



## Kıskançlık Duygusu İle İlgili Bir Derleme

### *A Review about the Feeling of Jealousy*

Psikolog Melike Ecem KAYRAK<sup>1</sup>, Psikolog Melis ÇAPLI<sup>2</sup>, Uzman Klinik Psikolog  
Gülşah AKSAKALLI<sup>3</sup>, Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ<sup>4</sup>

#### Öz

Bu derleme çalışmasının amacı; kıskançlık duygusu ve bu duygu ile ilgili yapılan araştırma bulgularını ilişkilendirerek bir bilgilendirme sağlamaktır. Bu amaçla kıskançlık duygusunun tanımını, kıskançlık ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi, kuramsal temelini, özelliklerini, romantik kıskançlık, romantik kıskançlıkta bağlanma stillerinin etkisi ve kıskançlığın tedavisi değerlendirilmiştir. Kıskançlığı çok yönlü bir kavram olarak incelemek daha uygundur. Kıskançlık duygusunu harekete geçiren çeşitli sebepler ve olaylar olabilmektedir. Bu sebeple etkili faktörlerin saptanması tedavi için önemlidir. Kıskançlığın, olumlu ya da olumsuz olarak sınıflandırılması için ise kıskançlık karşısında verilen tepkiler önemlidir. Yapılan derleme çalışmada kıskançlığın çeşitli türleri ile birlikte kıskançlık durumunda kişilerin bağlanma stillerinin önemli bir rol oynadığına da vurgu yapılmıştır. Kıskançlık ile ilgili yapılan çalışmaların yeni yeni üzerinde durulmaktadır. Bu nedenle bu derleme kıskançlık ile ilgili yapılan çeşitli araştırmaları barındırması nedeniyle önem taşımaktadır. Kişilerin kıskançlık duygusu ile sorun yaşamaları durumunda başa çıkma stratejileri, iletişim becerilerinin güçlendirilmesi ve kıskançlık konusunda psikoeğitilere önem verilmesi de gereklidir. Kıskançlık duygusu hakkında yapılmış olan araştırmalara dayalı olarak; sosyal medyanın, çiftler arasında oluşan kıskançlık duygusunda önemli bir etkiye sahip olduğu, güvenli bağlanma stiline kıskançlık duygusu üzerindeki önemi ve bu duygunun cinsiyetlere göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan sonuca da bakıldığında aşırı kıskançlığın kişinin kendisine ve çevresindeki insanlara verdiği zararı önlemek veya en aza indirmek için bu alanda yapılan her çalışmanın çok büyük önem taşıdığı anlaşılmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Kıskançlık, romantik kıskançlık, bağlanma stilleri

**Makale Türü:** Derleme

#### Abstract

The aim of this review is to provide information by associating the feeling of jealousy and the research findings about this feeling. For this aim, the definition of jealousy, the relationship between jealousy and gender, its theoretical basis, features, romantic jealousy, the effect of attachment styles on romantic jealousy and the treatment of jealousy were evaluated. It is more appropriate to examine jealousy as a multifaceted concept. There may be various reasons and events that trigger the feeling of jealousy. Determining the effective factors is important for treatment. In order to classify jealousy as positive or negative, the reactions to jealousy are important. In the review study, it was emphasized that attachment styles of individuals play an important role in jealousy, along with various types of jealousy. The studies on jealousy are newly focused on. For this reason, this review is important because it contains various studies on jealousy. It is also necessary to give importance to coping strategies, strengthening communication skills and psychoeducation on jealousy in case people have problems with the feeling of jealousy. Based on research on the feeling of jealousy; It has been concluded that social media has a significant effect on the feeling of jealousy between couples, the importance of secure attachment style on the feeling of jealousy and the difference of this feeling according to gender.

<sup>1</sup>Yakın Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, kayracecem@gmail.com

<sup>2</sup>Yakın Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, meliscapli98@gmail.com

<sup>3</sup>Yakın Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, gulsah.aksakalli@gmail.com

<sup>4</sup>Yakın Doğu Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, meryem.karaaziz@neu.edu.tr

**Keywords:** Jealousy, romantic jealousy, attachment styles

**Paper Type:** Review

## Giriş

Kıskançlık, pek çok duygu gibi bireyin yaşadığı toplumdan kaynaklı bir duygudur. Bunun sebebi, kıskançlığın ortaya çıkmasında başkaları ile sürdürülen ilişkileri sürdürmeye yönelik davranışların olmasıdır. İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır ve diğer kişilerle kurduğu ilişkiler Kıskançlık duygusu kurgu, rekabet ve şüphe gibi duygulardan kaynaklanan ve birçok bireyin yaşamını etkileyen bir ruh halidir. Bu duygunun, yıllardan beri kadın ve erkek ilişkilerindeki sahiplenme anlamı ile kullanıldığı görülmektedir. Fakat kıskançlık öğrenilmiş bir duygudur ve ilişkilerdeki sahiplenme duygusu ile birlikte günümüzdeki yarışmacı sistemin bir ürünüdür. Durumu bir başkasından daha iyi olan, daha çok kazanan ve daha başarılı olan insanlar kıskançlık duygusunun öznesi haline gelebilmektedirler. Kıskançlık bir duygu durumu olmakla birlikte bu duygunun fazlası kişiye zarar verebilmektedir. Demirtaş (2004), bu durumu kişilerin önemsedikleri ilişkilerin bozulmasına neden olabilecek herhangi bir tehlikenin algılanması neticesinde verilen karmaşık bir tepki ve sapkın duygu durumu olarak ifade etmiştir. Kıskançlık duygusunun, yakın ilişkilerde en çok görülen, yıpratıcı duygu olduğu düşünülmektedir (Aune ve Comstock, 1991). Son yıllarda, Türkiye'nin de içinde olduğu bazı ülkelerdeki araştırmacılar kıskançlığın bağlanma, benlik saygısı ve benzeri gibi birçok değişken ile ilişkisinin olduğunu düşünmüşler ve bunları ele alan çalışmalar yapmaya başlamışlardır (Öner, 2001; Sharpsteen ve Kirkpatrick, 1997).

Kıskançlık duygusu, çocukluk döneminde daha yoğun yaşanmasına rağmen yetişkinlik döneminde de etkinliğini sürdürmektedir. Her birey, kıskançlığı kendine özgü bir şekilde deneyimlemektedir. Kıskançlık duygusunu değerlendirirken bu duyguyu anlamak için farklı bakış açıları ile ele almak gerekmektedir. Kıskançlık duygusuna sık sık öfke, değersizlik, mutsuzluk ve çaresizlik gibi duygular eşlik etmektedir. Bu nedenle kıskançlık, duygular ve tepkiler karmaşasıdır. Kıskançlığın, her bireyin hayatı boyunca yaşayabileceği, karmaşık bir duygu olduğunu söylemek mümkündür (Akça, 2014).

## 1. Kıskançlık

İnsanda doğuştan gelen birçok evrensel duygu bulunmaktadır. Bu duygular kişiyi hem psikolojik hem de fizyolojik olarak etkilemektedir. Duygulardan eksik bir şekilde, yaşamın olması mümkün değildir. Bu evrensel duygulardan en çok ön plana çıkanlardan biri kıskançlık duygusudur. Kıskançlık kavramı 1980'li yıllarda; sosyoloji ve ruh sağlığı biliminin konuları içerisinde yer almıştır (Madran, 2008). Kıskançlık duygusu hakkında araştırma yapıldığında, kıskançlığı birçok anlam ile ifade etmek mümkündür. Kıskançlık; bir kimseye, bir kişi üstünlük gösterdiğinde veya sevdiği kişinin, başkası ile ilgilendiğini düşündüğü zaman takındığı olumsuz bir tutumdur (TDK, 2018). Ayrıca, kıskançlık; bir tehlike sonucunda önemsenen bir ilişkinin bozulmasına veya bitmesine sebep olabilecek karmaşık bir duygudur (Pines, 2016). Bir başka kıskançlık tanımı ise, bireyin değer verdiği kişi ile olan ilişkisinin sona ermesi veya tehlikeye girmesi sonucunda bireyde meydana gelen sinir, mutsuzluk ve endişe gibi olumsuz duygular ile ortaya çıkan bir ruh halidir (DeSteno ve Salovey, 1996). Tüm bu tanımlara bakıldığında zaman, kıskançlığın yalın bir kavram ya da duygu olmadığı anlaşılmaktadır. Buna karşın kıskançlık pek çok duygunun ve tepkinin karmaşası sonucu ortaya çıkan bir ruh halidir. Kıskançlık duygusu, sadece eylemler ile değil, konuşmalarda bile farkına varılabilen bir duygudur. Bu nedenle kıskançlık konusunu ele alırken, kıskançlığı çok yönlü bir kavram olarak incelemek daha uygundur (Demirtaş ve Dönmez, 2006).

### 1.1. Kıskançlığın Bilinçdışı Kökenleri

İnsanların geçmişine ve gelişim özelliklerine bakıldığında kıskançlık duygusunun sade ve net bir şekilde anlatılabilecek bir duygu olmadığı görülmektedir. Psikodinamik yaklaşıma

göre kıskançlık duygusunu harekete geçiren; bilinç dışında olan dürtüler, korkular ve travmatik olaylardır (Pines, 2016). Freud'a göre kıskançlık; herkes tarafından yaşanılabilir bir duygudur. Birey, kıskançlık duygusuna sahip olmadığını ifade ederse, bu durumu bastırıldığı ve bilinçaltında bu durumu yaşadığı söylenebilir (Yates, 2000; Pines, 1992). Freud, kıskançlığı normal bir duygu olarak ele almaktadır. Kişinin kıskançlığında bilinçdışı kökler rol oynamaktadır. Freud, bireyin kıskançlık duygusundan kaçamayacağını, kıskançlık duygusunun kişinin çocukluğunda yaşadığı acı deneyimler sonucunda oluşmaya başladığını söylemiştir. Birey, yetişkinlik çağında travmaları ile yeniden yüzleştğinde kıskançlık duygusu ile tekrar karşılaşmaktadır. Freud, kıskançlığın evrensel bir duygu olduğunu düşünmüştür, çünkü kıskançlığın temelleri bireyin yaşadığı çocukluk deneyimlerinden gelmektedir (Pines, 2003). Freud'a göre terapi, bireye; kıskançlık duygusunun altında yatan sorunu, geçmişi ile şimdiki problemleri arasındaki ilişkiyi göstererek gerçek nedenleri anlamasını ve kıskançlık duygusuyla baş etmesi konusunda yardımcı olmaktadır. Özetle, kıskançlık duygusunun nedenini anlamak için çocukluk dönemindeki travmatik olayları ve bilinçaltını, bilince getirmektir. Kişi, kıskançlığının bilinçdışı kökenini fark ettikten sonra şu anki içinde bulunduğu kıskançlık duygusu ile baş etme konusunda önemli bir farkındalık yaşayacaktır (Pines, 2016). Freud'a göre her birey çocukluk dönemindeki Oedipus ve Elektra'yı halen daha yetişkinlik dönemlerinde yaşamaktadır. Kız çocuğu babaya âşıktır, erkek çocuğu da annesine âşıktır. Böyle bir durumda her ikisinin de kaçınılmaz bir rakipleri bulunmaktadır. Örneğin; Freud'a göre, bireyin yetişkinlik döneminde yaşadığı romantik anlamdaki kıskançlığının nedeni; çocukluk döneminde annesine karşı olan rekabet duygusuna ilişkin, aşk ve oedipal çatışmayı tekrar yaşamaması durumudur.

## 1.2. Haset ve Kıskançlık

Haset ve kıskançlık, günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılan insan hayatını etkileyen duygulardır. Kıskançlık kavramının sözlük anlamına bakıldığında bir kişinin, diğer bir kişiye karşı üstünlük gösterdiğinde veya sevilen kişinin başka bir kişi ile ilgilendiği düşünüldüğünde ortaya çıkan olumsuz bir tutum olduğu görülmektedir. Fakat haset kelimesinin anlamına bakıldığında düşmanlık gibi olumsuz duygu ve davranışları meydana getirdiği görülmektedir. Haset ve kıskançlık kavramları insan varlığının iki ana durumu olarak tanımlanmaktadır. Haset ve kıskançlık kelimelerinin anlamlarının aynı olduğu düşünülse de, haset ve kıskançlık farklı duygular ile eşleşmektedir (Turner ve Stets, 2014; Spielman, 1971). Haset, iki kişi arasında gerçekleşmekle birlikte güçlü olan kişinin, zayıf yönleri sahip kişinin bu zayıflıklarından zevk alması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Kıskançlık kavramı ise genellikle üç kişi arasında geçmektedir. Kişilerden biri, bir diğerini kaybetme korkusu yaşadığında kıskançlık duygusu ortaya çıkmaktadır (Kim ve Smith, 2007). Haset ve kıskançlık duygularının karıştırılmaması için araştırmalar ve psikolojik uygulamalar açısından bu iki duygunun arasındaki farkların ve ihtiyaçların ayırt edilebilmesi oldukça önem taşımaktadır. Bilimsel araştırmalarda kıskançlık duygusunun sıklıkla ele alınan bir konu olduğu görülürken, haset duygusunun kıskançlık duygusuna göre ihmal edilmiş bir duygu olduğu göze çarpmaktadır. Haset ve kıskançlık, rekabet hissi ile iç içe olan karmaşık duygulardır (Power ve Dangleish, 2015). Haset, kişinin sahip olamadıkları ile kıskançlık ise sahip olma durumu ile ilgilidir (Pines, 2003). Bu iki duygu genellikle birden fazla duygu ile deneyimlenmektedir. Yapılan çalışmalarda, kıskançlık ve hasetin farklı duygular ile tanımlandığı sonuçları elde edilmiştir. Kıskançlık daha çok yalnızlık, endişe ve aldatılmışlık duyguları ile birlikte ele alınırken; hasetin ise suçluluk, utanç ve inkâr duyguları ile birlikte ele alındığı görülmektedir (Salovey ve Rodin, 1986). Haset kavramı, başka bir kişiye ait olan özelliği, durumu ya da arzu edilebilir herhangi başka bir şeyi elde etme isteği anlamına gelmektedir (Klein, 2014). Bu duygu, kişinin arzu ettiği bir nesneyi, sosyal statüyü bir başkası elde ettiğinde ortaya çıkmaktadır (Smith ve Kim, 2007). Haset duygusu olumsuz bir duygu olmakla birlikte insanlar arasında hoş karşılanmamaktadır. Haset duygusunun kişide yarattığı engellenmişlik hissi ise sahip olmak istediklerine ulaşmak için yoğun bir çaba göstermesine de neden olmaktadır. Haset duygusunun kimse tarafından hoş karşılanmaması ise kişilerin haset duygusunu bastırmasına, gizlemesine ya da başka bir şekilde ifade etmeye

çalışmasına neden olmaktadır. Örneğin; birey, haset duyulan kişinin başarısını gözünde küçültmeye çalışabilir veya sahip olunanın başarı kaynaklı değil, şanstın kaynaklı olduğuna kendini ikna etmeye çalışabilir. Haset ve kıskançlık genellikle, bireylerin anlamlandırılmakta zorlandıkları, rahatsız oldukları ve utanç duydukları duygular olabilmektedir. Bu iki duygunun yargılanmadan, olağan olarak ele alınması bireyler için rahatlatıcı olmakta ve duygularını kabul edebilmelerinde de önemli bir rol oynamaktadır.

### 1.3. Kıskançlığın Nedenleri

Kıskançlık duygusunun ortaya çıkmasına sebep olabilecek birçok faktör bulunmaktadır. Birey, bir olay yaşadığı zaman, kendi içinde bir duyguyu veya düşüncüyü aşamadığında ortaya kıskançlık duygusu çıkmaktadır. Kıskançlık duygusunu birçok faktör tetikleyebilmektedir. Kıskançlığın nedenleri bireysel bazı konuları kapsamaktadır. Bunlar sosyal nedenler, ekonomik nedenler ve psikolojik nedenler olmak üzere üç başlık olarak değerlendirilir. Sosyal nedenler içerisinde işsizlik, dışlanma, iletişim bozukluğu, beğenilmeme, çekişme, tercih edilme, kıyaslanma gibi maddeler yer almaktadır. Bireyin yetiştiği aile ortamı ve bu ailenin üyeleri, rekabet ve toplumda değer kaybetme endişesi, çevre ve medya kıskançlığın sosyal sebeplerine örnek olarak verilebilir (İmamoğlu ve Çelik, 2009). Ekonomik nedenler arasında maddi imkânlar, ekonomik durumlar veya kişinin fazla para kazanması gibi durumlar bulunmaktadır. Psikolojik nedenler arasında özgüven, değer kaybı, tembellik, ego, doyumsuzluk, yetersiz görülme ve aşırı rekabet içerisinde bulunma gibi konular yer alır. Son olarak diğer nedenler, ideolojik farklılıklar ve kültür kaynaklı maddelerden oluşmaktadır.

### 1.4. Kıskançlığın Türleri

Kıskançlık ilişkilerde en güçlü ve yıkıcı duygulardan biri olarak ortaya çıkmaktadır. Kıskançlık duygusunu yaşayan kişiler, içinde bulunduğu ilişkiyi korumak ve geliştirmek yerine ilişkiyi zor bir duruma sokmaktadırlar. İlişkide, karşı tarafa yapılan tehditler, hakaret veya baskılar çiftlere zarar vermektedir. Kıskançlık duygusu genel olarak çok boyutlu bir şekilde kavramsallaştırılmıştır. Farklı kaynaklardan elde edilen kıskançlık türleri; romantik olmayan kıskançlık ve romantik kıskançlıktır. Romantik kıskançlıkta duygu, düşünce ve davranışların karma bir şekilde olduğu, içsel ve dışsal unsurların yer aldığı ifade edilmektedir. İçsel unsurlarda duygular; kızgınlık, korku, sinir, tükenmişlik olarak gösterilirken, kıskançlıkla ilgili düşünceler; kendini suçlama, kıyaslama olarak gösterilmektedir. Fiziksel belirtilerde ise el titremesi, yüz kızarması ve uyku sorunları yer almaktadır. Dışsal unsurlar şiddet gösterme, ağlama, bağırma olarak ifade edilirken kontrolünün içsel unsurlara kıyasla daha kolay olduğu belirtilmektedir (Karakurt, 2001; Pines, 1992). Romantik olmayan kıskançlık örnekleri arasında kardeş kıskançlığı, çocuk-ebeveyn kıskançlığı, anne-çocuk kıskançlığı, baba-çocuk kıskançlığı, arkadaş ve iş arkadaşlığı kıskançlıkları yer almaktadır.

Kardeş kıskançlığı; erken yaşta anne ve babadan görülen ilgi ve sevginin kardeştan dolayı ikiye bölüneceğini düşünüldüğünde ortaya çıkmaktadır. Bu durum çocuğun yaşamını ve davranışlarını etkileyebilmektedir. Çocuklarda kıskançlık, çocuk 3-6 yaş döneminde iken, yeni bir kardeşin doğması sonucunda oluşmaktadır (Epkins ve Dedmon, 1999; Feinberg, Hetherington, Reiss ve Neiderhiser, 2005). Kıskançlık yaşayan çocuk, kardeşine karşı şiddet uygulayabilmekte veya kardeşini reddetme gibi eylemler gösterebilmektedir.

Çocuk-ebeveyn kıskançlığı; Oedipus ve Elektra kompleksleri kavramları ile açıklanabilmekte, çocuk kendi cinsinden olan ebeveynini kıskanmakta ve onun yerine geçmek istemektedir. Oedipus kompleksine göre, erkek çocuk babasını kıskanmakta, annesi ile aşk yaşamak istemektedir. Elektra kompleksinde ise kız çocuğu annesini kıskanmakta ve babası ile aşk yaşamak istemektedir.

Anne-çocuk kıskançlığı duygusunun temelinde; eşe karşı bastırılan kıskançlık duygusu bulunmakta ve anne bunları çocuğa yansıtmaktadır. Anne, eşinin sevgi ve ilgisinin hep çocukta

olacağı konusunda endişelenmektedir. Çocuğunu kıskanarak aşırı anlam yüklemekte ve korumacı bir tutum içerisinde olmaktadır.

Baba-çocuk kıskançlığı; baba, anne ile bebek arasında kurulan bağdan dolayı kendisini dışlanmış hissetmektedir. Bu yakın ilişkiden dolayı kıskançlık duygusu yaşamaktadır. Çocuğa karşı ilgisiz ve olumsuz bir tutum sergileyerek dışa vurmaktadır.

Arkadaşlık- iş ilişkilerinde kıskançlık; bu kıskançlık türü, arkadaşlar arasında en sevilen kişi olma isteğine ve iş yerinde oluşan rekabet durumuna neden olmaktadır. Bu tür kıskançlıklarda, sosyal çevreden onay ve takdir edilme beklentisi bulunmaktadır.

### 1.5. Romantik İlişkilerde Kıskançlık

Romantik ilişki, çiftler arasında olan bağlanma, arzu ve yakınlığın ön plana çıktığı bir birliktelik sürecini ifade etmektedir. Çiftler, romantik bir ilişkiye mutluluk ve devam beklentisi içerisinde başlamakta, romantik ilişki sağlıklı bir şekilde devamlılık göstermediğinde ise kişilerin beklediği gibi sonuçlanmamaktadır. Romantik ilişkilerdeki mutsuzluğun kaynağı kıskançlık duygusudur (Pines ve Friedman, 1998). İkili ilişkilerde en sık yaşanan sorunlardan biri romantik kıskançlıktır (Curun ve Çapkın, 2014). Kıskançlık duygusu, içinde bulunulan ilişkiyi korumak ve bu ilişkinin devamlılığını sağlamak için gösterilmiş olan korku ve öfke temelli bir tepkidir. İkili ilişkilerde yaşanan en önemli problemlerin başında kıskançlık duygusu gelmektedir. Romantik kıskançlık; duygusal bir bağa sahip kişi ile yaşanan ve çoğunlukla eşler arasında karşılaşılan bir duygudur (Tortamış, 2014). Evlilik ile ilgili yapılan araştırmalarda ve terapilerde, kıskançlık duygusu önemle ele alınan problemlerden biri olmaktadır (Buunk, 1981; Guerrero ve Eloy, 1992). Romantik kıskançlık; kişinin önemseydiği bir ilişkinin sona ermesine veya bu ilişkinin temelini zarar görmesine sebep olan gerçek veya düşünülen tehdit karşısında verilen olumsuz bir tepkidir. Diğer bir bakış açısı ile ikili ilişki dışında yer alan üçüncü bir kişi ile olan rekabettir. Romantik kıskançlıkta, birey rakip kişinin varlığına veya eşinin başka bir kişiyi çekici bulacağına inanmaktadır (Solmuş, 2008). Partnerin, rakip kişiye karşı ilgi göstermesi, karşı cinsten biri ile cinsel birliktelik yaşaması veya başka biri ile romantik ilişki içerisinde olması kıskançlık duygusunu ortaya çıkartmaktadır (Demirtaş, 2004; Alpay, 2009). Kıskançlık, birçok konuda kişinin tercih edilen olma isteğine karşılık olarak, bir başka kişinin daha çok tercih edildiği kuşkusunu ile yaşanmaktadır. Romantik kıskançlık, önemli bir ilişkiye veya bu ilişkinin yapısına karşı tehdit oluşması durumunda ortaya çıkmaktadır (Pines, 2003). İlişkilerde çoğunlukla olumsuz duygular ile ifade edilmektedir ve iki boyutlu olarak ele alınmaktadır. Bunlar içsel boyut ve dışsal boyut olarak sınıflandırılmaktadır. İçsel boyutta, kişi kıskançlığı kendi iç dünyasında var olan düşüncelerden kaynaklı yaşamakta ve dışarıya bu düşünceleri yansıtmaktan kaçınmaktadır. İçsel faktörler öfke, korku, üzüntü, suçlama ve kendini başkaları ile kıyaslama gibi durumlardan oluşmaktadır. Dışsal boyutta ise kişinin davranışları dışarıdan fark edilmektedir ve kişi kıskançlık duygusunu eyleme çevirmektedir. Dışsal öğeler; Şiddet, ağlama ve umursamama gibi davranışları içermektedir.

Romantik kıskançlık kişinin yaşadığı kültürden, aile yapısından, aile sıralamasından ve yakın ilişkilerindeki bireysel deneyimlerinden etkilenmektedir. Romantik kıskançlıkta, bireyin sahip olduğu niteliklere ek olarak rakip kişinin bireysel nitelikleri de önemli bir konuma sahiptir. Buradaki önemli nokta; rakip kişi, eş ile ne kadar uyumlu ise tehdit de doğru orantılı bir şekilde artmaktadır. Yapılan çalışmalara göre; kıskançlık duygusunu tetikleyen unsurlar arasında en önemli olanın son yıllarda kullanımı giderek artan sosyal paylaşım siteleri olduğu bilinmektedir (Muise, Cristofides ve Desmarais, 2009; Elphinston ve Noller, 2011). Yapılan araştırmalara göre, aşırı sosyal medya kullanımı sadakatsizlik, kıskançlık ve güvensizlik gibi sorunlara yol açarak romantik ilişkileri olumsuz yönde etkilemektedir (Abbasi, 2018). Dinçsoy (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmaya göre, çiftlerin sosyal medya bağımlılığı arttıkça romantik ilişkilerindeki güven duygusu anlamlı düzeyde azalmaktadır. Başka bir çalışmada, romantik ilişkilerde kişilerin; sahte bir sosyal medya hesabı açarak partnerini sürekli kontrol etme, profilini sıklıkla inceleme gibi güvenli olmayan ve aşırı kontrollü davranışlar içerisinde

bulunduğu gözlemlenmiştir (Gençer, Karadere, Okumuş ve Hocaoglu, 2018). Aydın ve Uzun (2021) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda ise, romantik ilişkilerde bireylerin eşlerine yönelik sosyal medya kıskançlık düzeyinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Romantik kıskançlık, kıskançlığın ortaya çıkması durumunda bireyin bu durum ile nasıl başa çıktığına bağlı olarak olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilebilmektedir. Bu sayede kişi, ilişkisini tehdit eden bir unsuru fark ettiği zaman ilişkisini korumak için harekete geçmektedir. Buunk ve Dijkstra (2006) romantik kıskançlığı tepkisel, kaygılı ve sahiplenici olmak üzere üç grupta ele almışlardır. Tepkisel kıskançlık, romantik ilişkide aşk ve ilginin bir belirtisi olarak görülmüş ve tepkisel kıskançlığın ilişkiyi olumlu yönde etkilediği ileri sürülmüştür. Kaygılı kıskançlık ise kişinin partnerini kaybetmekten korkması sonucu ortaya çıkmaktadır. Attridge (2013), tarafından gerçekleştirilen bir araştırmaya göre; romantik kıskançlık üzerinde tepkisel kıskançlık olumlu, sahiplenici kıskançlık ise olumsuz bir etkiye sahiptir ve tepkisel kıskançlık ile ilişki yakınlığı arasında doğru orantı olduğu saptanmıştır. Romantik kıskançlık çoğu zaman kişilere acı, korku, üzüntü, nefret, kendini suçlama, güvensizlik veya rakip kişi ile kendini kıyaslama gibi birçok olumsuz duyguyu yaşatmaktadır. Ayrıca romantik kıskançlık çiftlerin cinsel hayatlarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum çiftlerin cinsel işlev bozukluğu dâhil olmak üzere pek çok sorun yaşamalarına sebep olabilmektedir (Carson ve Cupach, 2000).

Kıskançlığın, normal/patolojik ya da olumlu/olumsuz olarak kategorilendirilmesi ve kişilerin bu durumla nasıl başa çıkabildiğini öğrenebilmek için kişinin kıskançlık karşısında verdiği tepkiler önemlidir (Carson ve Cupach, 2000). Ayrıca, patolojik kıskançlık ile normal kıskançlık arasındaki ayrımın bir hayli zor olduğu ifade edilmektedir. Normal ve patolojik kıskançlık ayrımı yapılırken kıskançlık düşüncesinin nasıl ortaya çıktığı, kıskançlık tepkisinin ne derece tarafsız olduğu ve ne kadar yoğun olduğunun değerlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir (Marazziti ve diğerleri, 2003). Patolojik kıskançlık kişinin partnerine herhangi bir kanıt olmaksızın sadakatsizlik suçlamalarında aşırıya kaçması olarak tanımlanabilmektedir (Kingham ve Gordon, 2004). Yani, patolojik kıskançlıkta aşırıya kaçan davranışlar bulunmakta, partneri kontrol etmeye yönelik girişimler olmaktadır. Kıskançlık durumunda verilen tepkiler; nesnelere fırlatma ve tehdit etme gibi davranışları kapsayan 'saldırganlık'; daha az sevgiyi belli etme, sözel olmayan bir şekilde iletişim kurma ve başka kişiler ile ilgilenme gibi davranışlardan oluşan 'geri çekilme' ve kusursuz olmaya çalışma ve daha fazla ilgi gösterme gibi davranışları kapsayan 'ilişkisel telafi girişi' şeklindedir (Fleischmann, Spitzberg ve Roesch, 2005). Romantik ilişkide kıskançlığın, erkek ve kadın için farklı işlevlere sahip olduğu görülmektedir. Dönmez ve Demirtaş (2006) tarafından yapılan araştırma sonucunda, kadınların kıskançlık durumunda erkeklere göre daha yoğun fiziksel ve duygusal tepki verdikleri göze çarpmaktadır. Erkeklerin, kadın partnerleri bir başka erkeği cinsel yönden çekici bulduklarında, kadınlar ise erkek partnerleri bir başka kadına duygusal ilgi gösterdiklerinde aşırı bir şekilde kıskançlık duygusu yaşamaktadırlar (Yong ve Li, 2018). Kısacası; romantik kıskançlık durumunda verilen tepkiler, amaca yönelik olarak farklılık gösterebilmektedir. Buna göre kıskançlık yaşayan kişilerin gösterdiği tepkiler; ilişkiyi sürdürme, ilişkiyi tekrar gözden geçirme ve intikam aracılığı ile çiftlerden birinin diğeri ile eşitlik sağlama gibi hedeflere ve duyguların aşırılığına bağlı olarak farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir.

## 1.6. Bağlanma Stilleri ve Romantik Kıskançlık

İnsanlar, doğdukları andan itibaren temel gereksinimlerinin giderilmesine ve kendilerini güvende hissetmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Romantik ilişkiler sayesinde, kişinin kendini güvende hissetme ve kişisel gelişim gibi temel gereksinim ihtiyaçları karşılanmaktadır. İlişkilerde kıskançlığın deneyimlenmesi ve ifade edilmesinde bağlanma stilleri önemli bir rol oynamaktadır. Bireylerin bebeklik ve çocukluk döneminde duygusal güvenliklerinin ve desteklerinin aileleri tarafından doğru ve tam bir şekilde sağlanması önemli bir yere sahiptir. Kültürel alt yapı ve birçok psikoloji kuramları çocukluk döneminin, kişinin bugünü ve geleceğini etkilediğini göstermektedir. Örneğin Hazan ve Shaver (1987) tarafından yapılan çalışmaya göre, bebeklik döneminde oluşan bağlanmanın, kişilerin gelecekteki romantik

ilişkilerini etkilediği sonucuna varılmıştır. Romantik bağlanma ile çiftler, eşlerini duygusal, sosyal ve cinsel anlamda tamamlamaktadır. Bu bağlanmadaki önemli faktörler; güven, eşitlik, bağlılık ve doyum gibi temel ihtiyaçları içeren faktörlerdir (Terzi ve Özbay, 2016).

Romantik ilişkide bağlanma şekilleri; güvenli bağlanma, kaygılı-saplantılı bağlanma ve kaçınan bağlanmadır (Hazan ve Shaver, 1987). Güvenli bağlanma stiline sahip olan kişiler; yakın ilişki kurmakta zorlanmazlar ve tatmin edici ilişkiye sahiptirler. Bu kişilerin ilişkilerinde çok az sorun olmakta ve ilişkileri uzun sürmektedir. Bireyler daha mutlu, güvenli ve partnerlerinin hatalarına rağmen destekleyici bir konumdadırlar. Daha önceden yaşadıkları sevgi deneyimleri mutluluk ve güven içermektedir. Kaygılı-saplantılı bağlanma; olumsuz benlik ve olumlu başkaları modelinin birleşmesidir. Bu bağlanma stiline sahip kişilerde yoğun bir değersizlik duygusu hâkimdir ve diğer kişiler ile yaklaşarak değer kazanmaya çalışırlar. Bağlandıkları kişiden ayrı kaldıklarında şiddetli bir şekilde kaygı ve stres yaşarlar. Kaçınan bağlanma stili içerisinde sınıflandırılan kişiler ise, yakınlık kurmaktan kaçınmaktadır. Bu kişiler, diğer insanlar ile yaklaşma konusunda endişe yaşamaktadırlar (Welch ve Houser, 2010). Kaçınan bağlanan bireyler, ilişkilerinde sık sık duygusal iniş ve çıkış yaşamaktadır. İlişkilerinde yoğun bir şekilde kıskançlık duygusu hissederler ve olumsuz beklentilere sahip oldukları için partnerlerine soğuk ve mesafelidirler. Bu bireyler özerkliği fazla vurgulayarak kendilerini değerli hissetmektedirler.

Romantik ilişkilerdeki bağlanma konusu üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Feeney ve Noller'in (1990) yapmış olduğu bir araştırmaya göre güvenli bağlanan kişilerin, ilişkilerinde güven verici ve daha yüksek bir özgüvene sahip olduğu görülmüştür. Simpson (1990) tarafından yapılmış bir başka çalışmada ise güvenli bağlanan kişilerin ilişkisinde pozitif duyguların fazla, negatif duyguların az olduğu ortaya çıkmıştır. Kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerde bu duruma rastlanmamaktadır. Campbell, Simpson, Boldry ve Kashy (2005) tarafından yapılan çalışmada, kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilerin yaşadıkları ilişkilerde daha çok stres altında oldukları sonucuna varılmıştır. Son olarak, Rydell ve Bringle'in (2007) yapmış oldukları araştırmada, daha şüpheli kıskançlık yaşayan bireylerin daha fazla güven sorunu yaşadıkları ve kaygılı ya da kaçınan bağlanma stiline sahip oldukları sonucuna varmışlardır. Tüm bu araştırmaların sonucuna bakıldığında romantik kıskançlık ve bağlanma arasında bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bağlanma stilleri arasındaki farklar kişi stres altında iken kendini belli etmektedir. Bu nedenle ilişkide yaşanan olumsuz bir durumda bireyin verdiği tepki, çözüm yolları, kendisi ile ilgili olan düşünceleri bu dönemde ortaya çıkmaktadır.

## 2. Kıskançlığın Tedavisi

Kıskançlık, insan ilişkilerine en çok hasar veren konulardan bir tanesidir. Partnerler arasında yaşanan kıskançlık problemi, ilişkilerde sorunlar çıkmasına ve hatta çoğunlukla ilişkinin bitmesine sebebiyet vermektedir. Kıskançlık duygusunu aşabilmek için bu duygunun nedenini öğrenmek gerekmektedir. Kıskançlık hastalığının tedavisinde uzmanlar tarafından, temel olarak kişinin bu duygusunun altında yatan düşünce veya duygulara ulaşmak hedeflenmektedir. Kıskançlık duygusu, kişinin kendisine güvenmeme durumundan kaynaklanıyor ise özgüven sorunu üzerinde yoğunlaşmak gerekmektedir. Kıskançlık, aşırı bağlanma durumundan ve elinde olmayana sahip olma arzusu veya kişinin daha önce yaşadığı bir olaydan kaynaklanıyor ise bir uzmandan yardım alması gerekmektedir. Kıskançlık sorunu ile baş etmek için profesyonel destek almak oldukça önemlidir (İmamoğlu ve Çelik, 2009). Kıskançlık tedavisinin sürecinde kişinin geçmiş travmalarından gelen olumsuz algıların fark edilmesi sağlanmaktadır. Bu olumsuz algılar ile kişiye baş etmesi konusunda yardımcı olunmaktadır. Patolojik kıskançlığa sahip olan bireyler sürekli olarak kıskançlık duygusu içinde oldukları için büyük bir psikolojik yıkım yaşamaktadırlar. Bu sebepten dolayı yaşadıkları sağlıksız ruh hali ile hem kendilerine hem de çevresindekilere zarar verme potansiyeline sahiptirler. Çünkü aşırı kıskançlığa sahip kişilerin beyin kimyasallarında bozulma meydana gelmektedir ve bu durum kişilerin kontrolsüz davranmalarına sebep olabilmektedir. Bu sebepten dolayı, aşırı kıskançlığa sahip kişilerin tedavi olması gerektiği düşünülmektedir (Tarhan, 2009).

Aşırı kıskanç hastaların tedavilerinde öncelikli olarak terapi ve ilaç tedavisi kullanılmaktadır. Patolojik kıskançlığın tedavisinde psikoterapinin yanı sıra fluoksetin ilacı ile de tedavide başarılı sonuçlar elde edilmektedir (Soyka, Naber ve Völeker, 1991). Kıskançlık duygusunun aşılmasında ve tedavisinde EMDR Terapisi etkili ve güçlü yöntemler arasında yer almaktadır. Ancak bazı durumlarda manyetik şoklama yöntemi de tedavi sürecine dâhil edilmektedir.

## Sonuç

Kıskançlık duygusu günümüzde yeni yeni ele alınan bir araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Türkiye’de ise, kıskançlık duygusunun farklı değişkenler ile arasındaki ilişkiyi ortaya çıkartmak için sınırlı sayıda çalışma yapılmıştır. Bu nedenle kıskançlığın tanımı ve kuramsal yaklaşımlar ile ilgili kapsamlı araştırma sayısı oldukça azdır. Bu derlemede, kıskançlığın farklı boyutları ve kıskançlık ile ilgili yapılan birçok araştırma ele alınmıştır. Aydın ve Uzun (2021) tarafından yapılan araştırmanın sonucuna göre romantik ilişkilerde bireylerin, eşlerine yönelik sosyal medya kıskançlık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bir başka çalışmaya göre Dinçsoy (2021), çiftlerin sosyal medya bağımlılığının artması ile romantik ilişkilerindeki güven duygusunun anlamlı düzeyde azaldığını gözlemlemiştir. Buna göre sosyal medya kullanımının çiftler üzerinde negatif bir etkisi olduğu sonucuna varılabilir. Kıskançlık duygusuna sahip olan kadınlar ve erkekler yaşadıkları olaylar karşısında farklı tepkiler vermektedir. Örneğin; Dönmez ve Demirtaş (2006) tarafından yapılan araştırma sonucunda, kadınların kıskançlık durumunda erkeklere göre daha yoğun fiziksel ve duygusal tepki verdikleri gözlemlenmiştir. Bu araştırmanın sonucu Pines ve Aronson’un (1983) çalışması ile tutarlıdır. Yapılan bu araştırmanın sonucuna göre kıskançlık duygusunun kadınlarda daha yoğun yaşandığı görülmektedir. Romantik kıskançlık tepkisel, kaygılı ve sahiplenici olmak üzere üç kategoriye ayrılmaktadır (Buunk ve Dijkstra, 2006). Bu konuda Attridge (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmaya göre, romantik kıskançlık üzerinde tepkisel kıskançlık olumlu, sahiplenici kıskançlık ise olumsuz bir etkiye sahiptir. Bu araştırmanın sonucunda tepkisel kıskançlık ile ilişki yakınlığı arasında doğru orantı olduğu sonucuna varılmıştır. Romantik ilişkilerde bağlanma konusu ile ilgili birçok çalışmaya yer verilmiştir. Feeney ve Noller’in (1990) yapmış olduğu bir çalışmaya göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerde daha güven verici ve yüksek bir özgüvene sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Simpson (1990) tarafından yapılan çalışmada ise güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde pozitif duyguların fazla, negatif duyguların ise daha az olduğu görülmüştür. Son olarak, Rydell ve Bringle’in (2007) araştırmasının sonucunda elde edilen bulgulara göre, daha şüpheli kıskançlık yaşayan bireylerin daha fazla güven sorunu yaşadıkları ve bu bireylerin kaygılı ya da kaçınan bağlanmaya sahip olduğu kanısına varılmıştır. Yapılan çalışmaların sonucunda, romantik kıskançlık ve bağlanma arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

## Öneri

Romantik kıskançlık ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde bu konu ile ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Kıskançlık duygusunu daha iyi anlamak için farklı değişkenler ile çalışmaların yapılması gerekmektedir. Romantik ilişkilerinde, kıskançlık ile ilgili sorun yaşayan çiftlere, romantik kıskançlık karşısında verilmesi gereken tepkiler ve kıskançlık duygusunu yaşadıklarında yapıcı iletişim becerileri ile ilgili psikoeğitimler verilmelidir. Bu eğitim sayesinde çiftlerin romantik kıskançlıklarını azaltabileceği dolayısıyla romantik ilişkilerine olumlu yönde katkı sağlayacağı beklenmektedir. Sosyal medya aracılığı ile romantik ilişkilerdeki kıskançlık ile nasıl başa çıkılacağı hakkında bilgilendirme çalışmaları yapılabilir. Romantik kıskançlık çok boyutlu bir kavram olduğu ve farklı kültürlerin özelliklerini barındırdığı için kültürler arası karşılaştırma konulu çalışmalar yapılabilir. Romantik ilişkilerde, aşırı kıskançlığa sahip çiftlerin farkındalık kazanmaları için patolojik kıskançlığın ne anlama geldiği ve tedavinin ne derece önemli olduğu konularında alanında uzman kişiler tarafından bilgilendirilebilirler. Aşırı kıskançlığın kişinin kendisine ve çevresindeki insanlara verdiği zararı önlemek veya en aza indirmek için alanda yapılan her çalışma çok büyük önem taşımaktadır.



## Kaynakça

- Abbasi, I. S. (2019). Social Media and Committed Relationships: What Factors Make Our Romantic Relationship Vulnerable?. *Social Science Computer Review*, 37(3), 425-434. doi: 10.1177/0894439318770609
- Akça, M. Ş. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Romantik Kıskançlık ve Empatik Eğilim Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya. <https://acikerisim.sakarya.edu.tr> adresinden erişildi.
- Alpay, A. (2009). Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Ankara. <https://dspace.ankara.edu.tr> adresinden erişildi.
- Attridge, M. (2013). Jealousy and Relationship Closeness: Exploring the Good (Reactive) and Bad (Suspicious) Sides of Romantic Jealousy. *SAGE open*, 3(1), 1-16. doi: 10.1177/2158244013476054
- Aune, K. S., ve Comstock, J. (1991). Experience and Expression of Jealousy: Comparison Between Friends and Romantics. *Psychological Reports*, 69(1), 315-319. doi: 10.2466/pr0.1991.69.1.315
- Aydın, Y. E., ve Uzun, N. B. Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği (RİSMKÖ): Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(44), 7883-7911. doi: 10.26466/opus.890331
- Buunk, A. B., ve Dijkstra, P. (2006). The Threat of Temptation: Extradyadic Relationships and Jealousy. *In The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. Cambridge University Press.
- Buunk, B. (1981). Jealousy in Sexually Open Marriages. *Alternative Lifestyles*, 4(3), 357-372. doi: 10.1007/BF01094181
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., ve Kashy, D. A. (2005). Perceptions of Conflict and Support in Romantic Relationships: The Role of Attachment Anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510-531. doi: 10.1037/0022-3514.88.3.510
- Carson, C. L., ve Cupach, W. R. (2000). Fueling the Flames of the Green-Eyed Monster: The Role of Ruminative Thought in Reaction to Romantic Jealousy. *Western Journal of Communication (Includes Communication Reports)*, 64(3), 308-329. doi: 10.1080/10570310009374678
- Curun, F., ve Çapkın, M. (2014). Romantik Kıskançlığın Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 34(1), 1-22. <https://dergipark.org.tr> adresinden erişildi.
- Demirtaş, H. A. (2004). Yakın İlişkilerde Kıskançlık (Bireysel, İlişkisel ve Durumsal Değişkenler). Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Ana Bilim Dalı, Ankara. <https://dspace.ankara.edu.tr> adresinden erişildi.
- Demirtaş, H. A., ve Dönmez, A. (2006). Yakın İlişkilerde Kıskançlık: Bireysel, İlişkisel ve Durumsal Değişkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3), 181-191. <https://app.trdizin.gov.tr> adresinden erişildi.
- Dinçsoy, B. (2021). *Sosyal Medya Bağımlılığının, Romantik İlişkilerdeki Güven Duygusu ve İlişki Doyumu Açısından İncelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

- Elphinston, R. A., ve Noller, P. (2011). Time to Face it! Facebook Intrusion and the Implications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631-635. doi: 10.1089/cyber.2010.0318
- Epkins, C. C., ve Dedmon, A. M. (1999). An Initial Look at Sibling Reports on Children's Behavior: Comparisons with Children's Self-Reports and Relations with Siblings' Self-Reports and Sibling Relationships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 27(5), 371-381. <https://link.springer.com> adresinden erişildi.
- Feeney, J. A., ve Noller, P. (1990). Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291. doi: 10.1037/0022-3514.58.2.281
- Feinberg, M. E., Reiss, D., Neiderhiser, J. M., ve Hetherington, E. M. (2005). Differential Association of Family Subsystem Negativity on Siblings' Maladjustment: Using Behavior Genetic Methods to Test Process Theory. *Journal of Family Psychology*, 19(4), 601-610. doi: 10.1037/0893-3200.19.4.601
- Fleischmann, A. A., Spitzberg, B. H., Andersen, P. A., ve Roesch, S. C. (2005). Tickling the Monster: Jealousy Induction in Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(1), 49-73. doi: 10.1177/0265407505049321
- Gençer, A. G., Karadere, M. E., Okumuş, B., ve Hocoğlu, Ç. (2018). DSM-5'e Giremeyen Tanılar (Kompulsif Satın Alma, Misophonia, Facebook Kıskançlığı, Pagofaji, Siberkondria, İnternet Bağımlılığı). *Hocoğlu Ç, Editör. DSM-5'in Yeni Tanıları. Ankara, Türkiye Klinikleri*, 11, 87-96. <https://www.researchgate.net> adresinden erişildi.
- Guerrero, L. K., ve Eloy, S. V. (1992). Relational Satisfaction and Jealousy Across Marital Types. *Communication Reports*, 5(1), 23-31. doi: 10.1080/08934219209367540
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. doi: 10.1037/0022-3514.52.3.511
- İmamoğlu, A., ve Çelik, Y. (2009). Evlilik Hayatında Kıskançlık-Dindarlık İlişisine Psikolojik Yaklaşım. *Dini Araştırmalar*, 12(35), 7-30. <https://dergipark.org.tr> adresinden erişildi.
- Karakurt, G. (2001). *The Impact of Adult Attachment Styles on Romantic Jealousy*. Unpublished Doctoral Dissertation. ODTÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kingham, M., ve Harvey, G. (2004). "Aspects of Morbid Jealousy." *Advances in Psychiatric Treatment*, 10(3), 207-215.
- Klein, M. (2014). *Haset ve Şükran*. O. Koçak ve Y. Erten (Çev.), İstanbul: Metis Yayınları.
- Madran, H. (2008). Duygusal ve Cinsel Kıskançlık Açısından Temel Cinsiyet Farklılıkları: Evrimsel Yaklaşım ve Süregelen Tartışmalar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 300-309. <https://app.trdizin.gov.tr> adresinden erişildi.
- Marazziti, D. ve diğerleri. (2003). "Normal and obsessional jealousy: a study of a population of young adults." *European Psychiatry*, 18(3), 106-111.
- Muise, A., Christofides, E., ve Desmarais, S. (2009). More Information Than You Ever Wanted: Does Facebook Bring Out the Green-Eyed Monster of Jealousy?. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 441-444. doi: 10.1089/cpb.2008.0263
- Öner, B. (2001). Factors Predicting Future Time Orientation for Romantic Relationships with the Opposite Sex. *The Journal of Psychology*, 135(4), 430-438. doi: 10.1080/00223980109603709

- Pines, A. M. (1992). *Romantic Jealousy: Understanding and Conquering the Shadow of Love*. New York: St. Martin's Press.
- Pines, A. M. (2003). *Aşk ve Kıskançlık*, (Çev. C. Yonsel), İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Pines, A. M. (2016). *Romantic Jealousy: Causes, Symptoms, Cures*. Routledge.
- Pines, A. M., ve Friedman, A. (1998). Gender Differences in Romantic Jealousy. *The Journal of Social Psychology*, 138(1), 54-71. doi: 10.1080/00224549809600353
- Power, M., ve Dalgleish, T. (2015). *Cognition and Emotion: From Order to Disorder*. Psychology Press.
- Rydell, R. J., ve Bringle, R. G. (2007). Differentiating Reactive and Suspicious Jealousy. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 35(8), 1099-1114. doi: 10.2224/sbp.2007.35.8.1099
- Salovey, P., ve Rodin, J. (1986). The Differentiation of Social-Comparison Jealousy and Romantic Jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(6), 1100-1112. doi:10.1037/0022-3514.50.6.1100
- Sharpsteen, D. J., ve Kirkpatrick, L. A. (1997). Romantic Jealousy and Adult Romantic Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(3), 627-640. doi: 10.1037/0022-3514.72.3.627
- Simpson, J. A. (1990). Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980. doi: 10.1037/0022-3514.59.5.971
- Smith, R. H., ve Kim, S. H. (2007). Comprehending Envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46-64. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.46
- Solmuş, T. (2008). *Bağlanma ve aşkın iki yüzü*. Epsilon.
- Soyka, M., Naber, G., ve Völcker, A. (1991). Prevalence of Delusional Jealousy in Different Psychiatric Disorders: An Analysis of 93 Cases. *The British Journal of Psychiatry*, 158(4), 549-553. doi: 10.1192/bjp.158.4.549
- Spielman, P. M. (1971). Envy and Jealousy an Attempt at Clarification. *The Psychoanalytic Quarterly*, 40(1), 59-82. doi: 10.1080/21674086.1971.11926551
- Stets, J. E., ve Turner, J. H. (Eds.). (2014). *Handbook of the Sociology of Emotions: Volume II*. Springer.
- Tarhan, N. (2009). *Duyguların Dili: Duygusal Zekâya Yeni Bir Yorum*. Timaş Yayınları.
- Terzi, S., ve Özbay, Y. (2016). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(13), 169-185. <https://dergipark.org.tr> adresinden erişildi.
- Tortamış, M. (2014). *Evli Bireylerde Romantik Kıskançlık Türü ve Aldatma Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türk Dil Kurumu (2018). *Güncel Türkçe Sözlük*. [www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr) adresinden erişildi.
- Welch, R. D., ve Houser, M. E. (2010). Extending the Four-Category Model of Adult Attachment: An Interpersonal Model of Friendship Attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 351-366. doi: 10.1177/0265407509349632
- Yates, C. (2000). Masculinity and Good Enough Jealousy. *Psychoanalytic Studies*, 2(1), 77-88. doi: 10.1080/146089500114100

Yong, J. C., ve Li, N. P. (2018). The Adaptive Functions of Jealousy. In *The Function of Emotions*. Springer, Cham.

#### ETİK ve BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara ve bilimsel atıf gösterme ilkelerine riayet edildiğini yazarlar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.

#### ARAŞTIRMACILARIN MAKALEYE KATKI ORANI BEYANI

1. yazar katkı oranı : %25
2. yazar katkı oranı : %25
3. yazar katkı oranı : %25
4. yazar katkı oranı : %25