşayan 19 ile 73 yaş arası evli yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmada kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir örnekleme, bir araştırma için katılımcı seçerken belirli bir zamanda ve mekânda hazır bulunan ve kolayca erişilebilen bireyleri tercih eden bir yöntemdir (Martella vd., 2013). Bu örnekleme tekniği araştırmacılar için önemli bir avantaj olan zaman tasarrufu sağlar (Creswell, 2009). Bu araştırmada, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle 19 ile 73 yaş aralığında bulunan 403 evli bireye ulaşılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve algılanan ekonomik düzey gibi değişkenlere göre frekans ve yüzdelik bilgileri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken	f	%	Değişken	f	%
Cinsiyet			*Eğitim Düzeyi*		
Kadın	237	58.91	Lise	26	6.45
Erkek	166	41.19	Ön lisans	25	6.20
Yaş			Lisans	245	60.79
18-25 arası	63	15.63	Lisansüstü	107	26.55
26-29 arası	159	39.45	*Algılanan Ekonomik Düzey*		
30-35 arası	124	30.77	Düşük	4	0.99
36-50 arası	51	12.66	Ortanın Altı	20	4.96
51 ve üstü	6	1.49	Orta	295	73.20
Çocuk Sahibi Olma			Ortanın Üstü	79	19.60
Çocuğu yok	191	47.39	Yüksek	5	12.41
1 Çocuk	122	30.27	*Evlilik Süresi*		
2 Çocuk	73	18.11	1 yıldan az	62	15.38
3 ve üstü	17	4.22	1 ile 2 yıl arasında	68	16.87
Çalışma Durumu			2 ile 3 yıl arasında	61	15.14
Çalışan	285	70.72	3 ile 5 yıl arasında	83	20.60
Çalışmayan	118	29.28	5 ile 10 yıl arasında	79	19.60
			10 yıldan fazla	50	12.41
Toplam	403	100	Toplam	403	100

Tablo 1'de görüldüğü üzere katılımcıların 237'si (%58.91) kadın, 166'sı (%41.19) erkektir. Bireylerin 63'ü (%15.63) 18-25 yaş aralığında, 159'u (%39.45) 26-29 yaş aralığında, 124'ü (%30.77) 30-35 yaş aralığında, 51'i (%12.66) 36-50 yaş aralığında ve 6'sı (%1.49) 51 yaş ve üzerindedir. Eğitim düzeylerine bakıldığında 26'sı (%6.45) lise, 25'i (%6.20) ön lisans, 245'i (%60.79) lisans, 107'si (%26.55) lisansüstü mezunudur. Çalışmaya katılan yetişkinlerin 122'si (%30.27) 1 çocuğa, 73'ü (%18.11) 2 çocuğa ve

17'si (%4.22) 3 ve üzeri çocuğa sahiptir. Çocuğu olmayan katılımcı sayısı ise 191 (%47.39)'dir. Katılımcıların 4'ü ekonomik düzeylerini (%0.99) düşük, 20'si (%4.96) ortanın altı, 295'i (%73.20) orta, 79'u (%19.60) ortanın üstü ve 5'i (%1.24) yüksek olarak algıladılarını belirtmiştir. Çalışma durumuna bakıldığında ise katılımcıların 285'i (%70.72) çalışıyor, 118'i (%29.28) çalışmıyor. Evlilik süresine göre 62'si (%15.38) 1 yıldan az, 68'i (%16.87) 1 ile 2 yıl arasında, 61'i (%15.14) 2 ile 3 yıl arasında, 83'ü (%20.60) 3 ile 5 yıl arasında, 79'u (%19.60) 5 ile 10 yıl arasında ve 50'si (%12.41) 10 yıldan fazla evli olduğunu belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplamak için katılımcıların demografik bilgilerine ulaşabilmek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin partner sosyotelizmine maruz kalma düzeylerini ölçmek için "Partner Sosyotelizmi Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcılar bu ölçme aracına verdikleri cevaplarda partnerlerini değerlendirmişlerdir. Katılımcıların öz saygı düzeylerini incelemek için "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği", romantik kıskaçlık seviyelerini çok boyutlu olarak değerlendirmek için "Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği" ve son olarak evliliklerinden aldıkları doyumu ölçmek için "İlişki Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcılar bu ölçme aracına verdikleri cevaplarda kendilerini değerlendirmiştir. Ölçme araçları hakkında detaylı bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayacak bireylerin demografik bilgilerini saptamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Hazırlanan formda katılımcılardan cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve algılanan ekonomik gelir düzeyi bilgileri istenmektedir.

3.3.2. Partner Sosyotelizmi Ölçeği

Partner Sosyotelizmi Ölçeği Roberts ve David (2016) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe'ye uyarlaması Topal ve arkadaşları (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, tek boyutlu bir yapıya sahiptir ve 5'li Likert tipi bir derecelendirme kullanmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla madde analizi

yapılmıştır. Bu analizde, faktör yükleri .30'un üzerinde olan maddeler korunmuş, bu kriterin altında kalan 2., 4. ve 7. maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Kalan 6 maddenin faktör yüklerinin .51 ile .61 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda, orijinal ölçekle tutarlı olarak tek faktörlü bir yapının varlığı doğrulanmıştır. Güvenilirlik analizleri sonucunda, uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .85 hesaplanmıştır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça partner sosyotelizmi davranışına maruz kalma artmaktadır (Topal vd., 2021). Bu çalışma kapsamında ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Morris Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir ve Türkçe'ye uyarlaması Çuhadaroğlu (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, tek boyutlu bir yapıya sahip olup 10 maddeden oluşmaktadır ve 4'lü Likert tipi bir derecelendirme kullanmaktadır. Ölçeğin geçerlik çalışmalarında ölçüt geçerliği için SCL-90 testi ve klinik görüşmeler kullanılmıştır. Klinik görüşmeler ve ölçek sonuçları arasındaki uygunluk Pearson Momentler çarpımı tekniği ile incelenmiş ve geçerlik katsayısı .71 olarak belirlenmiştir. Güvenilirlik analizleri sonucunda, test-tekrar test güvenirlik katsayısının .75 olduğu belirlenmiştir. Ölçekte 3, 5, 8, 9 ve 10. maddeler ters puanlanmaktadır. Yüksek puanlar, bireyin daha yüksek öz saygıya sahip olduğuna işaret etmektedir (Çuhadaroğlu, 1986). Bu çalışma kapsamında ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği

Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği, Pfeiffer ve Wong (1989) tarafından geliştirilmiş ve Karakurt (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, kıskançlık durumunda ortaya çıkan bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri ölçen üç boyutlu bir yapıya sahiptir ve 7'li Likert tipi bir ölçektir. Türkçe uyarlamada, orijinal çalışmayla tutarlı olarak üç faktörlü yapı doğrulanmıştır. Orijinal Türkçe uyarlamada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları duygusal kıskançlık için .81, davranışsal kıskançlık için .80 ve bilişsel kıskançlık için .84 olarak bulunmuştur. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Puanların artması, ilgili kıskançlık boyutunun düzeyinin arttığını göstermektedir (Karakurt, 2001). Mevcut çalışmada ise ölçeğin duygusal kıskançlık alt boyutu için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .82; davranışsal kıskançlık alt

boyutu için .83 ve bilişsel kıskançlık alt boyutu için .87 bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için ise .81'dir.

3.3.5. İlişki Doyum Ölçeği

İlişki Doyum Ölçeği, Hendrick (1988) tarafından geliştirilmiş ve Curun (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu ölçme aracı, bireylerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyumu ölçmeyi amaçlamaktadır. Tek boyutlu yapıya sahip olan ölçek, 7 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipi bir derecelendirme kullanmaktadır. Türkçe uyarlamanın güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ölçekte 4. ve 7. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar romantik ilişkiden alınan doyumun arttığını göstermektedir (Curun, 2001). Mevcut çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .94 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında belirlenen ölçme araçları bir araya getirilerek veri seti oluşturulmuştur. Veri setinde öncelikli olarak bilgilendirilmiş onam kapsamında araştırmanın amacı, verilerin sadece bu çalışma doğrultusunda kullanılacağı, kimse ile paylaşılmayacağı, nasıl doldurulması gerektiği ve araştırmacı hakkında bilgiler açıklanmıştır. Daha sonra kişisel bilgi formuna, ölçeklerin yönergeleri ve maddelerine yer verilmiştir. Araştırmanın yapılabilmesi için Yıldız Teknik Üniversitesi'nin 04.01.2024 tarihli ve 2024.01 numaralı toplantı kararı sonucunda 20240102596 numaralı etik kurul onayı alınmıştır. Veriler Google Form aracılığıyla oluşturulan linkten, örneklem grubuna uygun kişilere ulaşılarak ve tamamen gönüllülük esasına dayanılarak toplanmıştır. Veri toplama araçlarının doldurulması yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Veri toplama süreci 2024 yılının Mart ve Temmuz ayları arasında yapılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada öncelikle evlilik doyumunun demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Verilerin analizinde uç değer normallik incelemeleri fark analizleri yapılacak değişkenlere ait her bir alt grup için ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sonucunda cinsiyet, yaş, evlilik süresi ve çalışma durumu değişkenlerinin her bir alt grubunun normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Veri analizinde eğitim düzeyi, algılanan ekonomik düzey, çocuk sahibi olma ve yaş değişkenlerinde fark analizi yapabilmek için alt gruplar incelenmiş ve uç değerler veri setinden çıkarılmıştır. Karşılaştırılan gruplar arası normallik incelemesi, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değer aralığının -2 ile +2 arasında olması referans alınarak yapılmıştır (George ve Mallery, 2016). Bu doğrultuda, eğitim düzeyi değişkeni lisansüstü mezunlarında bir uç değerden arındırılırken, grup sayıları arasındaki büyük farklılıklar nedeniyle 25 evli bireyin lise mezunu olduğu grup ve 26 evli bireyin ön lisans mezunu olduğu grup analize dahil edilmemiştir. Eğitim düzeyi değişkeni için lisans ve lisansüstü mezunu olan gruplar arasında evlilik doyumunda anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Benzer şekilde normalliği sağlamak adına ekonomik düzeyini orta üstü algılayanlar iki uç değerden arındırılırken, ekonomik düzeyini düşük algılayan 4 kişi, orta altı algılayan 20 kişi ve yüksek algılayan 5 kişi grup sayıları arasındaki fazla fark nedeniyle analize dahil edilmemiştir. Algılanan ekonomik düzey değişkeni için ekonomisini orta ve ortanın üstü algılayan gruplar arasında evlilik doyumunda anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Yine aynı normallik ölçütleri doğrultusunda, çocuk sahibi olmayan katılımcı grubunda bir uç değer analizden çıkarılmıştır. Çocuk sahibi olan ve olmayan gruplar arasında evlilik doyumunda anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Yaş grupları açısından yapılan incelemede ise, grup sayıları arasındaki büyük farklılıklar nedeniyle yaşı 51 ve üzeri olan 6 katılımcının bulunduğu grup analize dahil edilmemiştir. Kalan yaş grupları olan 18-25 yaş, 26-29 yaş, 30-35 yaş ve 36-50 yaş grupları arasında evlilik doyumunda anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Yapılan düzenlemeler sonucunda araştırmanın verilerinin cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çalışma durumu, çocuk sahibi olma, eğitim düzeyi ve algılanan ekonomik düzey değişkenlerinde alt gruplar için normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Demografik değişkenlere ilişkin normallik incelemeleri sonucunda katılımcıların evlilik doyumlarının cinsiyet, çocuk sahibi olma, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve algılanan ekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı farklılığı olup olmadığını incelemek için bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Yaş ve evlilik süresi değişkenlerine göre anlamlı farklılığı test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır ve "varyansların homojenliği" varsayımı Levene testi ile araştırılmıştır. Varyansların

homojen olmadığı durumlarda tercih edilen güçlü bir istatistiksel araç olan Welch testi (Jan ve Shieh, 2014; Welch, 1947), gruplar arasındaki farklılıkları incelemek için bu çalışmada temel analiz yöntemi olarak benimsenmiştir. Games-Howell testi, varyansların eşit olmadığı ve grup büyüklüklerinin farklı olabileceği durumlarda kullanılan bir post hoc çoklu karşılaştırma yöntemidir (Games ve Howell, 1976; Shingala ve Rajyaguru, 2015). Bu test, varyans analizi sonrasında hangi grup ortalamalarının birbirinden anlamlı şekilde farklı olduğunu belirlemek amacıyla özellikle varyans homojenliği varsayımının karşılanmadığı durumlarda güvenilir sonuçlar vermesi için geliştirilmiştir.

Bu araştırmada aynı zamanda evli bireylerin partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık, öz saygı düzeylerinin evlilik doyumlarını ne derece yordadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce, doğrusallık ve normallik varsayımlarını zorlaştırabilecek uç değerlerin olup olmadığının belirlenmesi gerekmektedir. Veri setindeki uç değerler, Mahalanobis uzaklığı yöntemiyle incelenmiştir ve kritik değer olan .001'den küçük bir değer olmaması esas alınmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Elde edilen sonuçlarda 2 uç değere rastlanmıştır ve bu değerler veri setinden çıkarılmıştır. Bu sonuçlar ışığında, çoklu regresyon analizinin temel varsayımlarından biri olan çok değişkenli normallik koşulu karşılanmıştır.

Çoklu regresyon analizinin uygulanabilirliği için karşılanması gereken diğer önkoşullardan Field (2016) çalışmasında bahsetmiştir. Buna göre bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusallık göstermesi; bununla birlikte, yordayıcı değişkenler arasında yüksek düzeyde bir korelasyon bulunmaması ve bu değişkenler arasındaki ilişki katsayısının .80'in üstünde olmaması, çoklu doğrusal bağlantı probleminin önüne geçilmesi açısından kritik önem taşımaktadır. Pearson korelasyon analizi sonucunda değişkenler arasındaki ilişkinin .80'den yüksek olmadığı bulunmuştur.

Yordayıcı değişkenler arasındaki çoklu bağlantıyı belirlemenin alternatif bir yolu, varyans büyütme faktörlerine (VIF) veya bağımsız değişkenlerin açıklayamadığı varyansı temsil eden tolerans değerlerini incelemektir (Field, 2016). Tolerans değerinin .20'den daha büyük (Field, 2016) ve en büyük VIF değerinin 4'ten küçük değerler olması (Black vd., 2010) durumunda sorun teşkil eden bir çoklu korelasyon problemi olmadığı söylenebilir. Yapılan analizler sonucunda partner sosyotelizmi

(tolerans= .97, VIF= 1.02), romantik kıskançlık (tolerans= .97, VIF= 1.02) ve öz saygı (tolerans= .99, VIF= 1.00) açısından tolerans ve VIF değerlerinin uygun sınırlar içinde olduğu görülmüştür. Tüm bu sayıltılar doğrultusunda çoklu regresyon analizinin yapılabilmesi için gerekli olan koşulların karşılanması ile regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizler için IBM SPSS 26. sürüm paket programı kullanılmış ve .05 anlamlılık düzeyi temel alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemelerine ve elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle araştırmanın değişkenlerine ait ölçeklerden elde edilen ortalama puanlara, standart sapma, standart hata, ranj ve minimum-maximum değerlerine yer verilmiştir.

Evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleride cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve algılanan ekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı farklılık olup olmadığı karşılaştırılmıştır. Ardından partner sosyotelizmi, öz saygı, romantik kıskançlık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Sonrasında ise partner sosyotelizminin, öz saygının ve romantik ksıkançlığın evlilik doyumunu yordamasını inceleyen çoklu regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Değişkenlere Yönelik Betimsel İstatistikler

Araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem grubunda bulunan evli bireylerin partner sosyotelizmi, öz saygı, romantik kıskançlık ve evlilik doyumu değişkenlerine ait ortalama, standart sapma, standart hata, ranj, minimum ve maksimum değerlerine Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlerin Toplam Puanlarına Ait Standart Sapma, Standart Hata, Ranj, Minimum ve Maksimum Değerleri

	N	$\bar{X}$	SS	Shx	Ranj	Min	Max
Partner Sosyotelizmi	401	17.96	5.414	.270	24	6	30
Öz Saygı	401	31.47	2.307	.115	14	26	40
Romantik Kıskançlık	401	86.32	14.405	.719	90	42	132
Evlilik Doyumu	401	43.99	5.261	.263	25	26	51

Tablo 2'de Partner Sosyotelizmi Ölçeği'nin, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin, Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği'nin ve İlişki Doyum Ölçeği'nin toplam puanlarından elde edilen aritmetik ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (SS), standart hata (Shx), ranj, minimum (Min) ve maksimum (Max) değerler verilmiştir. Tablo 2'de görüldüğü gibi partner sosyotelizmi toplam puan aritmetik ortalaması 17.96, standart sapması 5.414 ve standart hatası .270'dir. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 30, en düşük puan 6 ve ranj ise 24'tür. Öz saygının toplam puan aritmetik ortalaması 31.47, standart sapması 2.307 ve standart hatası .115'dir. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 40, en düşük puan 26 ve ranj ise 14'tür. Romantik kıskançlığın toplam puan aritmetik ortalaması 86.32, standart sapması 14.405 ve standart hatası .719'dur. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 132, en düşük puan 42 ve ranj ise 90'dır. Evlilik doyumunun toplam puan aritmetik ortalaması 43.99, standart sapması 5.261 ve standart hatası .263'tür. Bu araştırmada ölçekten edinilen en yüksek puan 51, en düşük puan 26 ve ranj ise 25'tir.

4.2. Demografik Değişkenlerin Evlilik Doyumu Üzerindeki Farklılığının İncelenmesine Yönelik Bulgular

İlişki Doyum Ölçeği'nin toplam puanının sırasıyla cinsiyet, çocuk sahibi olma, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplar t-testi yapılmış, sonuçlar aşağıda

gösterilmiştir. Yaş ve evlilik süresi değişkenlerine göre de istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla varyanslar homojen dağılmadığı için Welch testi analizi yapılmış, sonuçlar aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 3. Evlilik Doyumu Düzeyinde Cinsiyete Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Erkek	166	43.17	6.250	401	-2.232	.026
Kadın	237	44.44	4.578			

Tablo 3'te görüldüğü gibi, kadınların evlilik doyumu puan ortalamaları ($\bar{X}$=44.44; SS=4.578) erkeklerin evlilik doyumu puan ortalamalarından ($\bar{X}$=43.17; SS=6.250) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda cinsiyete göre katılımcıların evlilik doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (t=-2.232; p<.05). Bu sonuç, kadınların evlilik doyumu düzeylerinin erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Evlilik Doyumu Düzeyinde Yaşa Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch Testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	F	p
18-25 yaş	63	45.71	5.684	10.581	.000
26-29 yaş	159	45.01	3.745		
30-35 yaş	124	42.06	6.007		
36-50 yaş	51	42.43	5.907		

Tablo 4'te katılımcıların 18-25 yaş ($\bar{X}$=45.71; SS=5.684), 26-29 yaş ($\bar{X}$=45.01; SS=3.745), 30-35 yaş ($\bar{X}$=42.06; SS=6.007) ve 36-50 yaş ($\bar{X}$=42.43; SS=5.907) gruplarına göre evlilik doyumu düzeyi puan ortalamaları görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı incelenmek istenmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığı için (Levene testi, p <.05), gruplar arası farklılıkları incelemek üzere Welch testi uygulanmıştır. Welch testi sonuçlarına göre, yaş grupları arasında evlilik doyumu puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [Welch F(3, 138.833) = 10.581, p

<.05]. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Games-Howell post-hoc analizi sonucuna göre 18-25 yaş grubunun evlilik doyumu düzeyi, 30-35 yaş grubu ve 36-50 yaş grubuna göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, 26-29 yaş grubunun evlilik doyumu düzeyi, 30-35 yaş grubu ve 36-50 yaş grubuna kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 5. Evlilik Doyumu Düzeyinde Evlilik Süresine Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Welch Testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	F	p
1 yıldan az	62	47.89	2.782		
1 ile 2 yıl arasında	68	44.82	4.722		
2 ile 3 yıl arasında	61	43.98	4.703		
3 ile 5 yıl arasında	83	42.96	4.947	22.177	.000
5 ile 10 yıl arasında	79	42.04	5.992		
10 yıldan fazla	50	42.22	6.254		

Tablo 5'te katılımcıların 1 yıldan az ($\bar{X}$=47.89; SS=2.782), 1 ile 2 yıl arasında ($\bar{X}$=44.82; SS=4.722), 2 ile 3 yıl arasında ($\bar{X}$=43.98; SS=4.703), 3 ile 5 yıl arasında ($\bar{X}$=42.96; SS=4.947), 5 ile 10 yıl arasında ($\bar{X}$=42.04; SS=5.992) ve 10 yıldan fazla ($\bar{X}$=42.22; SS=6.254) evlilik sürelerine göre evlilik doyumu düzeyi puan ortalamaları görülmektedir. Ortalamalar arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı incelenmek istenmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığı için (Levene testi, p <.05), gruplar arası farklılıkları incelemek üzere Welch testi uygulanmıştır. Welch testi sonuçlarına göre, evlilik süresi grupları arasında evlilik doyumu puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [Welch F(5, 176.097) = 22.177, p <.05]. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların eşit olmadığı durumlarda yapılan Games-Howell post-hoc analizi sonucuna göre "1 yıldan az" evli olanların evlilik doyumu düzeyi, diğer tüm evlilik süresi gruplarına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, "1 ile 2 yıl arasında" evli olanların evlilik doyumu düzeyi, "5 ile 10 yıl arasında" evli olanlardan anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 6. Evlilik Doyumu Düzeyinde Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Çocuğu var	212	42.52	5.543	400	-6.040	.000
Çocuğu yok	190	45.56	4.535			

Tablo 6'da görüldüğü gibi, çocuk sahibi olmayanların evlilik doyumu puan ortalamaları ($\bar{X}$=45.56; SS=4.535) çocuk sahibi olanların evlilik doyumu puan ortalamalarından ($\bar{X}$=42.52; SS=5.543) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda çocuk sahibi olma durumuna göre katılımcıların evlilik doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (t=-6.040; p<.05). Bu sonuç, çocuk sahibi olmayan katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin çocuk sahibi olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 7. Evlilik Doyumu Düzeyinde Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Lisans	245	43.96	5.208	349	-2.045	.042
Lisansüstü	106	45.14	4.445			

Tablo 7'de görüldüğü gibi, lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanların evlilik doyumu puan ortalamaları ($\bar{X}$=45.14; SS=4.445) lisans düzeyinde eğitime sahip olanların evlilik doyumu puan ortalamalarından ($\bar{X}$=43.96; SS=5.208) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda eğitim düzeyine göre katılımcıların evlilik doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (t=-2.045; p<.05). Bu sonuç, lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin lisans düzeyinde eğitime sahip olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 8. Evlilik Doyumu Düzeyinde Çalışma Durumuna Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Çalışan	285	44.06	5.693	401	0.903	.367
Çalışmayan	118	43.58	4.458			

Tablo 8'de görüldüğü gibi, çalışanların evlilik doyumu puan ortalamaları ($\bar{X}$=44.06; SS=5.693) çalışmayanların evlilik doyumu puan ortalamalarından ($\bar{X}$=43.58; SS=4.458) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda çalışma durumuna göre katılımcıların evlilik doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t=0.903; p>.05). Bu sonuç, çalışan ve çalışmayan katılımcıların evlilik doyumu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 9. Kadınların Evlilik Doyumu Düzeyinde Çalışma Durumuna Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Çalışan	124	45.22	4.650	235	2.783	.006
Çalışmayan	113	43.58	4.360			

Tablo 9'da görüldüğü gibi, çalışan kadınların evlilik doyumu puan ortalamaları ($\bar{X}$=45.22, SS=4.650) çalışmayan kadınların evlilik doyumu puan ortalamalarından ($\bar{X}$=43.58, SS=4.360) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda kadınların çalışma durumuna göre evlilik doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (t=2.783; p<.05). Bu sonuç, çalışan kadınların evlilik doyumu düzeylerinin çalışmayan kadınların evlilik doyumu düzeylerinden istatiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 10. Evlilik Doyumu Düzeyinde Algılanan Ekonomik Düzeye Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Orta	295	43.65	5.132	370	-4.322	.000
Ortanın Üstü	77	46.39	4.215			

Tablo 10'da görüldüğü gibi, ekonomik düzeyini orta üstü algılayanların evlilik doyumu puan ortalamaları ($\bar{X}$=46.39; SS=4.215) ekonomik düzeyini orta algılayanların evlilik doyumu puan ortalamalarından ($\bar{X}$=43.65; SS=5.132) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucunda algılanan ekonomik düzeye göre katılımcıların evlilik doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (t=-4.322; p<.001). Bu sonuç, ekonomik düzeyini ortanın üstü algılayan katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin ekonomik düzeyini orta algılayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

4.3. Partner Sosyotelizmi, Romantik Kıskançlık ve Öz Saygının Evlilik Doyumunu Yordamasına Yönelik Bulgular

Araştırmada evli bireylerin evlilik doyumu ile partner sosyotelizmi, öz saygı ve romantik kıskançlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır ve analiz sonuçları Tablo 11'de verilmiştir. Daha sonra partner sosyotelizmi, öz saygı ve romantik kıskançlığın evlilik doyumunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlara Tablo 12'de yer verilmiştir.

Tablo 4. Partner Soyotelizmi, Romantik Kıskançlık, Öz Saygı ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkiyi Belirlemek için Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4
1. Partner Sosyotelizmi	1			
2. Öz Saygı	.097	1		
3. Romantik Kıskançlık	.142**	.098	1	
4. Evlilik Doyumu	-.461**	-.312**	-.369**	1
Ortalama	17.96	41.44	86.32	43.99
Standart Sapma	5.414	3.182	14.405	5.261

**p<.01

Tablo 11'de görüldüğü üzere katılımcıların partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık, öz saygı ve evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon katsayısının 1.00-0.70 arasında olması yüksek düzeyde korelasyon, 0.70-0.30 arasında olması orta düzeyde korelasyon, 0.30'dan düşük olması değişkenler arasında zayıf düzeyde korelasyon olduğu anlamına gelir (Büyüköztürk, 2019; Karasar, 2018). Analiz sonuçlarına göre, partner sosyotelizmi ile evlilik doyumu arasında orta düzeyde, negatif yönde doğrusal bir ilişki (r=-.461, p<.01) bulunmuştur. Romantik kıskançlık ile evlilik doyumu arasında ise orta düzeyde, negatif yönde doğrusal bir ilişki (r=-.369, p<.01) tespit edilmiştir. Öz saygı ile evlilik doyumu arasında da orta düzeyde, negatif yönde doğrusal bir ilişki (r=-.312, p<.01) bulunmuştur. Ayrıca, romantik kıskançlık ile partner sosyotelizmi arasında zayıf düzeyde, pozitif yönde doğrusal bir ilişki (r=.142, p<.01) gözlemlenmiştir. Romantik kıskançlık ile öz saygı arasında ise istatiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (r=.098, p>.05). Öz saygı ile partner sosyotelizmi arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (r=.097, p>.05).

Tablo 5. Partner Sosyotelizmi, Romantik Kıskançlık ve Öz Saygının Evlilik Doyumunu Yordayıp Yordamadığını Belirlemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Sh	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Partner Sosyotelizmi	-.386	.039	-.397	-9.793	.000	-.461	-.441
Romantik Kıskançlık	-.105	.015	-.289	-7.120	.000	-.369	-.337
Öz Saygı	-.559	.092	-.245	-6.087	.000	-.312	-.292
R=.605	$R^{2=}$.366						
$F_{(3\text{-}397)=}$76.384	p=.000						

Tablo 12'de görüldüğü üzere katılımcıların partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık ve öz saygı düzeylerinin evlilik doyumunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda bu değişkenlerin birlikte evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır [F(3,397)=76.384, p<.05]. Partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık ve öz saygı birlikte evlilik doyumunda varyansın %36.6'sını açıklamaktadır. Değişkenlerin evlilik doyumunu açıklamadaki göreli önem sıraları incelendiğinde en güçlü yordayıcının partner sosyotelizmi olduğu (β=-.397), bunu sırasıyla romantik kıskançlık (β=-.289) ve öz saygının (β=-.245) izlediği görülmektedir. Partner sosyotelizmi (B=-.386, p<.001), romantik kıskançlık (B=-.105, p<.001) ve öz saygı (B=-.559, p<.001) evlilik doyumunu negatif yönde yordamaktadır.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmada ortaya çıkan sonuçlar alanyazın bağlamında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma sonucunda evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, eğitim düzeyi ve algılanan ekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Evlilik doyum düzeylerinin katılımcıların çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte, kadın katılımcıların evlilik doyum düzeylerinin çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer sonucu olarak partner sosyotelizminin, romantik kıskançlığın ve öz saygının evlilik doyumunu birlikte yordadığı saptanmıştır.

Araştırma bulgularının ilk kısmı evlilik doyumunun demografik değişkenlere göre farklılık gösterip görstermediğini belirlemek için yapılan analizlerdeki sonuçların tartışılması ve yorumlanmasından, ikinci kısmı ise partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık ve öz saygının evli bireylerde evlilik doyumunu ne derecede yordadığını belirlemek için yapılan analiz sonucunun tartışılması ve yorumlanmasından oluşmaktadır.

5.1. Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarında Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına Yönelik Tartışma ve Yorum

Mevcut araştırmanın bulguları, evlilik doyumu düzeylerinde cinsiyete bağlı istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Sonuçlara göre, kadın katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamaları, erkek katılımcılara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde, bu bulguyla paralel sınırlı sayıda araştırmanın varlığı gözlemlenmektedir (Bedair vd., 2020; Yerlikaya, 2022). Yerlikaya (2022) tarafından göç yaşamış bireylerde somatik belirtiler ile evlilik doyumu ve kültürlenme arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, kadınların evlilik yaşam ölçeği düzeyinin erkeklerden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Bedair ve arkadaşları (2020) tarafından güvenli

bağlanma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmak için Katar'da yürütülen bir çalışmada da kadınların evlilik doyumunun erkeklerden daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Ancak, yukarıda bahsedilen çalışmaların sayıca az olması ve literatürde farklı sonuçlar ortaya koyan araştırmaların varlığı, bu konuda genelleme yapmayı zorlaştırmaktadır. Nitekim alanyazında erkeklerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar daha yaygındır (Akan vd., 2023; Arvas ve Hökelekli, 2017; Erdoğan, 2018; Güngör, 2007; Jackson vd., 2014; Rostami vd., 2014). Rostami ve diğerleri (2014) tarafından Tahran'daki sağlık personelinin evlilik doyumunu, cinsiyet farklılıklarına özel olarak odaklanarak yapılan araştırmada, erkek personelin evlilik doyumunun kadın personele göre önemli ölçüde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erdoğan (2018) ve Güngör (2007) de çalışmalarında erkeklerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Akan ve diğerleri (2023) tarafından evlilik doyumunun kadın ve erkelerde farklı seyredip seyretmediğini belirlemek için yapılan araştırmada, kadınların erkeklere göre evlilik yaşamı ölçeğinde düşük puan aldığı saptanmıştır. Benzer şekilde, Jackson ve diğerleri (2014) tarafından, kadınların erkeklere kıyasla daha düşük evlilik doyumu yaşadıkları yönündeki yaygın varsayımı test etmek amacıyla yapılan meta-analiz çalışmasında, genel olarak kadınların erkeklere göre biraz daha düşük evlilik doyumu bildirdikleri ortaya konmuştur. Sonuç olarak, ulusal ve uluslararası alanyazında, evlilik doyumu ve cinsiyet arasındaki ilişki konusunda tutarlı bir sonuç olmadığı görülmektedir. Mevcut araştırmada kadınların evlilik doyumunun daha yüksek çıkması, örneklemin sosyodemografik özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir. Erkek katılımcıların evlilik doyumlarının kadınlara kıyasla daha yüksek bulunduğu sonucuna varılan Jackson ve arkadaşları (2014) ile Akan ve arkadaşlarının (2023) çalışmalarında erkek katılımcıların eğitim düzeyi kadınlara göre daha yüksek iken, kadınların iş gücüne katılım oranı düşüktür. Bu araştırmada ise katılımcıların çoğunluğunun lisans veya lisansüstü mezunu olması ve kadın katılımcıların yarısından fazlasının çalışıyor olması, sonuçları önemli ölçüde etkilemiş olabilir. Yüksek eğitim düzeyi, kadınların evlilik içi iletişim becerilerini ve problem çözme yeteneklerini geliştirmesine katkıda bulunmuş olabilir. Eğitimli bireylerin, özellikle de kadınların, daha etkili iletişim kurma, empati yapma ve çatışmaları yapıcı bir şekilde çözme becerileri geliştirdikleri bilinmektedir (Amato ve Booth, 1995). Bu beceriler, evlilik ilişkisinin kalitesini ve dolayısıyla evlilik doyumunu artırabilir. Ayrıca, ekonomik bağımsızlık, evlilik içindeki güç dinamiklerini değiştirerek kadınların öz-değer algılarını artırabilir.

Çalışan kadınların ekonomik özgürlüğe sahip olması, evlilik içinde daha eşit bir konumda olmalarını sağlayabilir ve bu durum evlilik doyumlarını olumlu yönde etkileyebilir (Oppenheimer, 1997). Eğitimli ve çalışan kadınların sosyal çevrelerinde, daha eşitlikçi bir yaklaşım benimsenmesi ve geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin sorgulanması, kadınların evlilik içindeki rollerinden duydukları memnuniyeti yükseltebilir. Bu görüşü destekler nitelikte, Yerlikaya'nın (2022) çalışması, eğitim düzeyi yüksek olan kadınların evliliklerinde daha eşitlikçi bir rol dağılımı beklentisine sahip olduklarını ve bu beklentinin karşılanmasının evlilik doyumunu artırdığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, iş-yaşam dengesi kurma becerisi, artan özgüven ve öz-yeterlilik duygusu ile genişleyen sosyal destek ağlarının da kadınların evlilik doyumunu olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Çalışan kadınların, iş hayatında edindikleri başarılar ve sosyal ilişkiler sayesinde özgüvenlerinin artması, bu özgüveni evlilik ilişkilerine de yansıtmalarına ve daha doyumlu bir evlilik yaşamalarına katkıda bulunabilir (Blair ve Johnson, 1992). Tüm bu değerlendirmeler göz önünde bulundurulduğunda bu araştırmada kadın katılımcıların evlilik doyumlarının erkek katılımcılarınınkine kıyasla daha yüksek olması anlaşılır görülmektedir.

Araştırmanın sonucuna göre, evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinde yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuca göre, 18-25 yaş grubundaki katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamaları, 30-35 yaş arası ve 36-50 yaş arası katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir. Benzer şekilde, 26-29 yaş grubundaki katılımcıların evlilik doyumu düzeyleri de 30-35 yaş ve 36-50 yaş gruplarına kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Araştırma grubunda genç yetişkinlerin evlilik doyumu düzeylerinin en yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında evlilik doyumu ile ilgili çalışmalarda yaş değişkeni açısından farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Evlilik doyumu ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmayan çalışmaların (Çelebi ve Polat, 2019; Yeşiltepe, 2011; Zeytinoğlu, 2013) yanında, yetişkinlik döneminde yaş arttıkça evlilik doyumu düzeylerinin arttığını bulan çalışmalar da vardır (Erdoğan, 2018; Gorchoff, John ve Helson, 2008). Ayrıca, bu araştırmanın bulgularıyla uyumlu olarak, genç yetişkinlerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Arvas ve Hökelekli, 2017; Kavak, 2018; Shakerian, 2010; Şahin ve Sarıdemir, 2017; Teimourpour, Moshtagh Bidokhti ve Pourshanbaz, 2012; Tuzcu, 2017). Alanyazındaki bu farklılığın nedeni,

yetişkinlerin belirgin yaş dönemlerinin olmaması, her bir çalışmada farklı kuramlar ışığında yaş dönemlerinin belirlenmesi ve kısıtlı yaş dönemleri ile çalışılması olabilir. Örneğin; Çelebi ve Polat (2019), araştırma grubunda 20-60 yaş arası evli bireylerle, Yeşiltepe (2011) yaş ortalaması 40.5 olan evli çiftlerle, Zeytinoğlu (2013) ise 22-62 yaş arası evli bireylerle çalışmıştır. Evlilik doyumu ile yaş arasında anlamlı ilişki bulunmayan bu çalışmalarda yaş dönemlerine göre detaylı bir değerlendirme yapılmamıştır. Bu araştırmanın sonucunda, 18-29 yaş aralığındaki katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin en yüksek olması, literatürde sıklıkla vurgulanan balayı etkisi ile açıklanabilir (Kurdek, 1999). Araştırmada yaşı genç olan bireylerin yeni evlendiği düşünüldüğünde ilk yıllarda çiftlerin birbirine olan romantik bağlılıklarının ve evliliğe dair beklentilerinin yüksek olması, ilişkilerinde doyum düzeyini artırmaktadır (Karney ve Bradbury, 1995). Ayrıca bu yaş grubunda henüz çocuk sahibi olmamış bireylerin sorumluluklarının daha az olması, çiftlerin birbirlerine daha fazla zaman ve enerji ayırmalarına olanak tanımaktadır. Nitekim, bu araştırmada örneklemde yer alan 190 katılımcının çocuğunun olmaması da evlilik doyumu üzerindeki bu pozitif etkiyi destekler niteliktedir. Ayrıca, örneklemdeki 191 katılımcının evliliklerinin ilk üç yılında olması, genç yaş grubundaki yüksek evlilik doyumunu açıklayan önemli bir faktör olabilir. Zira bu yaş aralığındaki (18-29) katılımcıların önemli bir kısmının evliliklerinin ilk yıllarında olması beklenebilir bir durumdur ve bu örtüşme, gözlemlenen yüksek evlilik doyumuna katkıda bulunmuş olabilir. Bu dönemin evlilik yaşantısındaki özel konumu, çiftlerin yaşam dinamikleriyle yakından ilişkilidir. Evliliğin ilk yıllarında çiftler, hayatlarının diğer sorumluluklarına nazaran daha çok birbirlerine odaklanabilirler ve bu ilişki, doyum seviyelerini artırabilir (Huston vd., 2001). Bu dönemde çiftler genellikle daha fazla romantizm ve heyecan yaşarlar, ki bu da evlilik doyumunu olumlu yönde etkileyebilir. Bununla birlikte, araştırma sonuçları 30-50 yaş aralığındaki katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki evlilik doyumu U-eğrisi teorisi ile açıklanabilir (VanLaningham, Johnson ve Amato, 2001). Bu teori, evlilik doyumunun evliliğin ilk yıllarında yüksek olduğunu, orta yıllarda düştüğünü ve daha sonra tekrar yükseldiğini öne sürer. Otuz-elli yaş aralığındaki düşüş, çeşitli faktörlerle ilişkilendirilebilir. Bu yaş grubunda kariyer baskısı, finansal yükümlülükler, çocukları yetiştirme kaygısı gibi sorunlar artabilir. Dew ve Wilcox (2011) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, finansal stres ve iş-aile dengesi sorunlarının evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur.

Ayrıca, Keizer ve Schenk (2012) tarafından yapılan bir çalışma, çocuk sahibi olmanın evlilik doyumunu olumsuz etkileyebileceğini göstermiştir. Bu etki, özellikle çocukların küçük olduğu ve bakım ihtiyaçlarının yoğun olduğu dönemlerde daha belirgindir. Uzun süreli evliliklerde rutinleşme ve heyecan kaybı da bu yaş grubundaki düşük evlilik doyumunu açıklayabilir. Aron ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan bir çalışma, çiftlerin birlikte yeni ve heyecan verici aktiviteler yapmasının evlilik doyumunu artırdığını göstermiştir. Ancak, günlük yaşamın yoğunluğu içinde çiftlerin bu tür aktivitelere zaman ayırması zorlaşabilmektedir. Tüm bu değerlendirmeler göz önünde bulundurulduğunda bu araştırmada evlilik doyumu en yüksek grubun 18-25 yaş grubundaki evli bireylerin olması ve bu grubu 26-29 yaş grubundaki evli bireylerin takip etmesi anlaşılır görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucu, evlilik süresi ve evlilik doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Post-hoc analiz sonuçları, özellikle "1 yıldan az" sürede evli olan katılımcıların evlilik doyum düzeylerinin, diğer bütün evlilik süresi gruplarına kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, "1 ile 2 yıl arasında" evli olan bireylerin evlilik doyumu, "5 ile 10 yıl arasında" evli olanlara kıyasla daha yüksek seyretmektedir. Bu bulgular, evliliğin ilk yıllarında evlilik doyumunun en üst seviyelerde olduğunu ve zamanla azalma eğilimi olduğunu göstermektedir. Sonuçlar, literatürdeki birçok çalışmayla örtüşmektedir. Çalışgan (2019), evliliğin başlangıç dönemlerinde bireylerin yüksek düzeyde evlilik doyumu yaşadığını, ancak zamanla bu doyumun azaldığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Çağ (2017) ve Kavak (2018) da bir yıldan kısa süredir evli olan bireylerin, daha uzun süredir evli olanlara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek evlilik doyumu rapor ettiklerini ortaya koymuştur. Teimourpour, Moshtagh-Bidokhti ve Pourshanbaz (2012) ile Ziaei ve diğerlerinin (2014) çalışmaları da evlilik süresinin artmasıyla birlikte evlilik doyumunda görülen düşüş eğilimini desteklemektedir. Bununla birlikte, evlilik süresi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki konusunda literatürde farklı sonuçlar göze çarpmaktadır. Demirli ve Kendir (2016), Zeytinoğlu (2013), Çelebi ve Polat (2019) ile Mirfadi ve diğerlerinin (2010) çalışmaları, bu iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Bu çelişkili bulgular, evlilik doyumunun zamanla değişiminin karmaşık bir süreç olduğuna ve bu süreçte çeşitli faktörlerin rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Evliliğin ilk yıllarında gözlemlenen yüksek doyum ve sonrasındaki düşüş eğilimi,

literatürde balayı etkisi olarak adlandırılmaktadır (Kurdek, 1999). Bu dönemde çiftler genellikle yüksek düzeyde romantizm, heyecan ve idealizasyon yaşarlar. Bu dönemde, partnerlerin birbirlerinin olumlu özelliklerine odaklanma eğilimi, yeni deneyimleri paylaşmanın getirdiği mutluluk ve ortak bir gelecek kurma arzusu ön plandadır. Ayrıca, evliliğin getirdiği yeni roller ve sorumluluklar, çiftlere bir amaç duygusu ve başarı hissi verebilir. Ancak zamanla, günlük yaşamın rutinleri, artan sorumluluklar (finansal yükler veya çocuk bakımı), çözülmemiş çatışmaların birikimi ve idealize edilmiş beklentilerin gerçeklikle yüzleşmesi, evlilik doyumunda bir azalmaya yol açabilir (Lavner ve Bradbury, 2010). Bu negatif korelasyon, zamanla evliliğin rutinleşmesi, iletişim sorunları ya da çözülmemiş çatışmaların birikmesi gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir. Diğer taraftan, bazı araştırmalar evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun da arttığını göstermektedir. Zainah (2012), uzun süreli evliliklerde çiftlerin adaptasyon süreçlerini tamamlayarak daha az stres ve psikolojik sorun yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bradbury, Fincham ve Beach (2000) ile Wagheiy, Miri ve Ghasemipour (2009), on yıl veya daha uzun süredir evli olan çiftlerin bu uyum sürecini geçtiklerini ve daha az sorunla karşılaştıklarını belirtmiştir. Bu bulgularla uyumlu olarak Erdoğan (2018) da 10 yıl ve üzeri evli olan bireylerin evlilik doyumu puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Tuzcu'nun (2017) araştırması, evlilik doyumunun zaman içinde doğrusal olmayan bir seyir izlediğini, yani U-şeklinde bir eğri çizdiğini öne sürmektedir. Araştırmacının bulgularına göre, evlilik doyum düzeyleri 1-3 yıl evli olanlarda en yüksek seviyede iken, 10-14 yıl evli olan bireylerde en düşük seviyeye gerilemiş, ancak 15 yıl ve üzeri evlilik sürelerinde doyum düzeyinin tekrar artış gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgular, evlilik doyumunun zaman içinde yalnızca doğrusal bir azalma göstermediğini, farklı dönemlerde değişiklik gösterebileceğini işaret etmektedir. Tüm bu değerlendirmeler göz önünde bulundurulduğunda bu araştırmada evlilik doyumu en yüksek grubun evlilik süresi "1 yıldan az" gruptaki evli bireylerin olması ve bu grubu "1 ile 2 yıl arasında" evli olan grubun takip etmesi anlaşılır görülmektedir.

Araştırmanın sonucu, katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin, çocuk sahibi olup olmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Elde edilen verilere göre, çocuk sahibi olmayan katılımcıların evlilik doyumu, çocuk sahibi olan katılımcılara kıyasla anlamlı ölçüde daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla örtüşmektedir. Çağ (2017) tarafından evli bireylerin

evlilik doyumu ve algılanan eş destek düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelendiği araştırmada, çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik doyumlarının, çocuk sahibi olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Benzer biçimde, Rostami ve arkadaşları (2014) da çiftlerin sahip olduğu çocuk sayısının azalmasıyla evlilik doyumunun arttığını belirtmiştir. Bununla birlikte, literatürde çocuk sahibi olmanın evlilik doyumu üzerindeki etkilerine dair farklı bulgular mevcuttur. Bu çeşitlilik, söz konusu ilişkinin karmaşık ve çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Tuzcu (2017), Çelebi ve Polat (2019) ile Zeytinoğlu (2013) çocuk sayısı ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Buna karşın, Erdoğan (2018) çocuk sahibi çiftlerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Ancak Erdoğan'ın (2018) bu bulgusunun yorumlanmasında, çalışmanın örneklem kompozisyonunun dikkate alınması gerekmektedir. Toplam 304 katılımcıdan oluşan örneklemde, çocuksuz çiftlerin sayısı (n=51) ile çocuk sahibi çiftlerin sayısı (n=253) arasında önemli bir fark bulunmaktadır. Bu belirgin örneklem dengesizliği, çalışmanın metodolojik bir sınırlılığını teşkil etmekte ve sonuçların geçerliliğini potansiyel olarak etkileyebilmektedir. Mevcut araştırmanın bulguları, çalışma grubunun demografik özellikleri ışığında değerlendirildiğinde anlamlı bir tablo ortaya koymaktadır. Çalışma grubunun yaklaşık yarısının çocuksuz olması ve yine yarıya yakınının evliliklerinin ilk üç yılında bulunması, gözlemlenen yüksek evlilik doyumu seviyelerini açıklayabilir. Burada özellikle, evliliğin ilk yıllarında olan çiftlerin büyük olasılıkla henüz çocuk sahibi olmamış olabilecekleri düşünüldüğünde, çocuksuz grup içindeki bu katılımcıların varlığının da genel evlilik doyumuna katkıda bulunmuş olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Nitekim Twenge, Campbell ve Foster'ın (2003) meta-analiz çalışması, evliliğin ilk yıllarında çiftlerin daha yüksek evlilik doyumu yaşadığını göstermiştir. Bu doyum düzeyinin zamanla değişiminde çocuk sahibi olmanın önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Hirschberger ve arkadaşları (2009), çocukların varlığının veya sayısının artmasının, çiftler arasındaki iletişim fırsatlarını azalttığını, ebeveynlerin sorumluluklarını artırdığını ve depresyon ile anksiyeteye yol açabileceğini, bunun da evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Twenge ve arkadaşları (2003), çocuk bakımı, sorumlulukların paylaşımı ve kişisel zaman eksikliği gibi faktörlerin çiftler arasındaki ilişki kalitesini olumsuz etkileyebileceğini vurgulamıştır. Örneklemimizdeki çocuksuz çiftlerin, bu tür sorumluluklardan kaynaklanan stres faktörlerinden uzak olmaları, daha fazla kişisel zamana ve özgürlüğe sahip olmaları, evlilik doyumlarının yüksek

olmasını açıklayabilir. Ayrıca, Mirfardi, Edalati ve Redzuan'ın (2010) İran'da yaptığı araştırma, eğitim seviyesinin artmasıyla birlikte çocuk sahibi olmanın aileler açısından eskiye oranla daha az temel bir unsur haline geldiğini öne sürmektedir. Bu bulgu, mevcut araştırmamızın örneklem özellikleriyle birlikte değerlendirildiğinde özel bir anlam kazanmaktadır. Nitekim örneklemimizin %87.3'ünün (n=352) lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olması, yüksek eğitimli bireylerin çocuk sahibi olma konusundaki tutum ve tercihlerinin evlilik doyumları üzerindeki olası etkilerini incelemek için uygun bir zemin oluşturmaktadır. Dolayısıyla çocuksuz çiftlerin yüksek evlilik doyumu, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin kariyere öncelik verme, bireysel gelişime odaklanma veya çocuk sahibi olmayı bilinçli olarak erteleme veya daha az sayıda çocuk sahibi olma gibi yaşam tercihlerinin bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Tüm bu değerlendirmeler göz önünde bulundurulduğunda bu araştırmada çocuk sahibi olmayan evli bireylerin evlilik doyumlarının çocuk sahibi olan evli bireylere kıyasla daha yüksek olması anlaşılır görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucu, katılımcıların eğitim düzeyine göre evlilik doyumu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Lisansüstü mezunu katılımcıların evlilik doyumunun, lisans mezunu katılımcılara kıyasla anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde eğitim düzeyi ile evlilik doyumu arasında farklı ilişkiler gösteren veya anlamlı bir ilişki tespit edemeyen çalışmalar mevcuttur. Bu farklı bulgular, konunun karmaşıklığını ve çok boyutluluğunu vurgulamaktadır. Örneğin, Çağ ve Yıldırım (2013) ile Öztürk (2020), eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumunun düştüğünü gözlemlemiştir. Bu ters yöndeki ilişki, yüksek eğitimli bireylerin artan beklentileri, kariyer odaklılıkları ve geleneksel rollerde yaşanan değişimlerle açıklanabilir. Yükselen beklentiler, evlilik ilişkisinde daha fazla çatışma potansiyeli yaratabilirken, kariyer hedeflerine daha fazla odaklanma, evlilik ilişkisine ayrılan zamanı ve enerjiyi azaltabilir. Ayrıca, eğitimin geleneksel cinsiyet rollerini sorgulama eğilimini artırması, bazı evliliklerde uyum sorunlarına yol açabilir. Diğer yandan, Altun (2015), Çelebi ve Polat (2019), Öztahtacı (2017), Şentürk (2018), Tozan (2018), gibi araştırmacılar, eğitim düzeyi ile evlilik doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Bu sonuçlar, evlilik doyumunun eğitim düzeyinden bağımsız olarak, kişilik özellikleri, iletişim becerileri, kültürel değerler gibi diğer faktörlerden daha fazla etkilenebileceğini düşündürmektedir. İlginç bir şekilde, Damar ve Öz'ün (2023) çalışmasında ilköğretim

mezunlarının daha yüksek evlilik doyumu göstermesi, tam tersi bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Bu durum, geleneksel değerlere bağlılık veya farklılaşan beklenti düzeyleri ile ilişkilendirilebilir ve eğitim düzeyinin evlilik doyumu üzerindeki etkisinin kültürel ve sosyal bağlama göre değişebileceğini göstermektedir. Mevcut araştırmada lisansüstü mezunu katılımcıların evlilik doyumunun, lisans mezunu katılımcılara kıyasla anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu bulgusu literatürdeki birçok çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir (Batıgün ve Sunal, 2017; Demirli ve Kendir, 2016; Kaya ve Buğa, 2021; Madanianan ve Syed Mansor, 2013; Pepping ve Halford, 2012; Yanar-Güngör, 2019). Bu araştırmacılar, eğitim düzeyi ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu pozitif ilişkinin altında yatan mekanizmalar çeşitli faktörlerle açıklanabilir. Tabatabaei ve diğerlerinin (2012) öne sürdüğü gibi, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin daha gelişmiş problem çözme becerilerine sahip olmaları, evlilik yaşamında karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmede kritik bir rol oynayabilir. Ayrıca, eğitim sürecinin bireylere yaşamın çeşitli yönleri hakkında daha geniş bir perspektif kazandırması, evlilik ilişkisinde daha gerçekçi beklentilere ve daha iyi bir uyuma yol açabilir. Madanianan ve Syed Mansor'un (2013) belirttiği gibi, yüksek eğitim düzeyine sahip çiftlerin daha iyi sosyal işlevsellik göstermeleri, evlilik ilişkisinin kalitesini artırabilir ve dış stres faktörlerinin etkisini azaltabilir. Bunun yanı sıra, yüksek eğitim düzeyinin genellikle daha iyi ekonomik koşullarla ilişkili olması, finansal stresin azalmasına ve dolayısıyla evlilik doyumunun artmasına katkıda bulunabilir. Eğitim sürecinin bireylerin kişisel gelişimlerine ve özgüvenlerine olumlu etkisi de evlilik ilişkisinde daha sağlıklı bir dinamik oluşturabilir. Araştırma sonucu literatürdeki bu karmaşık bulgular ışığında değerlendirildiğinde, lisansüstü mezunu katılımcıların evlilik doyumlarının daha yüksek olmasının tek bir faktöre indirgenemeyeceği görülmektedir. Problem çözme yetkinliklerinin artması, ekonomik olanakların iyileşmesi ve kişisel gelişim fırsatları gibi faktörler bir arada etkileşime girerek evlilik doyumunu olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu noktada, eğitim düzeyinin artışıyla evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi, çeşitli demografik ve ekonomik faktörler çerçevesinde değerlendirmek önem kazanmaktadır. Bongaarts (2015) çalışmasında, eğitim düzeyinin doğurganlık oranları üzerindeki etkisini ele almış ve yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin daha az sayıda çocuk sahibi olma eğiliminde olduklarını vurgulamıştır. Çocuk sahibi olmayan katılımcıların ise evlilik doyumlarının çocuk sahibi olan katılımcılardan daha yüksek olduğu bulgusu yukarıda ayrıntılı bir şekilde tartışılmıştır. Bu bağlamda,

araştırmamızda lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların lisans mezunlarına kıyasla daha az sayıda çocuğa sahip olmaları veya henüz çocuk sahibi olmamaları, evlilik doyum düzeylerindeki varyansı açıklayan önemli bir parametre olarak değerlendirilebilir. Eğitim düzeyinin artmasıyla bireylerin iş gücüne katılım oranlarının ve gelir seviyelerinin de arttığı bilinmektedir. Daha yüksek gelir düzeyi, ekonomik kaygıların azalmasına katkı sağlarken ekonomik refahın artışı, evlilik doyumunu olumlu yönde etkileyen bir başka temel etken olarak değerlendirilebilir. Tüm bu değerlendirmeler göz önünde bulundurulduğunda bu araştırmada lisansüstü mezunu evli bireylerin evlilik doyumlarının lisans mezunu evli bireylere kıyasla daha yüksek olması anlaşılır görülmektedir.

Araştırmanın diğer bir sonucu, çalışan katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamalarının çalışmayanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu farkın istatiksel olarak anlamlı olup olmadığının incelenmesi sonucunda, katılımcıların çalışma durumuna göre evlilik doyumu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, literatürdeki bazı çalışmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir. Örneğin, Tuzcu (2017), evli bireylerde kişilik özellikleri ile evlilik uyumu ve evlilik doyumunun ilişkisini ortaya koymayı amaçladığı çalışmasında anlamlı bir farlılılık bulamamıştır. Benzer şekilde, evli çiftler arasındaki evlilik uyumunun bazı demografik değişkenler ile ilişkisini incelediği çalışmasında Demiray (2006), çalışma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgusunu elde etmiştir. Öte yandan literatürde çalışma durumu ile evlilik doyumu arasında farklı ilişkiler gösteren çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Çağ (2017), aile gelirine eşit katkıda bulunan bireylerin daha yüksek evlilik doyumu bildirdiğini gözlemlemiştir. Bu bulgu, sadece çalışıp çalışmama durumundan ziyade, ekonomik katkının niteliğinin önemini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Brennan ve diğerleri (2001), çift kariyerli çiftlerde her iki eşin de kariyerlerine eşit derecede bağlı olduklarında daha yüksek evlilik doyumu yaşadıklarını bulmuşlardır. Bu sonuçlar, evlilik doyumunda eşitlik ve karşılıklı destek kavramlarının önemini ön plana çıkarmaktadır. Bununla birlikte, araştırmamızın ek analizleri, cinsiyet değişkeni dikkate alındığında önemli bir bulgu ortaya çıkarmıştır. Özellikle kadın katılımcılar üzerinde yapılan analizde, çalışma durumuna göre evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Çalışan kadınların, çalışmayan kadınlara kıyasla daha yüksek evlilik doyumu düzeylerine sahip olmaları, kadınların iş hayatına

katılımının evlilik doyumu üzerindeki potansiyel olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, toplumsal cinsiyet rollerinin ve kadınların iş gücüne katılımının evlilik ilişkilerinde nasıl bir dönüşüm yaşandığını anlamak adına önemli ipuçları sunmaktadır. Bu sonuçları açıklayan mekanizmalar birkaç farklı boyutta ele alınabilir. Öncelikle, çalışma durumunun evlilik doyumu üzerindeki etkisinin iş-aile dengesi, ekonomik katkı ve kişisel tatmin gibi aracı değişkenlerle şekillendiği düşünülebilir. Stevens ve arkadaşları (2007) iş-aile çatışması düşük olduğunda çalışma durumunun evlilik doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu belirtirken, yüksek iş-aile çatışmasının bu ilişkiyi tersine çevirdiğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla, çalışan kadınlar, iş-aile dengesini kurabildiklerinde evliliklerinde daha yüksek bir doyum yaşayabilirler. Ancak, iş-aile çatışmasının artması durumunda, bu olumlu etkinin yerini olumsuz sonuçlar alabilir. Bu bulgular, Matysiak ve arkadaşlarının (2014) yaptığı meta-analiz çalışması ile de örtüşmektedir. Bu çalışma, kadınların istihdamı ile boşanma riski arasındaki ilişkinin zamanla değiştiğini göstermiştir. 1960'lar ve 1970'lerde istihdam edilen kadınların boşanma riskinin daha yüksek olduğu gözlenirken, 1990'lardan itibaren çalışan kadınların evliliklerinin daha istikrarlı hale geldiği tespit edilmiştir. Bu değişim, toplumsal normlardaki dönüşüm ve iş-aile dengesini destekleyen politikaların gelişmesiyle ilişkilendirilebilir. Kadınların istihdamının evlilik ilişkilerine etkisi, ekonomik bağımsızlık ve sosyal etkileşim fırsatları gibi faktörlerle de açıklanabilir. Schoen ve arkadaşlarının (2006) boylamsal çalışması, çalışan kadınların evliliklerinde daha fazla ekonomik kaynak sağladıklarını ve bu durumun evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediğini öne sürmektedir. Bu bulgu, ekonomik bağımsızlık teorisinin öngörülerinin aksine, kadınların istihdamının evlilik ilişkilerini zayıflatmadığı, aksine güçlendirdiği yönündeki yeni bir perspektif sunmaktadır. Bununla birlikte, Keizer ve Schenk'in (2012) çalışması, kadının çalışma durumunun evlilik doyumu üzerindeki etkisinin eşlerin cinsiyet rolü tutumlarına bağlı olarak değiştiğini ortaya koymuştur. Eşitlikçi cinsiyet rolü tutumlarına sahip çiftlerde kadının çalışması evlilik doyumunu artırırken, geleneksel cinsiyet rolleri benimseyen çiftlerde bu etkinin daha az belirgin ya da olumsuz olabileceği vurgulanmaktadır. Bu sonuçlar, toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu arasındaki karmaşık ilişkiye dikkat çekmektedir. Tüm bu değerlendirmeler göz önünde bulundurulduğunda çalışan evli kadınların evlilik doyumunun çalışmayan evli kadınlara kıyasla daha yüksek olması anlaşılır görülmektedir.

Algılanan ekonomik düzey ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiye dair mevcut araştırmanın bulgularından elde edilen verilere göre, ekonomik durumunu ortanın üstü algılayan katılımcıların evlilik doyumu, ekonomik durumunu orta algılayan katılımcılardan istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde daha yüksek seyretmektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla tutarlılık göstermekte olup, ekonomik durumun evlilik doyumu üzerindeki etkisini öne süren çeşitli araştırmalarla örtüşmektedir (Pepping ve Halford, 2012; Zainah, Nasir, Ruzy ve Noraini, 2012). Pepping ve Halford (2021), çiftlerin ilk gebelikleri sırasında ilişki doyumunu tahmin etmede bağlanmanın rolü ve ilişkiyi güçlendirici davranışların aracılık rolü araştırdıkları çalışmalarında; Zainah ve arkadaşları ise demografik değişkenlere göre evlilik doyumundaki farklılıkları belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmalarında yüksek gelir düzeyine sahip çiftlerin daha yüksek düzeyde evlilik doyumu deneyimlediklerini işaret etmektedir. Batık ve Kalkan (2017) tarafından gerçekleştirilen ve evlilikte algılanan sorun çözme becerilerini ve evlilik doyumunu etkileyen değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan araştırma da ekonomik durumun evlilik doyumunu etkileyen önemli yordayıcılardan biri olduğunu ve ekonomik refah düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, literatürde ekonomik durum ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir korelasyon tespit edemeyen veya bu ilişkiyi farklı perspektiflerden yorumlayan çalışmalar da mevcuttur. Kavak (2018) ile Rahmani, Merghati-Khoei ve Alah-Gholi (2009) tarafından yürütülen araştırmalar, ekonomik durum ile evlilik doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Daha da dikkat çekici bir bulgu olarak, bazı araştırmalar ekonomik durum ile evlilik doyumu arasında negatif bir korelasyon tespit etmişlerdir. Schramm ve Harris (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışma, ekonomik statü yükseldikçe evlilik doyumunun azaldığına dair bir korelasyon ortaya koymuştur. Bu beklenmedik bulguyu, yükselen ekonomik statünün beraberinde getirdiği stres faktörleri, artan iş yükü, sosyal baskılar ya da değişen yaşam tarzı beklentileri gibi çeşitli değişkenlerle açıklamışlardır. Her ne kadar literatürde çelişkili sonuçlar bulunsa da, birçok araştırma algılanan ekonomik durumun artmasıyla evlilik doyumunun da arttığını göstermektedir (Gürel, 2016; Kevin ve Risla, 2020; Obradović ve Cudina, 2012). Ekonomik düzeyi yüksek algılamanın evlilik doyumuna katkı sağladığına yönelik bir değerlendirme bir dizi faktörle açıklanabilir. Öncelikle, elverişli bir ekonomik durum, çiftlerin temel ihtiyaçlarını daha kolay karşılamalarını ve yaşam kalitelerini yükseltmelerini sağlayarak, finansal stres kaynaklı gerilimleri

minimize edebilir. Shopiro, Gottman ve Carrere (2000) tarafından da vurgulandığı üzere, çiftler sürekli olarak finansal kaygılar yaşamak durumunda kaldıklarında, evlilik doyumlarında belirgin bir düşüş gözlemlenebilmektedir. Ekonomik güvence, çiftlerin gelecek planları oluşturmalarına ve ortak hedefler belirlemelerine daha fazla imkan tanıyarak ilişkilerini güçlendirme potansiyeline sahiptir. Bununla birlikte, Johnson ve arkadaşları (2006) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, ekonomik durumu daha iyi olan çiftlerin birlikte daha fazla kaliteli zaman geçirebildiklerini ve bunun da evlilik doyumunu artırdığını ortaya koymuştur. Bu çiftler, tatil, hobi ve eğlence aktiviteleri gibi paylaşımlı deneyimlere daha fazla kaynak ayırabilmekte, bu da ilişkilerini güçlendiren ortak anılar ve deneyimler oluşturmalarına olanak sağlamaktadır. Bu araştırmada ekonomik durumunu orta ve ortanın üzeri algılayan iki grup arasında farklılık bakılmıştır ve her iki grupta kendini orta düzey olarak ifade etse de gelirin biraz daha yüksek algılanmasının evlilik doyumunda farklılık oluşturduğunu göstermiştir. Bu sonuç ekonomik imkanların evlilik ilişkilerine katkı sağlayıcı bir faktör olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

5.2. Parner Sosyotelizmi, Romantik Kıskançlık ve Öz Saygının Evlilik Doyumunu Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın bulguları, partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık ve öz saygının birlikte evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymaktadır. Bu sonuç, evlilik doyumunun şekillenmesinde modern iletişim alışkanlıklarının, bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmelerinin ve partnerlerine yönelik duygusal tepkilerinin karmaşık bir etkileşim içinde olduğunu gösteren bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Regresyon öncesi yapılan korelasyon analizi sonucunda evlilik doyumu ile partner sosyotelizmi arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki; evlilik doyumu ile romantik kıskançlık arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki; evlilik doyumu ile öz saygı arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık ve öz saygının birlikte evlilik doyumundaki varyansın %36.6'sını açıklaması, söz konusu faktörlerin evlilik ilişkilerindeki rolünün önemli olduğuna işaret etmektedir.

Araştırmanın sonucu olarak partner sosyotelizminin evlilik doyumunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde, partner sosyotelizmi ile romantik ilişkilerdeki doyum arasındaki negatif ilişkiyi ele alan

çalışmaların çoğunlukla romantik ilişkilerdeki bireyler üzerinde yapıldığı görülmektedir. Örneğin, Tepebaşı'nın (2024) araştırması, partner sosyotelizminin romantik ilişkilerde doyumu azalttığını ortaya koyarken, bu bulgu özellikle evli olmayan çiftler üzerinde yapılan çalışmalarda sıkça karşılaşılan bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Benzer şekilde, Çizmeci (2017), Lin-Qian ve arkadaşları (2020), Wang ve arkadaşları (2017) ve Yam'ın (2021, 2023) araştırmaları da romantik ilişkilerdeki partner sosyotelizmi ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalar, evli ve evli olmayan bireyleri kapsamakla birlikte, genel olarak romantik ilişki dinamiklerine odaklanmaktadır. Bu açıdan, evlilik ilişkisinde partner sosyotelizmi doğrudan ele alan ve evlilik doyumuyla ilişkisini inceleyen çalışmaların nispeten sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Nazir ve Pişkin (2016) ile Roberts ve David'in (2016) araştırmaları, özellikle evliliklerde partner sosyotelizminin ilişki kalitesine olumsuz etkilerini vurgulayarak alanyazına önemli katkılar sunmaktadır. Bu araştırmalarda, partnerin sürekli olarak sosyal medya veya akıllı telefonlara olan ilgisinin, evlilikte duygusal mesafeye yol açtığı ve evlilik doyumunu azalttığı belirtilmiştir. Bu bulgu, teknolojinin günlük yaşamımızdaki artan rolünün evlilik ilişkileri üzerindeki potansiyel olumsuz etkilerini gözler önüne sermektedir. Sevinç'in (2023) çalışması da evli bireyler üzerindeki araştırmaları genişleterek literatüre önemli bir katkı sağlamıştır. Söz konusu çalışmada, partner sosyotelizminin evlilik doyumundaki varyansın %10.8'ini açıkladığı bulgusu, evlilik ilişkilerinde partner sosyotelizminin dikkate değer bir rol oynadığını göstermektedir. Bu sonuç, mevcut araştırmanın bulgularıyla uyumlu olup, partner sosyotelizminin evlilik doyumuyla ilişkisindeki önemini pekiştirmektedir. Beukeboom ve Pollmann'ın (2021) çalışması, evlilik bağlamında partner sosyotelizminin, bireylerin kendilerini dışlanmış hissetmesine ve bu nedenle evlilik doyumlarının düşmesine neden olduğunu ileri sürerek, konuya farklı bir bakış açısı getirmiştir. Bu bulgu, partner sosyotelizminin sadece iletişim kalitesini düşürmekle kalmayıp, aynı zamanda eşler arasındaki duygusal bağı da zedeleyebileceğini göstermesi açısından oldukça önemlidir.

Mevcut araştırmada, değişkenlerin evlilik doyumunu açıklamadaki göreli önem sıraları incelendiğinde, en güçlü yordayıcının partner sosyotelizmi olduğu bulgusu, modern evliliklerde teknoloji kullanımının evlilik dinamikleri üzerindeki etkisini vurgulayan önceki araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Bu sonuç, dijital çağda

evlilik ilişkilerinin karşı karşıya kaldığı yeni zorlukları gözler önüne sermekte ve partner sosyotelizminin evlilik doyumu üzerindeki negatif ilişkisini açıkça ortaya koymaktadır. Partner sosyotelizminin evlilik doyumunu negatif yönde orta düzeyde yordaması, çeşitli faktörlerle açıklanabilir. Öncelikle, evli çiftlerin aynı evi paylaşması ve zamanlarının çoğunu birlikte geçirmeleri, partner sosyotelizminin etkilerini daha belirgin kılabilmektedir. Bu yoğun birliktelik ortamında, Chotpitayasunondh ve Douglas'ın (2016) belirttiği gibi, yüz yüze etkileşimlerin yerini yüzeysel dijital iletişimin alması, evliliğin temelini oluşturan duygusal bağın zayıflamasına yol açabilmektedir. Bu noktada, eşlerin partner sosyotelizmine yönelik algı ve tutumlarındaki farklılıklar, evlilik ilişkisinin dinamiklerini derinden etkileyebilmektedir. Newcomb'un (1953) ABX modeli çerçevesinde değerlendirildiğinde, eşlerden birinin (A) akıllı telefon kullanımını (X) evlilik ilişkisine tehdit olarak algılarken, diğer eşin (B) bunu sıradan bir davranış olarak değerlendirmesi, ilişkide bir denge-dengesizlik durumu yaratmaktadır. Bu algı farklılığı, eşler arasındaki iletişim örüntülerini bozarak zamanla duygusal uzaklaşmaya ve evlilik doyumunda azalmaya yol açabilmektedir. Böylece, partnerlerin sosyotelizme yönelik tutum uyumsuzluğu, evliliğin doğasında var olan yakınlık ve samimiyet unsurlarını tehdit ederek, ilişki kalitesini zedeleyebilmektedir. Bu tehdidin somut yansımalarını inceleyen McDaniel ve Coyne'un (2016) çalışmasında vurgulandığı üzere, sürekli olarak telefonuyla ilgilenen bir eş, diğer eşte ihmal edilmişlik ve önemsenmeme hissi uyandırabilmektedir. Bu noktada, Burgoon ve Jones'un (1976) beklenti ihlali kuramı, partner sosyotelizminin evlilik ilişkisindeki yıkıcı etkilerini anlamada önemli bir teorik çerçeve sunmaktadır. Kurama göre, evlilik gibi yakın ilişkilerde partnerler birbirlerinden belirli davranış kalıpları beklerler. Göz teması kurma, etkin dinleme ve odaklanmış ilgi bu beklentilerin başında gelir. Partner sosyotelizmi durumunda ise bir eşin dikkatini sürekli akıllı telefonuna yöneltmesi, diğer eşin temel ilişkisel beklentilerini ihlal eder. Bu ihlal, beklentilerin yüksek olduğu evlilik ilişkisinde daha şiddetli duygusal tepkilere yol açar çünkü evlilik, doğası gereği derin bir duygusal yatırım ve karşılıklı önemsenme beklentisi içerir. Dolayısıyla, partner sosyotelizmi kaynaklı beklenti ihlalleri, eşler arasındaki duygusal bağı zayıflatarak evliliğin temelini oluşturan güven ve bağlılık duygularını sarsabilmekte, bu da uzun vadede ilişki kalitesini ve evlilik doyumunu olumsuz etilemektedir. Bu etkinin gündelik yaşamdaki yansımalarını inceleyen Roberts ve David'in (2016) çalışmasında belirtildiği gibi, çiftlerin fiziksel olarak aynı ortamda bulunmalarına

rağmen dijital cihazlarla meşgul olmaları, paylaşılan deneyimlerin ve anıların oluşmasını engelleyebilmektedir. Bu durum, evliliğin en temel unsurlarından biri olan ortak yaşantıların ve paylaşımların azalmasına neden olabilmekte, çiftler arasındaki duygusal ve zihinsel bağın gevşemesine yol açabilmektedir. Bu bağlamda, Valkenburg ve Peter'ın (2007) yer değiştirme hipotezi, partner sosyotelizminin evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini açıklamada kapsamlı bir teorik zemin sunmaktadır. Hipotezin temel varsayımına göre, dijital medya kullanımına ayrılan zaman, çiftlerin birbirleriyle olan anlamlı ve kaliteli etkileşimlerini azaltabilmektedir. Evlilik bağlamında değerlendirildiğinde, bir eşin sosyotelist davranışları, çift için kritik öneme sahip olan nitelikli birlikte zaman geçirme, derin sohbetler ve ortak aktivitelerin yerini almaktadır. Bu yer değiştirme süreci, evlilik ilişkisinin doğasında var olan duygusal yakınlık, empati ve karşılıklı anlayış gibi temel bileşenlerin gelişimini engellemektedir. Özellikle, dijital etkileşimlerin yüz yüze iletişimin yerini alması, evlilikte partner duyarlılığı ve duygusal rezonans gibi ilişki doyumunu besleyen temel unsurları zayıflatmaktadır. Dolayısıyla, hipotezin öngördüğü şekilde, dijital araçlarla geçirilen zamanın artması ve yüz yüze etkileşimin azalması, evlilik doyumunun düşmesine yol açan bir kısır döngü yaratmaktadır. Bu durum özellikle evlilik kurumunda kritik bir sorun haline gelebilmektedir. Evli çiftlerin günlük rutinleri ve sorumlulukları paylaşması gerekirken, partner sosyotelizmi bu temel dinamiği bozabilmektedir. Halpern ve Katz'ın (2017) araştırması, bir eşin diğerini telefonunu aşırı kullanmakla suçlaması veya bu konuda sürekli tartışmaların yaşanmasının, evlilik doyumunu baltalayabileceğini ortaya koymuştur. Bu durum, evliliğin doğası gereği çiftlerden beklenen rol model olma sorumluluğunu da zedeleyebilmekte, özellikle çocuklu ailelerde aile içi dinamikleri sarsabilmektedir. Beukeboom ve Pollmann'ın (2021) çalışması, eşin sürekli telefonuyla ilgilenmesinin diğer eşte güvensizlik ve şüphe uyandırabileceğini göstermiştir. Bu güven sorunları, evliliğin temel taşlarından birini sarsarak evlilik doyumunu tehdit edebilmektedir. Güven duygusunun zedelenmesi, çiftler arasındaki iletişimi ve yakınlığı zayıflatabilmekte, bu da uzun vadede evlilik doyumunun gerilemesine neden olabilmektedir. Son olarak, Wang ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında belirtildiği gibi, sürekli olarak dijital cihazlarla meşgul olma hali, genel stres düzeyini artırabilmektedir. Bu artan stres, aile dinamiklerini etkileyebilmekte ve evlilik ilişkisine de yansıyabilmekte, böylece sosyotelizmin etkilerini daha da yoğunlaştırabilmektedir. Stres düzeyinin artması,

çiftlerin birbirlerine ayırdıkları zamanı ve enerjiyi azaltabilmekte, bu da evlilik doyumunun düşmesine yol açabilmektedir.

Araştırmanın diğer bir sonucu, romantik kıskançlığın evlilik doyumunu orta düzeyde ve negatif yordadığını göstermektedir. Regresyon analizinden önce gerçekleştirilen korelasyon analizi, romantik kıskançlık ve evlilik doyumu arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, romantik kıskançlığın evlilik ilişkilerini olumsuz etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Romantik kıskançlık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, bu iki değişken arasındaki karmaşık dinamiklere ışık tutmaktadır. Barelds ve Dijkstra'nın (2006) çalışması, romantik kıskançlığın evlilik ilişkisinde güven temelli bir erozyona yol açtığını ortaya koymuştur. Bu erozyon sürecinde, eşler arasındaki duygusal mesafenin artması ve ilişkisel tatminin azalması dikkat çekici bulgular arasındadır. Bu temel bulguları destekler nitelikte, Theiss ve Solomon (2006) kıskançlığın tetiklediği ilişkisel dinamikleri derinlemesine incelemiş ve kıskançlık düzeyinin yükselmesiyle birlikte çiftler arasındaki duygusal yakınlığın ve iletişim kalitesinin önemli ölçüde zayıfladığını tespit etmiştir. Bu bulguların işaret ettiği iletişim örüntülerini daha detaylı ele alan Afifi ve Reichert (1996) ise konuya farklı bir perspektiften yaklaşarak, romantik kıskançlığın tetiklediği kontrolcü davranışların ve kronik şüpheciliğin evlilik ilişkisinde bir kısır döngü yarattığını ortaya koymuştur. Bu kısır döngüde, artan kontrol ihtiyacı ve azalan güven duygusu, çiftler arasındaki iletişimi kısıtlayarak ilişkinin niteliğini derinden etkilemektedir. Tüm bu çalışmalar bir arada değerlendirildiğinde, romantik kıskançlığın evlilik doyumu üzerindeki etkilerinin tek boyutlu olmadığını, aksine güven, iletişim ve duygusal yakınlık gibi çeşitli ilişkisel dinamikler üzerinden şekillendiğini göstermektedir. Literatürdeki mevcut bulgularla paralel olarak, bu araştırmada da ortaya çıkan romantik kıskançlık ve evlilik doyumu arasındaki negatif yordayıcı ilişkinin olası mekanizmalarını değerlendirmek önem taşımaktadır. Bu bağlamda, araştırmada tespit edilen bu negatif yordayıcı ilişki, literatürde belirtildiği gibi, romantik kıskançlığın güven dinamiklerini zedeleyerek eşler arasında yarattığı duygusal mesafeden kaynaklanıyor olabilir. Söz konusu duygunun tetiklediği şüpheye dayalı davranış örüntüleri, çiftler arasındaki duygusal bağın zayıflamasında rol oynayabilmektedir. Bununla birlikte, romantik kıskançlığın beraberinde getirdiği kontrolcü ve müdahaleci eğilimlerin, evlilik ilişkisinde olumsuz bir etkileşim atmosferi yaratabileceği ve bunun da evlilikten alınan doyumu azaltabileceği

düşünülmektedir. Knobloch, Solomon ve Cruz (2001) da benzer şekilde, romantik kıskançlık yoğunlaştıkça ilişkilerdeki belirsizliğin ve tatminsizliğin arttığını ve bunun evlilik doyumunu düşürdüğünü belirtmektedirler. Romantik kıskançlık ve evlilik doyumu arasındaki bu ilişkinin şiddeti, evliliğin farklı dönemlerinde değişkenlik gösterebilmektedir. Önceki literatür bulgularına ek olarak, evlilik doyumu ile romantik kıskançlık arasındaki ilişkiye yönelik bulgular, çalışma grubunun demografik özellikleri bağlamında değerlendirildiğinde daha da anlam kazanmaktadır. Araştırmada yer alan katılımcıların yarısına yakınının evliliklerinin ilk üç yılı içerisinde olması, bu dönemde romantik kıskançlığın evlilik doyumu üzerindeki etkilerinin daha belirgin şekilde gözlemlenmesini açıklayabilir niteliktedir. Evliliğin ilk yıllarının, çiftlerin ilişkisel dinamiklerini oturtma ve evlilik rollerine adaptasyon sağlama sürecini kapsadığı düşünüldüğünde, bu dönemin ilişkisel hassasiyetlere daha açık olduğu söylenebilir. Nitekim Hamamcı'nın (2005) Türkiye örnekleminde yürüttüğü çalışma, evliliğin ilk yıllarında deneyimlenen romantik kıskançlığın evlilik uyumunu olumsuz etkilediğini ve çiftler arasında çatışmalara zemin hazırladığını ortaya koymuştur. Bu dönemde çiftlerin karşılıklı adaptasyon sürecinde olmaları ve ilişkisel dinamiklerini henüz tam anlamıyla yapılandıramamış olmaları, bu dönemde deneyimlenen duygusal zorlukların etkilerini daha da belirgin hale getirebilmektedir. Bu bağlamda, çiftlerin ilişkisel stres kaynaklarıyla başa çıkma mekanizmalarının henüz yeterince olgunlaşmamış olması, romantik kıskançlık gibi yoğun duygusal deneyimlerin evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini derinleştirebilmektedir. Bu etkinin somut bir göstergesi olarak, Rydell, McConnell ve Bringle'ın (2004) çalışması, romantik kıskançlığın tetiklediği kontrol davranışlarının ilişki doyumunu azalttığını ortaya koymuştur. Bu bulgudan hareketle, evliliğin ilk yıllarında özellikle deneyimlenebilen ancak ilerleyen yıllarda da ortaya çıkabilen romantik kıskançlığın, çiftler arasındaki güven dinamiklerini zedeleyerek ve iletişim örüntülerini bozarak, evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Özellikle bu dönemde, kıskançlık kaynaklı kontrol davranışları ve güvensizlik hissi, çiftler arasındaki duygusal bağın zayıflamasına ve iletişim problemlerinin kronikleşmesine zemin hazırlayabilmektedir.

Mevcut araştırmanın bulguları, öz saygının evlilik doyumunu orta düzeyde ve negatif yönde yordadığını göstermektedir. Regresyon analizinden önce gerçekleştirilen korelasyon analizinde, öz saygı ve evlilik doyumu arasında orta düzeyde negatif bir

ilişki bulunmuştur. Literatürde yaygın olarak öz saygının artmasının bireyin genel yaşam tatmini ve özellikle evlilik doyumu ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu ortaya konmuştur (Baumeister vd., 2003; Diener ve Diener, 1995). Bu çalışmalar, bireyin yüksek öz saygıya sahip olduğunda daha mutlu ve ilişkilerinde daha tatmin edici bir deneyim yaşadığını savunmaktadır. Ancak, bu çalışmada literatürdeki yaygın bulguların aksine, öz saygı ve evlilik doyumu arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu da öz saygı düzeyi düştükçe evlilik doyumunun arttığını ya da öz saygı düzeyi yükseldikçe evlilik doyumunun azaldığını göstermektedir. Ayrıca öz saygı evlilik doyumunu negatif yönde yordamaktadır. Bu bulgu, öz saygının evlilik ilişkilerinde nasıl işlev gördüğüne dair daha karmaşık bir analiz yapmayı zorunlu kılmaktadır. Öz saygı, genellikle olumlu bir kişilik özelliği olarak kabul edilse de bireyin yaşamındaki diğer psikolojik ve sosyal değişkenlerle olan ilişkisi her zaman net değildir. Öz saygının bireyin içsel algıları ve dış dünyayla kurduğu ilişkiler arasında bir köprü vazifesi gördüğü düşünülmektedir (Tafarodi ve Swann, 1995). Birey, öz saygısı düşük olduğunda kendisini yetersiz hissedebilir ve bu yetersizlik duygusunu telafi etme çabası içinde çeşitli stratejiler geliştirebilir. Evlilik ilişkisi, bu eksiklik hissini telafi etmek için güçlü bir zemin sunabilir. Özellikle evlilik, bireyin duygusal ihtiyaçlarını karşıladığı, güven ve aidiyet duygularını pekiştirdiği bir alan olabilir ve bu da bireyin "yeterli" hissetmesine yardımcı olabilir (Murray vd., 2000). Bu tür ilişkisel destek, öz saygısı düşük olan bireylerde evlilik doyumunun yüksek olmasına neden olabilir. Deci ve Ryan'ın (2000) öz belirleme teorisi, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının ilişkilerdeki tatmini etkilediğini vurgular. Dolayısıyla, öz saygısı düşük olan bireyler bu eksikliği evliliklerinde karşılayabilir ve sonuç olarak evlilikten daha fazla doyum alabilirler. Ancak bu tür bir yüksek evlilik doyumu, sağlıklı bir ilişki dinamiği anlamına gelmeyebilir. Öz saygısı düşük olan bireyler, evliliklerine fazla anlam yükleyebilir ve bu da zamanla ilişkide sağlıksız bir bağımlılığın gelişmesine yol açabilir. Özellikle, bu tür bireyler partnerlerinden sürekli olarak onay ve sevgi bekleyebilir ve bu, ilişkideki dengenin bozulmasına neden olabilir. Nitekim, Bowlby'nin (1969) bağlanma teorisi bu durumu açıklamak için önemli bir çerçeve sunar. Güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler, çocukluk dönemlerinden itibaren geliştirdikleri ilişkisel güvensizlikler nedeniyle yetişkinlik döneminde düşük öz saygıya sahip olabilirler ve bu bireyler ilişkilerinde sürekli onay arayışı içinde olabilirler. Bu bağlamda, öz saygısı düşük bireylerin ilişkiden aldığı doyum, gerçek anlamda sağlıklı bir bağın varlığına işaret etmeyebilir (Collins ve Read,

1990). Yüksek evlilik doyumu, sadece partnerden gelen onay ve kabul beklentilerinin karşılanmasından kaynaklanabilir. Murray ve arkadaşlarının (1996) çalışmasında da benzer bulgulara ulaşılmıştır; öz saygısı düşük bireylerin, partnerlerinden daha fazla onay ve kabul beklediği ve bu beklentiler karşılandığında ilişkiden daha yüksek tatmin aldıkları gösterilmiştir. Ancak, bu tatmin, bireyin kendi içsel çatışmalarını çözmediği sürece uzun vadede sürdürülebilir olmayabilir. Bu nedenle, evlilik doyumunun yüksekliği her zaman ilişkide sağlıklı bir dinamiğin varlığına işaret etmeyebilir ve bu doyumun niteliğine yakından bakılması gerekmektedir. Bu bağlamda, öz saygının evlilik ilişkileri üzerindeki etkisini değerlendirirken, öz saygı düzeyinin her zaman olumlu sonuçlar doğurmayabileceği gerçeği de göz önünde bulundurulmalıdır. Özellikle, öz saygının yükselmesi her zaman doyumlu bir evlilik olduğu anlamına gelmeyebilir ki bu araştırmanın bulgusu bu açıklamayı destekler nitelikte bulunmuştur. Twenge ve Campbell'in (2002) meta-analiz çalışması da araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Yüksek öz saygıya sahip bireyler, ilişkilerinde daha fazla kontrolcü ve baskın bir rol üstlenebilir, bu da partnerleriyle olan iletişimlerini zorlaştırabilir. İlişkilerdeki bu kontrol çabası, partnerin ihtiyaçlarını göz ardı etme ya da ilişkiyi kişisel başarılarının bir uzantısı olarak görme eğilimi yaratabilir. Öz saygının ilişkiler üzerindeki bu çok yönlü etkisi, bireylerin öz değerlendirmelerini ve sosyal etkileşimlerini yönetme biçimlerini anlamada kritik bir rol oynar. Ayrıca kültürel farklılıklar da bu dinamikleri şekillendirebilir. Öz saygı, kültürel bağlamda farklı şekillerde tezahür eder ve bu farklılıklar bireylerin benlik yapılarını ve sosyal etkileşimlerini derinden etkiler. Markus ve Kitayama'nın (1991) çalışması, Batı toplumlarında yaygın olan bağımsız benlik kavramı ile Doğu Asya'da görülen karşılıklı bağımlı benlik kavramları arasındaki farkları ortaya koymuştur. Bireyin öz saygısının temel kaynağı, Batı toplumlarında daha çok bireysel başarı ve kişisel yeterlilik üzerine kuruludur. Buna karşılık, Doğu Asya toplumlarında öz saygı, daha çok toplumsal uyum ve ilişkilerdeki başarıyla ilişkilidir. Bu açıdan Batı toplumlarındaki bakış açısıyla değerlendirilen bir öz saygı düzeyinin Doğu toplumlarındaki bireylerde düşük çıkması beklenebilir. Türkiye gibi kültürel geçiş bölgelerinde ise bu durum daha karmaşık hale gelmektedir. Kağıtçıbaşı'nın (2005) özerk-ilişkisel benlik modeli, Türk kültüründeki bu ikili yapıyı açıklar. Türkiye'de bireyler bireysel özerkliklerini koruma ihtiyacının yanı sıra aile ve toplumla güçlü bağlar kurma gereksinimi hissederler. Bu kültürel bağlamda, araştırmada kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin yapısını değerlendirmek önem taşımaktadır.

Ölçek, benlik saygısını temelde bireysel değerlendirmeler üzerinden ölçmekte, bireyin kendine yönelik içsel değerlendirmelerine odaklanmaktadır. Bu yapı, bireyin kendini değerli görme, kendinden memnun olma ve kendine saygı duyma gibi bireysel boyutları ön plana çıkarırken, Türk toplumunda önemli yer tutan ilişkisel ve toplumsal boyutları yeterince kapsamamaktadır. Bu sınırlılık, özellikle Kağıtçıbaşı'nın özerk-ilişkisel benlik modeli çerçevesinde değerlendirildiğinde daha belirgin hale gelmektedir. Bu kültüre özgü benlik yapılanmasını Türkiye örnekleminde inceleyen İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün'ün (2004) araştırması, Türk bireylerin öz saygısının bireysel başarılarla birlikte sosyal ilişkilerden beslenen karmaşık bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar, Türk katılımcıların öz saygılarının sadece kişisel başarılarına değil, aynı zamanda aile ve sosyal çevreleriyle kurdukları ilişkilerin kalitesine de bağlı olduğunu gözlemlemişlerdir. Sonuç olarak, öz saygının evlilik doyumuyla ilişkisi, bireyin yalnızca kendisiyle ilgili algılarıyla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda içinde bulunduğu kültürel bağlamın ilişkilerdeki rolünü de kapsamaktadır. Özellikle Türk kültüründeki özerk-ilişkisel benlik yapısı, bireylerin öz saygılarını kişisel başarılarıyla birlikte toplumsal bağlarından beslenen çok boyutlu bir unsur haline getirmektedir. Bu nedenle, öz saygısı düşük bireylerin evlilik ilişkilerinde daha fazla tatmin yaşadıkları bulgusu, onların eksikliklerini evlilik bağları aracılığıyla telafi etmeye çalışmalarının bir yansıması olabilir. Ancak, bu tatminin uzun vadede sağlıklı bir ilişki dinamiği sunduğunu söylemek güçtür. Zira öz saygı ve evlilik doyumu arasındaki bu ilişki, bireylerin içsel dünyalarındaki dengeleri ve ilişkilerdeki beklentilerini şekillendiren karmaşık süreçlere dayanır. Araştırmadan elde edilen bulgular, bu teorik ve kültürel çerçeve içinde değerlendirilmelidir. Kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin bireysel odaklı yapısı ve Türk toplumunun özerk-ilişkisel benlik örüntüsü birlikte düşünüldüğünde, düşük öz saygı puanına sahip bireylerin evlilik doyumlarının yüksek çıkması yeni bir anlam kazanmaktadır. Bu sonuç, bir telafi mekanizmasının yanı sıra, Türk kültürünün ilişkisel dokusunun bir yansıması olarak da görülebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada ilk olarak evli bireylerin evlilik doyumlarının cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve algılanan ekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı derecede farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında partner sosyotelizmi, öz saygı ve romantik kıskançlık değişkenlerinin evlilik doyumunu yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçları aşağıda sıralanmıştır.

1. Evli bireylerin evlilik doyumları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.
2. Evli bireylerin evlilik doyumları yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir.
3. Evli bireylerin evlilik doyumları evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
4. Evli bireylerin evlilik doyumları çocuk sahibi olup olmamaya göre anlamlı farklılık göstermektedir.
5. Evli bireylerin evlilik doyumları eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
6. Evli bireylerin evlilik doyumları çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
7. Kadınların evlilik doyumları çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.
8. Evli bireylerin evlilik doyumları algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermektedir.
9. Partner sosyotelizmi, öz saygı ve romantik kıskançlık birlikte evlilik doyumunu yordamaktadır.

6.2. Öneriler

Bu araştırmada, evli bireylerin evlilik doyumlarının cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve algılanan ekonomik düzey değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer sonucunda partner sosyotelizminin, öz saygının ve romantik kıskançlığın evlilik doyumunu yordadağı görülmüştür. Bu sonuçlar dâhilinde aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Gelecekte Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu araştırmanın sonucunda partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık ve öz saygının birlikte evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur. Yeni yapılacak araştırmalarda partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık ve öz saygının evlilik doyumuyla ilişkisini daha iyi anlamak için boylamsal çalışmalar yapılabilir. Aynı zamanda çiftlerle yapılacak araştırmalarda çift ilişkisinde partner sosyotelizmi, romantik kıskançlık ve öz saygı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenebilir.

Bu araştırma sonucunda öz saygının evlilik doyumunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Öz saygı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelemesinde karma yöntem araştırmaları tasarlanabilir. Nicel verilerin yanı sıra, nitel görüşmeler yapılarak bu ilişkinin altında yatan dinamikler keşfedilebilir. Öz saygı düzeyinin düşük olmasının evlilik doyumuna hangi yönlerden katkı sağladığı yapılan incelemelerle ayrıntılı ortaya çıkarılabilir.

Öz saygı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide cinsiyet, yaş, evlilik süresi gibi değişkenlerin düzenleyici rolünün incelenmesi önerilmektedir. Öz saygı düzeyinin evlilik doyumu ile nasıl ilişkili olduğu daha net anlaşılabilir.

6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Erkek katılımcıların evlilik doyumlarının daha düşük bulunması, evlilik içindeki dinamiklerin cinsiyet bağlamında farklılaşabileceğini düşündürebilir. Bu doğrultuda, erkeklere yönelik çeşitli uygulamalar geliştirilebilir. Öncelikle, iletişim becerilerini güçlendirmeye yönelik eğitimler, duyguları ifade etme, çatışma yönetimi ve aktif dinleme konularına odaklanabilir. Ayrıca, geleneksel erkeklik rollerinin evlilik ilişkisine etkileri göz önünde bulundurularak, rol beklentilerinin esnetilmesine ve eşler arası desteğin artırılmasına yönelik çalışmalar yapılabilir. İş-özel yaşam dengesinin

sağlanması da evlilik doyumu açısından önemli olduğundan, farkındalık programları ile erkeklerin evlilik ilişkilerine daha fazla zaman ve duygusal yatırım yapmaları teşvik edilebilir. Son olarak, erkeklerin evlilikle ilgili yaşadıkları duygusal zorlukları paylaşabilecekleri psikososyal destek mekanizmalarının yaygınlaştırılması, evlilik doyumlarını artırmaya katkı sağlayabilir.

Bu araştırmanın bulgusuna göre çalışan kadınların evlilik doyumları çalışmayan kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Bu kapsamda, evlilik ve aile danışmanlarının, özellikle çalışmayan kadınlara yönelik evlilik doyumunu artırıcı müdahaleler geliştirmeleri önemlidir. Bu müdahalelerde, çalışmayan kadınların öz-yeterlilik duygularını ve kişisel gelişimlerini destekleyici programlar oluşturulabilir. Aynı zamanda, ev içi rollerin eşler arasında dengeli dağılımı konusunda çiftlere danışmanlık verilebilir. Çalışmayan kadınların sosyal ağlarını genişletmelerine yardımcı olacak grup terapileri veya destek grupları düzenlenebilir.

Bu araştırmanın bulgusuna göre çocuk sahibi olmayan katılımcıların evlilik doyumları çocuk sahibi olanlara göre anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Bu kapsamda, evlilik ve aile danışmanlarının, özellikle çocuk sahibi çiftlere yönelik evlilik doyumunu artırıcı müdahaleler geliştirmeleri önemlidir. Bu müdahalelerde, ebeveynlik stresiyle başa çıkma, çift ilişkisini koruma ve geliştirme stratejileri üzerine odaklanılabilir. Örneğin, çocuk bakımı sorumlulukları nedeniyle ihmal edilebilen çift zamanını planlamaya yönelik atölyeler düzenlenebilir. Eşler arası iletişimi güçlendirme ve çatışma çözme becerilerini geliştirme eğitimleri verilebilir. Ayrıca, ebeveynlik rolüyle evlilik rolünü dengeli bir şekilde sürdürmeye yönelik bireysel ve grup danışmanlığı seansları düzenlenebilir. Çocuk sahibi çiftler için destek grupları oluşturularak deneyim paylaşımı ve karşılıklı destek mekanizmaları geliştirilebilir. Bu tür müdahaleler, çocuk sahibi çiftlerin ebeveynlik sorumluluklarıyla birlikte evlilik ilişkilerini de sağlıklı bir şekilde sürdürmelerine yardımcı olarak evlilik doyumlarını artırmayı hedefleyebilir. Ayrıca çocuk sahibi olmayı planlayan çiftler için de evlilik ve ebeveynlik becerilerini geliştirmeye yönelik müdahale programları uygulanabilir.

Bu araştırmada partner sosyotelizminin, romantik kıskançlığın ve öz saygının evlilik doyumunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu ışığında, evlilik ve çift terapistleri, bu üç faktörü hedef alan özel müdahale programları geliştirebilirler. Partner sosyotelizmine yönelik olarak, çiftlere teknoloji kullanımı konusunda farkındalık kazandırma ve sağlıklı sınırlar belirleme eğitimleri verilebilir. Bu

eğitimlerde, yüz yüze iletişimin önemi vurgulanabilir ve teknoloji molası gibi uygulamalar önerilebilir. Romantik kıskançlık konusunda, güven inşa etme ve sağlıklı ilişki sınırları oluşturma becerileri üzerine çalışılabilir. Kıskançlık duygusunu yönetme ve partnere güven duyma konularında bireysel ve çift terapileri düzenlenebilir. Öz saygı konusunda ise bireylerin kendilerini kabul etme ve değer verme becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılabilir. Ayrıca, çiftlere yönelik farkındalık temelli müdahaleler geliştirilebilir. Bu müdahaleler aracılığıyla bireylerin kendileriyle, partnerleriyle ve teknolojiyle olan ilişkilerini daha sağlıklı bir zemine oturtmaları desteklenebilir. Tüm bu müdahalelerin temelinde, çiftlerin birbirlerine ve ilişkilerine odaklanmalarını sağlayacak, teknoloji kullanımını dengeleyecek ve sağlıklı bir öz değer algısı geliştirecek stratejiler yer almalıdır.

KAYNAKÇA

Aagaard, J. (2020). Digital akrasia:A qualitative study of phubbing. *AI & Soc*, 35, 237–244. https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0

Abeele, M. M. V., Hendrickson, A. T., Pollmann, M. M., & Ling, R. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study. *Computers in Human Behavior, 100*, 35-47. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.004

Adler, A. (1954). *Understanding human nature*. (Walter Beran Wolfe, Çev.) London: George Allen & Unwin LTD.

Afdal, A., Hariyani, H., Alizamar, A., Ifdil, I., Zadrian, A., Indah, S., Zikra, Z., Asmidir, I., Miftahul, F. & Yuda, S. (2019). An analysis of phubbing behaviour: Preliminary research from counseling perspective. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 295*, 270-273. https://doi.org/10.2991/icetep-18.2019.65

Afifi, W. A., & 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

Afifi, W. A., & Reichert, T. (1996). Understanding the role of uncertainty in jealousy experience and expression. *Communication Reports, 9*(2), 93-103. https://doi.org/10.1080/08934219609367642

Ainsworth, M. D. S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation.* Hillsdale, N.J. : New York, Lawrence Erlbaum Associates.

Akan, M., Ünal, S., & Gürer, H. (2023). Evlilik doyumu kadın ve erkeklerde farklı mı seyreder?. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 44*, 513-538. https://doi.org/10.14520/adyusbd.1323885

Akdağ, F. (2014). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanması*. [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Akdeniz-Öksüz, M., & Yaycı, L. (2024). Duygusal zekâ, umut, öz saygı ve yaşam doyumunun çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. *Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi, 10*(17), 45-64. http://dx.doi.org/10.32739/usmut.2024.10.17.113

Aksoy, E., N. (2019). *Evli kadınların evlilik doyumları, romantik kıskançlık durumlaru ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aksu, G., Eser, T., & Emekli, H. (2023). The relationship between marital satisfaction and life satisfaction: A Meta-Analysis Study. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications, 14*(2), 7-22.

Allemand, M., Olaru, G., Stieger, M., & Flückiger, C. (2024). Intervention-related correlated change between personality traits and self-esteem. *Consulting Psychology Journal, 76*(4), 367–386. https://doi.org/10.1037/cpb0000266

Altun, G. (2015). *Evli bireylerde bağlanma tarzları ve erken dönem uyum bozucu şemaların evlilik doyumu ile ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family, 62*(4), 1269-1287. http://www.jstor.org/stable/1566735

Amato, P. R., & Booth, A. (1995). Changes in gender role attitudes and perceived marital quality. *American Sociological Review, 60*(1), 58–66. https://doi.org/10.2307/2096345

Amichai-Hamburger, Y., & Etgar, S. (2016). Intimacy and smartphone multitasking-A new oxymoron? *Psychological Reports, 119*(3), 826–838. https://doi.org/10.1177/0033294116662658

Ariyo, J. O., Akinnawo, E. O., Akpunne, B. C. (2023). Sexuality and attachment styles as predictors of romantic jealousy among women in Edo State, Nigeria: A cross-sectional study. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 17*(1), 1-7. https://doi.org/10.5812/ijpbs-129617.

Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2), 273–284. https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.273

Arvas, F. B., & Hökelekli, H. (2017). Dindarlık ile evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme ilişkisi üzerine bir inceleme. *Değerler Eğitimi Dergisi, 15*(34), 129-160.

Atan, A., & Buluş, M. (2019). Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programının eşlerin evlilik doyumuna etkisi. *İlköğretim Online,* 18(1), 226-240. https://doi.org/10.17051/ilkonline.2019.527205

Bai, Q., Lei, L., Hsueh, F. H., Yu, X., Hu, H., Wang, X., & Wang, P. (2020). Parent adolescent congruence in phubbing and adolescents' depressive symptoms: A moderated polynomial regression with response surface analyses. *Journal of Affective Disorders, 275,* 127-135. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.156

Bakan, İ., Okumuş, M. T., & Damarhan, M. (2024). Umutsuzluk, öz saygı, sosyal bütünleşme, algılanan sosyal destek, yaşam tatmini, aile tatmini ilişkisi: Sosyal destek alan kişilerde bir alan araştırması. *Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2(*2), 86-99.

Bal, F., & Hacıosman, B. Z. (2019). Hezeyanlı bozukluk hakkında güncel ve bilimsel bulgular. *The Journal of Social Science, 3*(5), 106-121.

Ballı, Ş. N. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sosyotelizmin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory.* Prentice-Hall. https://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura_SocialLearningTheory.pdf

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist, 44*(9), 1175–1184. https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175

Barelds, D. P., & Dijkstra, P. (2006). Reactive, anxious and possessive forms of jealousy and their relation to relationship quality among heterosexuals and homosexuals. *Journal of Homosexuality, 51*(3), 183-198. https://doi.org/10.1300/J082v51n03_09

Barelds, D. P. H., & Barelds-Dijkstra, P. (2007). Relations between different types of jealousy and self and partner perceptions of relationship quality. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 14*(3), 176-188. https://doi.org/10.1002/cpp.532

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226-240. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226

Batıgün, A. D., & Sunal, A. B. (2017). TV dizilerinde yer alan karakterlerle kurulan parasosyal etkileşim: Evlilik doyumu, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler açısından değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi, 32*(79), 52-62.

Batık, M. V., & Kalkan, M. (2017). Evlilikte algılanan sorun çözme becerileri ve evlilik doyumu. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6*(5), 2630-2646. https://doi.org/10.15869/itobiad.341815

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in The Public Interest, 4*(1), 1-44. https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford. https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2002.t01-4-01015.x

Bedair, K., Hamza, E. A., & Gladding, S. T. (2020). Attachment style, marital satisfaction, and mutual support attachment style in Qatar. *The Family Journal, 28*(3), 329–336. https://doi.org/10.1177/1066480720934377

Ben-Ze'ev, A. (2010). Jealousy and romantic love. In *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches* (pp. 40-54). Wiley-Blackwell. https://doi.org/10.1002/9781444323542.ch3

Beukeboom, C. J. & Pollmann, M. (2021). Partner phubbing: Why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship. *Computers in Human Behavior, 124*, 106932. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106932

Bildirici, A. (2016). *Evlilik süresinin, cinsel yaşama ve evlilik uyumuna etkisi ve sonuçlarının demografik özelliklere göre karşılaştırılması.* [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Blair, S. L., & Johnson, M. P. (1992). Wives' perceptions of the fairness of the division of household labor: The intersection of housework and ideology. *Journal of Marriage and the Family, 54*(3), 570–581. https://doi.org/10.2307/353243

Bongaarts, J. (2015). Modeling the fertility impact of the proximate determinants: Time for a tune-up. *Demographic Research, 33*(19), 535-560. https://doi.org/10.4054/DemRes.2015.33.19

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume I: Attachement* (2.nd. Ed). New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.

Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family, 62*(4), 964–980. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x

Brennan, R. T., Barnett, R. C., & Gareis, K. C. (2001). When she earns more than he does: A longitudinal study of dual-earner couples. *Journal of Marriage and Family, 63*(1), 168–182. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00168.x

Buller, A. M., Pichon, M., Chevalier, C., & Treves-Kagan, S. (2022). The role of gender and romantic jealousy in intimate partner violence against women, a mixed-methods study in Northern Ecuador. *Culture, Health & Sexuality, 25*(2), 223–240. https://doi.org/10.1080/13691058.2022.2031299

Burger, J. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

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., & 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., & 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

Buss, D. (2019). *Evolutionary psychology: The new science of the mind*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429061417

Buss, D. M., Larsen, R. J., Westen, D., & Semmelroth, J. (1992). Sex differences in jealousy: Evolution, physiology, and psychology. *Psychological Science, 3*(4), 251–255. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1992.tb00038.x

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. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00136-0

Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological bulletin, 147*(10), 1012–1053. https://doi.org/10.1037/bul0000342

Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

Can, A. (2020). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. (9. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Canel, A.N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması.* [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Cankurtaran Ş., Topkaya N., & Şahin E. (2023). Evli bireylerde bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide evlilik çatışmasının aracı rolü. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14*(3), 752-765.

Carnelley, K. B., Vowels, L. M., Stanton, S. C. E., Millings, A., & Hart, C. M. (2023). Perceived partner phubbing predicts lower relationship quality but partners' enacted phubbing does not. *Computers in Human Behavior, 147*, 1–12. https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107860

Chotpitayasunondh, V., & 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., & Douglas, K. M. (2018). 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

Clanton, G. (2006) Jealousy and envy. In *Handbook of the sociology of emotions* (pp. 410-442), Springer, Boston. https://doi.org/10.1007/978-0-387-30715-2_19

Classen, A. (2019). *Pleasure and leisure in the middle ages and early modern age: Cultural-historical perspectives on toys, games, and entertainment*. Boston: De Gruyter. https://doi.org/10.1515/9783110623079

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4), 644-663. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.

Creswell, J. W. (2009). *Research design: Quantitative, and mixed methods approaches*. (3. Baskı). Thousand Oaks: Sage Publications.

Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on relationship satisfaction*. [Yüksek lisans tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Curun, F., & Çapkın, M. (2014). Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. *Psikoloji Çalışmaları, 34*(1), 1-22.

Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çağ, P. (2017). *Evlilik doyumu: Bir model testi*. [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(39), 13-23. https://doi.org/10.17066/pdrd.56304

Çağlayan, Z., & Körük, S. (2022). The predictive role of self-esteem, attachment styles, and family of origin functions in explaining conflict resolution in romantic relationships. *International Journal of Contemporary Educational Research, 9*(3), 557–568. https://doi.org/10.33200/ijcer.1061932

Çakal, H., & Güven, N. (2024). Evlilik doyumunda önemli bir kavram: İlişkisel yılmazlık. *GAB Akademi, 4*(1), 80-93.

Çalışgan, E. (2019). *Evlilik doyumunu etkileyen faktörler*. [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çelebi, B. M., & Polat, A. (2019) Çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 29-34. https://doi.org/10.30934/kusbed.417436

Çelik, M. (2006). *Evlilik Doyum Ölçeği geliştirme çalışması*. [Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çetin, B. T. (2010). *Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yorumlanması.* [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

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

Çizmecioğlu, R. (2020). *Evlilik olgunluğu ile evlilik beklentisi arasindaki ilişkinin incelenmesi.* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çokparlamış, N. (2018). *Bağlanma stillerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeyi ile ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. [Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Damar, P., & Öz, F. (2023) Göç yapan kadınlarda belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başetme ve evlilik doyumu: KKTC örneği. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi, 5*(3), 385-401.

Dandurand, C., & Lafontaine, M. F. (2014). Jealousy and couple satisfaction: A romantic attachment perspective. *Marriage & Family Review, 50*(2), 154-173. https://doi.org/10.1080/01494929.2013.879549

Daly, M., & Wilson, M. (1988). Evolutionary social psychology and family homicide. *Science, 242*(4878), 519-524. DOI: 10.1126/science.317567

Daly, M., Wilson, M., & Weghorst, S. J. (1982). Male sexual jealousy. *Ethology and Sociobiology, 3*(1), 11-27. https://doi.org/10.1016/0162-3095(82)90027-9

David, M. E. & 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

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deffenbacher, J. L. (2011). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice, 18*(2), 2012-221. https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.12.004.

Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Demirli, C., & Kendir, M. (2016). Evlilik doyumu üzerinde anne baba tutumunun etkisinin incelenmesi. *Education Sciences, 11*(3), 96-113.

DeSteno, D. A., & Salovey, P. (1996). Evolutionary origins of sex differences in jealousy? Questioning the "fitness" of the model. *Psychological Science, 7*(6), 367-372. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00391.x

Dew, J., & Wilcox, W. B. (2011). If momma ain't happy: Explaining declines in marital satisfaction among new mothers. *Journal of Marriage and Family, 73*(1), 1-12. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00782.x

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(4), 653-663. https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653

Dijkstra, P., & Buunk, B. P. (2002). Sex differences in the jealousy-evoking effect of rival characteristics. *European Journal of Social Psychology, 32*(6), 829–852. https://doi.org/10.1002/ejsp.125

Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(5), 607-627. https://doi.org/10.1177/0265407505056438

Dündar, Z.Ö. (2020). Değişen ve değişmeyen yönleriyle aile: Yapısı, türleri, işlevleri. Nurşen Adak (Ed.), *Değişen toplumda değişen aile: Sosyolojik tartışmalar* içinde (s. 39-63). Ankara: Siyasal Kitabevi.

Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M., & Walsh, S. P. (2008). Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use. *Cyberpsychology & Behavior, 11*(6), 739-741. https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0030

Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders, 207,* 251–259. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030

Elhai, J.D., Rozgonjuk, D., Yildirim, C., Alghraibeh, A.M., & Alafnan, A.A. (2019). Worry and anger are associated with latent classes of problematic smartphone use severity among college students. *Journal of Affective Disorders, 246,* 209 216. https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.047

Ellis A. (1958). Rational psychotherapy. *The Journal of General Psychology, 59*(1), 35–49. https://doi.org/10.1080/00221309.1958.9710170

Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship

satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(11), 631–635. https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318

Erdoğan, S. (2018). *Evli bireylerin evlilik doyumu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Eren, B. (2023). *Romantik ilişkilerde kıskançlığın klinik spektrumda kişilik eğilimleri, ruminasyon ve psikodinamik kişilik organizasyonları ile ilişkisi.* [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Erol, R. Y., & Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies. *Developmental Psychology, 50*(9), 2291–2303. https://doi.org/10.1037/a0037370

Erzen, E., Odacı, H., & Yeniçeri, İ. (2019). Phubbing: Which personality traits are prone to phubbing?. *Social Science Computer Review, 20*(10), 1-14. https://doi.org/10.1177/0894439319847415

Evans, J. A., Krumrei-Mancuso, E. J., & Rouse, S. V. (2024). What you are hiding could be hurting you: Autistic masking in relation to mental health, interpersonal trauma, authenticity, and self-esteem. *Autism in Adulthood, 6*(2), 229-240. https://doi.org/10.1089/aut.2022.0115

Fernandez, A. M., Barbato, M. T., Cordero, B., & Acevedo, Y. (2023). What's love got to do with jealousy?. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1-7. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1249556

Field, A. (2016). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*. Sage Publications.

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

Fincham, F. D., Beach, S. R., & Baucom, D. H. (1987). Attribution processes in distressed and nondistressed couples: IV. Self–partner attribution differences. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(4), 739–748. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.4.739

Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(3), 442–452. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.3.442

Floyd, K., & Voloudakis, M. (1999). Affectionate behavior in adult platonic friendships: Interpreting and evaluating expectancy violations. *Human Communication Research, 25*(3), 341–369. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1999.tb00449.x

Frampton, J. R. (2024). An examination of specialness meaning framework threat in reactive and retroactive romantic jealousy experiences. *Personal Relationships, 31*(1), 190–211. https://doi.org/10.1111/pere.12526

Games, P. A., & Howell, J. F. (1976). Pairwise multiple comparison procedures with unequal n's and/or variances: A monte carlo study. *Journal of Educational Statistics, 1*(2), 113-125. https://doi.org/10.2307/1164979

Gençtürk-Oğhan, B. (2024). *The effect of threatened manhood on communicative responses to romantic jealousy: The role of relationship interdependence.* [Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

George, D., & Mallery, M. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step a simple guide and reference*. Routledge.

Girgin, B., & Şık, B. A. (2018). Çatalca'da yaşayan evli bireylerin bağlanma stilleri, romantik kıskançlık düzeyleri ve evlilik doyumları arasındaki ilişki. *Aydın Sağlık Dergisi, 4*(2), 41-54.

Girma-Shifaw, Z. (2022). Marital communication as moderators of the relationship between marital conflict resolution and marital satisfaction. *The American Journal of Family Therapy, 52*(3), 249–260. https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2089404

Gladding, S. (2002). *Family therapy. history, theory and practice*. New Jersey: Pearson/Merrill Prentice Hall.

Gorchoff, S. M., John, O. P., Helson, R. (2008). Contextualizing change in marital satisfaction during middle-ag: An 18-year longitudinal study. *Psychological Science*, *19*(11), 1194–1200. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02222.x

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

Greenlee, J. L., Piro-Gambetti, B., Putney, J., Papp, L. M., & Hartley, S. L. (2022). Marital satisfaction, parenting styles, and child outcomes in families of autistic children. *Family process, 61*(2), 941–961. https://doi.org/10.1111/famp.12708

Guardian, The. (2013). Phubbing: the war against anti-social phone use. Retrieved from http://www.theguardian.com/technology/shortcuts/2013/aug/05/phubbing-anti-social phone-campaign

Guerrero, L. K. (1998). Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships*, *5*(3), 273–291. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00172.x

Guerrero, L. K., & Afifi, W. A. (1999). Toward a goal-oriented approach for understanding communicative responses to jealousy. *Western Journal of Communication*, *63*(2), 216-248. https://doi.org/10.1080/10570319909374637

Guerrero, L. K., & Andersen, P. A. (1998). The dark side of jealousy and envy: Desire, delusion, and destructive communication. In B. H. Spitzberg & W. R. Cupach (Eds.), *The dark side of close relationships* (pp. 33-70). Routledge.

Guerrero, L. K., Trost, M. R., & Yoshimura, S. M. (2005). Romantic jealousy: Emotions and communicative responses. *Personal Relationships, 12*(2), 233–252. https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00113.x

Gurman, A. S. (2008). *Clinical handbook of couple therapy*. Guilford Press.

Gülererli, N. (2014). *Öğretmenlerin evlilik uyumları ile yaratıcılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Beylikdüzü örneği)*. [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Güngör, H.C. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme.* [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Gürel, B. (2016). *Ekonomik faktörlerin evlilik kalitesine etkisi: Bir dyadic model testi.* [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Güven, N., Sevim, S. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(28), 49 - 61.

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *33*(4), 313-328. https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.4.313

Hamza, A., Batool, S., & Khan, S. (2024). Attachment styles, love styles, and romantic jealousy among late adolescents and young adults: An analytical study. *Clinical and Counselling Psychology Review, 6(*1), 25-40. https://doi.org/10.32350/ccpr.61.02

Han, J. H., Park, S. J. & Kim, Y. (2022). Phubbing as a millennials' new addiction and relating factors among nursing students. *Psychiatry Investigation, 19*(2), 135-145. https://doi.org/10.30773/pi.2021.0163

Hançerlioğlu, O. (1987). *Ruh bilim sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

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. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0702_102-128

Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of personality and social psychology, 119*(6), 1459–1477. https://doi.org/10.1037/pspp0000265

Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). The Guilford Press.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511–524. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511

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

Helsper, E. J., & Reisdorf, B. C. (2013). A quantitative examination of explanations for reasons for internet nonuse. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *16*(2), 94–99. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0257

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

Hirschberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, C.P., Cowan, Ph. A. (2009). Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood. *Personal Relationships, 16*(3), 401-20. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01230.x

Hong, W., Liu, R. D., Ding, Y., Oei, T. P., Zhen, R., & Jiang, S. (2019). Parents' phubbing and problematic mobile phone use: The roles of the parent-child relationship and children's self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *22*(12), 779–786. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0179

Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress,

and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(2), 237–252. https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.2.237

Isrofin, B. & Munawaroh, E. (2021). The effect of smartphone addiction and self-control on phubbing behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 6*(1), 15–23. https://doi.org/10.17977/um001v6i12021p015

İmamoğlu, E. O., & Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2004). Self-construals and values in different cultural and socioeconomic contexts. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 130*(4), 277–306. https://doi.org/10.3200/MONO.130.4.277-306

İpek, A. N. & Turhan, N. (2023). Development of a jealousy scale in romantic relationship: A validity and reliability scale. *International Journal of Contemporary Educational Research, 10*(3), 596-606. https://doi.org/10.52380/ijcer.2023.10.3.428

Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 76*(1), 105–129. https://doi.org/10.1111/jomf.12077

Jaffar, R., Jehangir, F., & Muhammad, I. (2021). Romantic relationship and self esteem: The role of self esteem in prediction of relationship satisfaction, romanticism, and emophilia. *Journal of Clinical & Developmental Psychology, 3*(3), 56-67. https://doi.org/10.13129/2612-4033/0110-3165

James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Henry Holt and Company.

Jan, S. L., & Shieh, G. (2014). Sample size determinations for Welch's test in one-way heteroscedastic ANOVA. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology, 67*(1), 72-93.

Janning, M., Gao, W., & Snyder, E. (2018). Constructing shared "space": Meaningfulness in long-distance romantic relationship communication formats. *Journal of Family Issues, 39*(5), 1281-1303. https://doi.org/10.1177/0192513X17698726

Johnson, H. A., Zabriskie, R. B., & Hill, B. (2006). The contribution of couple leisure involvement, leisure time, and leisure satisfaction to marital satisfaction. *Marriage and Family Review, 40*(1), 69–91. https://doi.org/10.1300/J002v40n01_05

Johnson, M. D., Lavner, J. A., Mund, M., Zemp, M., Stanley, S. M., Neyer, F. J., Impett, E. A., Rhoades, G. K., Bodenmann, G., Weidmann, R., Bühler, J. L., Burriss, R. P., Wünsche, J., & Grob, A. (2022). Within-couple associations between communication and relationship satisfaction over time. *Personality & Social Psychology Bulletin, 48*(4), 534–549. https://doi.org/10.1177/01461672211016920

Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 36*(4), 403-422. https://doi.org/10.1177/0022022105275959

Kaleta, K., & Jaśkiewicz, A. (2024). Forgiveness in marriage: From incidents to marital satisfaction. *Journal of Family Issues, 45*(7), 1764-1788. https://doi.org/10.1177/0192513X231194294

Kanbur, E., & Mazıoğlu, V . (2021). Psikolojik iyi oluşun iş becerikliliği üzerine etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 10*(2), 1839-1857. http://www.itobiad.com/tr/pub/issue/62559/851820

Kaplan, N., & Tasa, H. (2022). Bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile romantik kıskançlıkları arasındaki ilişki. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, 6*(2), 678-691. https://doi.org/10.47525/ulasbid.1092690

Karaboğa, M. (2011). *Çocuklarda bağlanma stilleri ve benlik saygısının aleksitimi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, İ., & 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

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., Çulha, İ. & Babadağ, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addiction, 3*(2), 223–269. https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013

Karakurt, G. (2001). *The impact of adult attachment styles on romantic jealousy.* [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler.* (33. baskı) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 3–34. https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3

Kavak, A. (2018). Evli bireylerde evlilik doyumu, aile işlevselliği ve çatişma çözüm stilleri. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. Uzmanlık Tezi. https://www.aile.gov.tr/media/43193/evli-bireylerde-evlilik-doyumu-aile-islevselligi-ve-catisma-cozum-stilleri.pdf

Kaya, A. G., & Buğa, A. (2021). Anne babaların ebeveyn davranışlarının ve evlilik doyumlarının incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 21*(51), 371-410. https://doi.org/10.21560/spcd.vi.645465

Keizer, R., & Schenk, N. (2012). Becoming a parent and relationship satisfaction: A longitudinal dyadic perspective. *Journal of Marriage and Family*, *74*(4), 759–773. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.00991.x

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. W. W. Norton & Company.

Kevin, J., & Risla, N. (2020). Influence of socioeconomic status and mindset on individual's marital satisfaction during the national lockdown. *International Journal of Indian Psychology, 8*(2), 495-502. http://dx.doi.org/10.25215/0802.059

Khan, F., & Aftab, S. (2013). Self-Esteem as the mediator between marital satisfaction and depression. In *2013 International conference on the modern development of*

humanities and social science, Hong Kong. https://doi.org/10.2991/mdhss-13.2013.74

Khare, S., & Qasim, S. H. (2019). Phubbing- A growing trend among youth. *Internatational Journal of Applied Social Science, 6*(4), 812-816.

Khodabakhsh, S. & Le Ong, Y. (2021). Impact of partner phubbing on marital quality among married couples in Malaysia: Moderating effects of gender and age. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Eduació I de l'Esport, 39*(1), 9-16. https://doi.org/10.51698/aloma.2021.39.1.9 16

Klein, M. (2011). *Love, guilt and reparation*. Random House. https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Klein%20Love%20Guilt.pdf

Knobloch, L. K., Solomon, D. H., & Cruz, M. G. (2001). The role of relationship development and attachment in the experience of romantic jealousy. *Personal Relationships*, *8*(2), 205-224. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2001.tb00036.x

Konal, H. (2021). Evli bireylerde benlik saygısının evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *International Academic Social Resources Journal, 6*(24), 723-737. http://dx.doi.org/10.31569/ASRJOURNAL.235

Koşmaz, A. A. (2024). *Psikolojik iyi oluş ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki: Partner sosyotelizminin aracı rolü*. [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kovan, A. (2023). Social media jealousy and life satisfaction in romantic relationships: Mediation role of communication skills. *Actualidades en Psicología, 37*(135), 111-127. DOI: 10.15517/ap.v37i135.51265

Köse, T. P. (2015). *Bir devlet lisesinde okuyan ergenlerde benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin ana baba tutumları açısından yordanması*. [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among "generation Y" users. In *Twenty-fourth european conference on information systems (ECIS)*, İstanbul,Turkey. http://aisel.aisnet.org/ecis2016_rp/109

Kubat, D. E. (2012). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumu ilişkisinin incelenmesi.* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kurdek L. A. (1999). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. *Developmental Psychology, 35*(5), 1283-1296. https://doi.org/10.1037//0012-1649.35.5.1283

Larson, H. (2002). *The great marriage tune- up book: A proven program for evaluating and renewing your relationship*. New York: Jossey- Bass.

Latifa, R., Mumtaz, E. F., & Subchi, I. (2019). Psychological explanation of phubbing behavior: Smartphone addiction, emphaty and self control. In *Seventh international conference on cyber and it service management (CITSM), 7*, 1-5. https://doi.org/10.1109/CITSM47753.2019.8965376

Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and the Family, 72*(5), 1171–1187. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00757.x

Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2012). Why do even satisfied newlyweds eventually go on to divorce? *Journal of Family Psychology, 26*(1), 1-10. https://doi.org/10.1037/a0025966

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press. https://doi.org/10.2307/2075902

Leggett, C., Rossouw, P. (2014). The impact of technology use on couple relationships: A neuropsychological perspective. *International Journal of Neuropsychotherapy, 2*(2), 44-99. http://dx.doi.org/10.127441/ijnpt.2014.0044-0099

Lemay, E. P., Jr., & Dudley, K. L. (2011). Caution: Fragile! Regulating the interpersonal security of chronically insecure partners. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(4), 681–702. https://doi.org/10.1037/a0021655

Levy, K. N., & Kelly, K. M. (2010). Sex differences in jealousy: A contribution from attachment theory. *Psychological Science, 21*(2), 168–173. https://doi.org/10.1177/0956797609357708

Li, T., & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology, 15*(3), 246–254. https://doi.org/10.1037/a0024694

Lindahl, K., Clements, M., & Markman, H. (1998). The development of marriage: A 9-year perspective. In T. N. Bradbury (Ed.), *The developmental course of marital dysfunction* (pp. 205–236). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511527814.009

Liu, K., Chen, W., Wang, H. & Lei, L. (2021). Linking parental phubbing to adolescent self-depreciation: The roles of internal attribution and relationship satisfaction. *Journal of Early Adolescence, 41*(8), 1269 1283. https://doi.org/10.1177/0272431621989821

Lupri, E., & Frideres, J. (1981). The quality of marriage and the passage of time. *Canadian Journal of Sociology, 6*, 283–305. https://doi.org/10.2307/3340235

Madanianan, L., & Syed Mansor, S. M. Sh. (2013). Marital satisfaction and demographic traits in an emigrant sample: Rasch Analysis. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 107*(5),96-103. http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.404

Mahmood, K., Ajid, A., Javaid, Z., & Athar, M. (2024). Conflict resolution, psychological well-being and marital satisfaction among spouses of working people. *Pakistan Journal of Law, Analysis and Wisdom, 3*(2), 183-191.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*(2), 224-253. https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224

Martella, R. C., Nelson, J. R., Morgan, R. L., & Marchand-Martella, N. E. (2013). *Understanding and interpreting educational research*. Guilford Press.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50* (4), 370-96. http://dx.doi.org/10.1037/h0054346

Matysiak, A., Styrc, M., & Vignoli, D. (2014). The educational gradient in marital disruption: A meta-analysis of European research findings. *Population Studies*, *68*(2), 197–215. https://doi.org/10.1080/00324728.2013.856459

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology, 4*(3), 197-208. https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80058-7

McDaniel, B. T., & 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., Galovan, A. M., Cravens, J. D., ve Drouin, M. (2018). "Technoference" and implications for mothers' and fathers' couple and coparenting relationship quality. *Computers in human behavior, 80*(C), 303-313. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.019

McDaniel, B. T. & Wesselmann, E. (2021). "You phubbed me for that?" Reason given for phubbing and perceptions of interactional quality and exclusion. *Human Behavior and Emerging Techologies, 3*(3), 413–422. https://doi.org/10.1002/hbe2.255

Mesch, G. S. (2006). Family relations and the Internet: Exploring a family boundaries approach. *Journal of Family Communication, 6*(2), 119–138. https://doi.org/10.1207/s15327698jfc0602_2

Mikulincer, M. (1998). Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(5), 1209–1224. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1209

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change.* New York: The Guilford Press.

Mirfardi, A., Edalati, A., & Redzuan, M. (2010). Relationships between background factors and female marital satisfaction. *Journal of Social Sciences, 6*(3), 447-452. https://doi.org/10.3844/jssp.2010.447.452

Mosley, M. A., & Parker, M. L. (2023). The phubbing problem: A dyadic exploration of the moderating role of partner phubbing on attachment and couple satisfaction. *Computers in Human Behavior, 149*, 1–13. https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107953

Mruk, C. J. (2013). *Self-esteem and positive psychology: Research, theory, and practice* (4. Baskı). New York: Springer Publishing Company.

Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(1), 79–98. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.79

Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(3), 478-498. https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.3.478

Nazir, T., & Bulut, S. (2019). Phubbing and what could be its determinants: A dugout of psychology. *Psychology, 10*, 819-829. https://doi.org/10.4236/psych.2019.106053

Nazir, T., & Pişkin, M. (2016). Phubbing: A Technological invasion which connected the world but disconnected humans. *The International Journal of Indian Psychology, 3*(4), 39-46. https://doi.org/10.25215/0304.195

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

Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., & Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control. *Children and Youth Services Review, 116*, 1-7. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105247

Nichols, M. P. (2014). *The essentials of family therapy* (6th ed.). Pearson

Nunes, C., Martins, C., Leal, A., Pechorro, P., Ferreira, L. I. ve Ayala-Nunes, L. (2022). The ENRICH Marital Satisfaction (EMS) Scale: A psychometric study in a sample of portuguese parents. *Social Sciences, 11*(3), 107. https://doi.org/10.3390/socsci11030107

Nuñez, T. R., Radtke, T., & Eimler, S. C. (2020). A third-person perspective on phubbing: Observing smartphone-induced social exclusion generates negative affect, stress, and derogatory attitudes. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 14*(3), 1-22. https://doi.org/10.5817/CP2020-3-3

Obradović, J., & Cudina, M. (2012). Economic hardship and marital quality in Croatia. *Contemporary Perspectives in Family Research, 6*, 59–92.

Oktay, F., & Dağ, İ. (2023). Öngörülemezlik İnançları Ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Klinik Psikoloji Dergisi, 7*(1), 26-40. https://doi.org/10.57127/kpd.26024438m000114

Olson, D. H., & Gorall, D. M. (2003). Circumplex model of marital and family systems. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (3rd ed., pp. 514–548). The Guilford Press. https://doi.org/10.4324/9780203428436_chapter_19

Oppenheimer V. K. (1997). Women's employment and the gain to marriage: The specialization and trading model. *Annual Review of Sociology, 23*, 431–453. https://doi.org/10.1146/annurev.soc.23.1.431

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 381-387. https://doi.org/10.1177/0963721414547414

Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(3), 695–708. https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.695

Otacıoğlu, S. (2017). Profesyonel müzik eğitimi alan öğrencilerinin benlik saygı düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21*(1), 187-196.

Ölmez, E. (2019). *Evli kadınların evlilik doyumları, romantik kıskançlık durumları ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Öncü, E. B., & Kuşcu, E. (2024). Partner sosyotelizmi, genel sosyotelizm ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin sosyo demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 7(*2), 44-87.

Örücü, E., Çalışkan, S., & Gizlier, Ö. (2024). Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkularının ve öz saygı düzeylerinin sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisi. *Bilgi Ekonomisi Ve Yönetimi Dergisi, 19*(1), 61-74. https://doi.org/10.54860/beyder.1487174

Özdemir, S. (2020). Yönetici sosyotelizmi (phubbing): Bir ölçek uyarlama çalışması. *Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 10*(19), 134-145.

Özgüven, İ.E. (2009). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.

Öztahtacı, D. (2017). *Evli kadınlarda evlilik doyumu, yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon düzeyinin ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Öztürk, N. (2020). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rolleri yüklemeleri ile evlilik doyumu ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Parrott, W. G., & Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(6), 906–920. https://doi.org/10.1037//0022-3514.64.6.906

Pepping, Ch.A., Halford, W.K. (2012). Attachment and relationship satisfaction in expectant first-time parents: The mediating role of relationship enhancing behaviors. *Journal of Research in Personality 46*(6), 770-774. http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2012.08.005

Pfeiffer, S. M., & Wong, P. T. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships, 6*(2), 181–196. https://doi.org/10.1177/026540758900600203

Phang, L. M. C., Purnomo, D. & Sari, D. K. (2020). Effect of using instagram stories on phubbing behavior in the Generation Z of Salatiga. *Profetik Jurnal Komunikasi, 13*(2), 325-339. https://doi.org/10.14421/pjk.v13i2.1950

Pines, A. M. (1998). *Romantic jealousy: Causes, symptoms, cures*. New York: Routledge.

Pines, A. M., & Friedman, A. (1998). Gender differences in romantic jealousy. *The Journal of Social Psychology*, *138*(1), 54–71. https://doi.org/10.1080/00224549809600353

Pines, A., & Pines, A.M. (2005). *Falling in love: Why we choose the lovers we choose* (2nd ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203843864

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

Przybylski, A.K., 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 Relationship*s, *30*(3), 237-246. https://doi.org/10.1177/0265407512453827

Rahmani, A., Merghati-Khoei E., Alah-Gholi L. 82009). Sexual satisfaction and its relation to marital happiness in Iranians. *Iran Journal of Public Health, 38*(4), 77-82.

Roberts, J. A., & 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. and David, M. E. (2017). Put down your phone and listen to me: How boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. *Computers in Human Behavior, 75*, 206-217. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.021

Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human–Computer Interaction, 36*(4), 386-392. https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517

Roberts, J. A. and 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

Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 140*(1), 140–187. https://doi.org/10.1037/a0031859

Rodríguez-Ruiz, J., Marín-López, I., & Espejo-Siles, R. (2024). Is artificial intelligence use related to self-control, self-esteem and self-efficacy among university students?. *Education and Information Technologies*. 1-18. https://doi.org/10.1007/s10639-024-12906-6

Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy.* Boston: Houghton Milton Company. https://www.academia.edu/20184763/Rogers_Carl_1961_On_Becoming_a_Person

Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development, 82*(1), 58–68. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.

Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different

outcomes. *American Sociological Review, 60*(1), 141–156. https://doi.org/10.2307/2096350

Rostami, A., Ghazinour, M., Nygren, L., & Richter, J. (2014). Marital satisfaction with a special focus on gender differences in medical staff in Tehran, Iran. *Journal of Family Issues, 35*(14), 1940-1958. https://doi.org/10.1177/0192513X13483292

Rydell, R. J., McConnell, A. R., & Bringle, R. G. (2004). Jealousy and commitment: Perceived threat and the effect of relationship alternatives. *Personal Relationships*, *11*(4), 451-468. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00092.x

Sarıhan, G. (2020). *Genç yetişkinlerde romantik kıskançlık düzeyinin kişilerarası problemler ve çatışma çözme tepkileri açısından incelenmesi.* [Yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi]. YÖK. Ulusal Tez Merkezi.

Satir, V. (2001). *İnsan yaratmak: Aile terapisinin başyapıtı*. (Çev. Yeniçeri, S.). İstanbul: Beyaz Yayınları.

Sayıner, B., & Akbağ, M. (2023). Sosyotelizm: Farklı bağlamlarda bir değerlendirme. *Akademik Hassasiyetler, 10*(21), 80-115. https://doi.org/10.58884/akademik-hassasiyetler.1224292

Schoen, R., Rogers, S. J., & Amato, P. R. (2006). Wives' employment and spouses' marital happiness: Assessing the direction of influence using longitudinal couple data. *Journal of Family Issues, 27*(4), 506-528. https://doi.org/10.1177/0192513X05283983

Schokkenbroek, J. M., Hardyns, W., & Ponnet, K. (2022). Phubbed and curious: The relation between partner phubbing and electronic partner surveillance. *Computers in Human Behavior, 137,* 1–7. https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107425

Schramm, D., Harris, V.W. (2011). Marital quality and income: An examination of the influence of government assistance. *Journal of Family and Economic Issues, 32*(3), 437-448. http://dx.doi.org/10.1007/s10834-010-9212-5.

Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Routledge.

Sciangula, A., & Morry, M. M. (2009). Self-esteem and perceived regard: How I see myself affects my relationship satisfaction. *The Journal of Social Psychology, 149*(2), 143-158. https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.143-158

Scinta, A., & Gable, S. L. (2007). Automatic and self-reported attitudes in romantic relationships. *Personality & Social Psychology Bulletin*, *33*(7), 1008–1022. https://doi.org/10.1177/0146167207301013

Sevinç, S. (2023). *The mediating effect of attachment behavior on the link between partner phubbing and relationship satisfaction.* [Yüksek lisans tezi, Özyeğin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Seward, G. H. (1946). Childhood sexual development. In G. H. Seward, *Sex and the Social Order* (pp. 144–162). McGraw-Hill Book Company. https://doi.org/10.1037/11417-011

Shakerian, A. (2010). Evaluation of the factors influencing marital satisfaction in the students of Islamic Azad University in Sanandaj. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences, 14*(4):40-49. https://sjku.muk.ac.ir/article-1-274-en.pdf

Shams, M., Iftikhar, U., Raja A. A. (2019). Impact of attachment styles on relationship satisfaction: Mediating role of phubbing behavior. *IBT Journal of Business Studies, 15*(1), 161-169. http://dx.doi.org/10.46745/ilma.jbs.2019.15.01.13

Shapiro, A. F., Gottman, J. M., & Carrère, S. (2000). The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *Journal of Family Psychology, 14*(1), 59–70. https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.1.59

Sharpsteen, D. J. (1995). The effects of relationship and self-esteem threats on the likelihood of romantic jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships, 12*(1), 89-101. https://doi.org/10.1177/0265407595121006

Sharpsteen, D. & Kirkpatrick, L. (1997). Romantic jealousy and adult romantic attachment.. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(3), 627-640. https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.3.627

Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among U.S. young adults: A nationally-representative study. *Social Science & Medicine (1982), 182*, 150–157. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.061

Shi, Y., & Whisman, M. A. (2023). Marital satisfaction as a potential moderator of the association between stress and depression. *Journal of Affective Disorders, 327*, 155–158. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.093

Shingala, M. C., & Rajyaguru, A. (2015). Comparison of post hoc tests for unequal variance. *International Journal of New Technologies in Science and Engineering*, *2*(5), 22-33.

Sokolski, D. M., & Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy*, *26*(1), 39-49.

Soydoğan, S. (2024). *Evli bireylerin sosyal medya kullanım sıklığının evlilik doyumu açısından incelenmesi.* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Sroufe, L. A. (2000). Early relationships and the development of children. *Infant Mental Health Journal, 21*(1-2), 67–74. https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-0355(200001/04)21:1/2<67::AID-IMHJ8>3.0.CO;2-2

Stathatos, P. (2020). *Starting a relationship is difficult: Phubbing creates bad impressions and prevents the creation of relationships.* [Doctoral Dissertation, Baylor University].

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*(2), 119–135. https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119

Stevens, D. P., Minnotte, K. L., Mannon, S. E., & Kiger, G. (2007). Examining the "Neglected Side of the Work-Family Interface": Antecedents of positive and negative family-to-work spillover. *Journal of Family Issues, 28*(2), 242–262. https://doi.org/10.1177/0192513X06294548

Sussman, S., & Sussman, A. N. (2011). Considering the definition of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 8*(10), 4025-4038. https://doi.org/10.3390/ijerph8104025

Şen, B. (2009). *Evlenmek üzere başvuruda bulunan bir grup nişanli çiftin evlilik ve evlilik öncesi çift eğitimine ilişkin bilgi, görüş ve değerlendirmeleri*. [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Şentürk, E. (2018). *Evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (M. Baloğlu, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Tabatabaei, S. M., Panahandeh, S., Hasanabadi, M., Roshani, F., Attari, A. (2012). Relation between general health and marital satisfaction in employees of Ferdowsi University of Mashhad. *Journal of Research in Behavioral Science, 10*(6), 491-499.

Tafarodi, R. W., & Swann, W. B., Jr. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment, 65*(2), 322–342. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502_8

Taghizadeh, M. E., Kalhori, E. (2015). Relation between self esteem with marital satisfaction of employed women in Payame Noor University. *Mediterranean Journal of Social Sciences, 6*(6 S6), 41-45. http://dx.doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n6s6p41

Tarhan, N. (2013). *Evlilik psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Tatlıoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2*(1), 150-170. http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.46

Teimourpour, N., Moshtagh-Bidokhti, N., Pourshanbaz, A. (2012). The relationship between attachment styles, marital satisfaction and sex guilt with sexual desire in Iranian women. *Practice in Clinical Psychology, 1*(1), 17-24.

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]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2*(7), 1-7.

Theiss, J. A., & Solomon, D. H. (2006). A relational turbulence model of communication about irritations in romantic relationships. *Communication Research, 33*(5), 391-418. https://doi.org/10.1177/0093650206291482

Tomar, İ. H., Can, G., & Kölemen, A. N. (2023). Uzak mesafe evlilik ilişkilerinde fedakârlığın evlilik doyumu üzerindeki dyadic etkisi. *Anadolu Journal of*

Educational Sciences International, 13(2), 389-411. https://doi.org/10.18039/ajesi.1292969

Topal, K., Güngör, R., Çoban, H., Şahintürk, S., Kırmızıkaya, E., & Şendil, T. G. (2021). Üniversite öğrencilerinde partner sosyotelizmi, bağlanma ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ulakbilge, 58*, 462-475. https://doi:10.7816/ulakbilge-09-58-09

Tozan, S. (2019). *Çocukluk çağı travmalarının evlilik uyumu ve evlilik doyumuna etkisi.* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması*. [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi). YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Tuzcu, A. (2017). *Evli bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisi.* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Tuzgöl-Dost, M., & Aras, S. (2021). Close relationship belief and self-change as predictors of romantic relationship quality in university students. *Pegem Journal of Education and Instruction, 11*(1), 135–162. https://doi.org/10.14527/pegegog.2021.004

TDK. (2024a). *Güncel Türkçe sözlük*. Erişim adresi: https://sozluk.gov.tr/

TDK. (2024b). *Güncel Türkçe sözlük.* Erişim adresi: https://sozluk.gov.tr/

TDK. (2024c). *Güncel sözlük.* Erişim adresi: https://sozluk.gov.tr/

Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). *Evlenme ve boşanma istatistikleri.*Erişim adresi: https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2023-53707#:~:text=Kesinle%C5%9Fen%20bo%C5%9Fanma%20davalar%C4%B1%20sonucunda%202023,%2C1'i%20babaya%20verildi.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2002). Self-esteem and socioeconomic status: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review, 6*(1), 59-71. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_3

Twenge, J. M., Campbell, W. K., Foster C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family, 65*(3), 574-83. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x

Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi].YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Uğur, N. G. & Koç, T. (2015). Time for digital detox: Misuse of mobile technology and phubbing. *Procedia - Social Behavioral Sciences, 195*,1022-1031. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491

Vaillant, C. O., & Vaillant, G. E. (1993). Is the U-curve of marital satisfaction an illusion? A 40-year study of marriage. *Journal of Marriage and the Family, 55*(1), 230–239. https://doi.org/10.2307/352971

Valkenburg, P. M., & 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. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x

VanLaningham, J., Johnson, D. R., & Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, and the U-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social Forces, 79*(4), 1313–1341. https://doi.org/10.1353/sof.2001.0055

Verma, S., Kumar, R. & Yadav, S. K. (2019). The determinants of phubbing behaviour: A millenials perspective. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering. 8*(12S), 806-812. https://doi.org/10.35940/ijitee.L1184.10812S19

Wagheiy, Y., Miri, M. R., Ghasemipour, M. (2009). A survey about effective factors on the marital satisfaction in employees of two Birjand Universities. *Journal of Birjand University of Medical Sciences, 16*(4), 43–50. https://journal.bums.ac.ir/article-1-537-en.pdf

Wang, X., Qiao, Y., Li, W., & Lei, L. (2022). Parental phubbing and children's social withdrawal and aggression: A moderated mediation model of parenting behaviors and parents' gender. *Journal of Interpersonal Violence, 37*(21-22), NP19395–NP19419. https://doi.org/10.1177/08862605211042807

Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & 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. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014

Wang, X., Znao, F. & Lei, L. (2021). Partner phubbing and relationship satisfaction: Self-esteem and marital status as moderators. *Current Psychology, 40*(7), 1-11. https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-019-00275-0

Welch, B. L. (1947). The generalization of 'Student's' problem when several different population variances are involved. *Biometrika, 34*(1/2), 28-35. https://doi.org/10.2307/2332510

White, G. L. (1981). A model of romantic jealousy. *Motivation and Emotion, 5*(4), 295-310. https://doi.org/10.1007/BF00992549

White, G. L. (1981a). Some correlates of romantic jealousy. *Journal of Personality, 49*(2), 129-147. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1467-6494.1981.tb00733.x

White, G. L. (1981b). Relative involvement, inadequacy, and jealousy. *Alternative Lifestyles, 4*(3), 291-309. https://link.springer.com/article/10.1007/BF01257942

Xie, X., & Xie, J. (2020). Parental phubbing accelerates depression in late childhood and adolescence: A two-path model. *Journal of Adolescence, 78*, 43–52. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.004

Yadalijamaloye, Z., Naseri, E., Shoshtari, M., Khaledian, M., Ahrami, (2013). Relationships between self-esteem and marital satisfaction among women. *Psychology and Behavioral Sciences, 2*(3), 124-129. https://doi.org/10.11648/j.pbs.20130203.17

Yam, F. C. (2021, Şubat). *Bireylerin algılanan partner phubbing düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Sözlü bildiri]. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar ve Yenilikçi Çalışmalar Sempozyumu, Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Bandırma, Türkiye.

Yam F. C. (2023). The relationship between partner phubbing and life satisfaction: The mediating role of relationship satisfaction and perceived romantic relationship quality. *Psychological Reports, 126*(1), 303–331. https://doi.org/10.1177/00332941221144611

Yanar-Güngör, Z. (2019). *Evli bireylerde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak evlilik doyumu ve bağlanma boyutları.* [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yasin, R. M., Bashir, S., Abeele, M. V., & Bartels, J. (2023). Supervisor phubbing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of Business Communication, 60*(1), 150-172. https://doi.org/10.1177/2329488420907120

Yerlikaya, M. B. (2022). *Göç yaşamış bireylerde somatik belirtiler ile evlilik doyumuve kültürlenme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yeşilay (2024). *Bağımlılık nedir?*. Erişim adresi: https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir

Yeşiltepe, S.S. (2011). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi.* [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yelsma, P., & Marrow, S. (2003). An examination of couples' difficulties with emotional expressiveness and their marital satisfaction. *Journal of Family Communication, 3*(1), 41-62. https://doi.org/10.1207/S15327698JFC0301_03

Yıldız, M. A., & Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17*(1), 67-80. https://doi.org/10.17679/iuefd.17181627

Yılmaz, N. E., & Parlar, H. (2021). Evli bireylerin evlilik doyumunun yordayicisi olarak problem çözme becerileri ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 20*(40), 220-237. https://doi.org/10.46928/iticusbe.767597

Yılmaz, V., & Kalkan, M. (2014). Evlilik doyumunu yordamada aile yılmazlığı ve iletişim becerilerinin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(42), 1-15.

Yousaf, S., Rasheed, M. I., Kaur, P., Islam, N. & Dhir, A. (2022). The dark side of phubbing in the workplace: Investigating the role of intrinsic motivation and the use of enterprise social media (ESM) in a cross cultural setting. *Journal of Business Research, 143,* 81-93. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.01.043

Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik çağı*. Ankara: Tisa Matbaası.

Yörükoğlu, A. (2007). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.

Yüksel-Şahin, F., & Sarıdemir, T. (2017). Okul müdürlerinin liderlik stillerine göre öğretmenlerin yaşam doyumlarının ve evlilik doyumlarının incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 37*(1), 391-425.

Zainah, A. Z., Nasir, R., Ruzy Suliza, H., Noraini, Md. Y. (2012). Effects of demographic variables on marital satisfaction. *Asian Social Science, 8*(9), 46-49. http://dx.doi.org/10.5539/ass.v8n9p46

Zamani, F., Talepasand, S. & Taghinezhad, A. (2020). Psychometric properties of the phubbing scale among Iranian students. *Health Education and Health Promotion, 8*(1), 25-30. https://sid.ir/paper/770364/en

Zell, E., & Johansson, J. S. (2024). The association of self-esteem with health and well-being: A quantitative synthesis of 40 meta-analyses. *Social Psychological and Personality Science, 0*(0). https://doi.org/10.1177/19485506241229308

Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Zhan, S., Shrestha, S., & Zhong, N. (2022). Romantic relationship satisfaction and phubbing: The role of loneliness and empathy. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1-12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.967339

Ziaee, T., Jannati, Y., Mobasheri, E., Taghavi, T., Abdollahi, H., Modanloo, M., & Behnampour, N. (2014). The relationship between marital and sexual satisfaction among married women employees at Golestan University of Medical Sciences, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, *8*(2), 44–51.

Zimmerman, M. A. (2015). Resiliency theory: A strengths-based approach to research and practice for adolescent health. *Health Education & Behavior*, *42*(4), 381-383.

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma kapsamında, evlilik doyumu ile ilişkili değişkenler incelenecektir.

- Çalışmaya katılım **gönüllülük** esasına dayanmaktadır.
- Bu formdan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen **gizli** tutulacak ve **yalnızca araştırma amacıyla** kullanılacaktır.

Formu tamamlamak yaklaşık 10 dakika sürmektedir. Sizden formda yer alan her bir madde için size en uygun olan seçeneği işaretlemeniz beklenmektedir. Araştırma sorularını cevaplarken herhangi bir nedenden ötürü devam etmek istemezseniz çalışmayı bırakabilirsiniz.

- Çalışmaya katılabilmek için katılımcıların evli olması gerekmektedir.
- Çalışmaya katılabilmek için katılımcıların 18 yaş ve üstü olması gerekmektedir.

Bu çalışma, Yıldız Teknik Üniversitesi - Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Kevser IŞILTI tarafından Doç. Dr. Seher Merve ERUS danışmanlığındaki tez kapsamında yürütülmektedir.

Araştırma ile ilgili herhangi bir konuda bilgi almak için aşağıda belirtilen mail adresine ulaşabilirsiniz.

- kevser.meral@std.yildiz.edu.tr

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. ☐ Onaylıyorum

18 yaşından büyük ve evliyim. ☐ Onaylıyorum

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. **Cinsiyetiniz:**
   - ☐ Kadın
   - ☐ Erkek
   - ☐ Belirtmek İstemiyorum
2. **Yaşınız:** .....
3. **Ne kadar süredir evlisiniz?** .....
4. **Çocuğunuz var mı?**
   - ☐ Evet
   - ☐ Hayır
5. **Eğitim durumunuz:**
   - ☐ İlkokul
   - ☐ Ortaokul
   - ☐ Lise
   - ☐ Ön Lisans
   - ☐ Lisans
   - ☐ Yüksek Lisans
   - ☐ Doktora
6. **Çalışma Durumunuz:**
   - ☐ Çalışıyorum
   - ☐ Çalışmıyorum
7. **Ekonomik düzeyinizi nasıl algılıyorsunuz?**
   - ☐ Düşük
   - ☐ Ortanın altı
   - ☐ Orta
   - ☐ Ortanın üstü
   - ☐ Yüksek

Ek 3. Partner Sosyotelizmi Ölçeği Maddeler

PARTNER SOSYOTELİZMİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda partner sosyotelizmi ile ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Size en uygun seçeneği (X) işaretleyiniz. Lütfen her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz.

	Hiçbir zaman	**Nadiren**	**Ara sıra**	**Sık sık**	**Her zaman**
	1	2	3	4	5
1) Birlikte geçirdiğimiz sıradan bir yemek saati boyunca, partnerim cep telefonunu çıkarır ve kontrol eder.	1	2	3	4	5
3) Partnerim benimle konuşurken cep telefonuna göz atar.	1	2	3	4	5
6) Eğer konuşmamız sırasında geçici bir sessizlik olursa, partnerim cep telefonunu kontrol eder.	1	2	3	4	5

Ek 4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Maddeler

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Lütfen size en uygun olan seçeneğe çarpı (X) işareti koyunuz.

	Kesinlikle Katılıyorum	**Katılıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kesinlikle Katılmıyorum**
2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum	1	2	3	4
4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	1	2	3	4
6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim	1	2	3	4
8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	1	2	3	4

Ek 5. Çok Boyutlu Kıskançlık Ölçeği Maddeler

ÇOK BOYUTLU KISKANÇLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu aşağıdaki ölçek üzerinde işaretleyiniz. Lütfen maddeleri okurken "X" harfinin yerine romantik ilişkide bulunduğunuz kişinin adını koyunuz.

	Sevinirim						**Üzülürüm**
3) X karşı cinsten birisine sıcak bir tavırla gülümserse.	1	2	3	4	5	6	7
5) Karşı cinsten birisi X'le çıkarsa.	1	2	3	4	5	6	7
7) X karşı cinsten biriyle çok yakın çalışırsa.	1	2	3	4	5	6	7

	Beni tanımlamıyor						**Beni tanımlıyor**
13) X'e nerede olduğu konusunda sorular sorarım.	1	2	3	4	5	6	7
18) X'in başka birinden etkilenmiş olmasından şüphe duyuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
23) X'in karşı cinse aşırı tutkun olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 6. İlişki Doyumu Ölçeği Maddeler

İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda romantik ilişkilerden sağlanan doyuma ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak belirtiniz.

	Hiç karşılamıyor						**Çok iyi karşılıyor**
1) Eşiniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?	1	2	3	4	5	6	7
	Çok daha kötü						**Çok daha iyi**
3) Diğerleriyle karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç karşılamıyor						**Tamamen karşılıyor**
5) İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç yok						**Çok var**