

ARAŞTIRMA

Açık Erişim

RESEARCH

Open Access

Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı: Bilişsel Kontrol-Esneklik ve Benlik Farklılaşmasıyla İlişkisi

Social Media Jealousy in Romantic Relationships: Its Relationship with Cognitive Control-Resilience and Self-Differentiation

Sümeyye Çolakoğlu Akgül , Durmuş Ümmet 

Yazar Bilgileri

Sümeyye ÇOLAKOĞLU AKGÜL

Psikolojik Danışman

Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

İstanbul Ticaret Üniversitesi

İstanbul/Türkiye

pskdansumeyyeakgul@gmail.com

Durmuş ÜMMET

Prof. Dr.

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Marmara Üniversitesi

İstanbul/Türkiye

dummet@marmara.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmada romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı ile bilişsel kontrol- esneklik ve benlik farklılaşması arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini 321 kadın ve erkek katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplamak için Demografik Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği, Benliğin Farklılaşması Envanteri- Kısa Form kullanılmıştır. İstatistiksel çözümlemede Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Sosyal medya kıskançlığı kısıtlayıcı ve kontrolcü tutum alt boyutu ile bilişsel kontrol esneklik ölçeği değerlendirme ve başa çıkma esnekliği arasında negatif yönde; Benliğin Farklılaşması ölçeği toplam puanı, Ben pozisyonu alt boyutu ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Şüpheli ve gözetleyici tutum ile Bilişsel kontrol esneklik ölçeği Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol alt boyutu arasında negatif yönde; Benliğin Farklılaşması ölçeği toplam, Duygusal Tepkisellik, İç içe Geçme ve Ben pozisyonu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Saygı ve güven ile Bilişsel kontrol esneklik ölçeği Değerlendirme ve Başa çıkma Esnekliği alt boyutu arasında pozitif yönde; Benliğin Farklılaşması ölçeği toplam, Duygusal Tepkisellik, İç içe Geçme ve Ben pozisyonu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgular bilişsel kontrol-esneklik becerileri ve benlik farklılaşması süreçlerinin romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. O nedenle bilişsel kontrol-esneklik ve benlik farklılaşması üzerine yapılacak çalışmalar, verilecek eğitimler bireylerin kısıtlayıcı-kontrolcü ve şüpheli gözetleyici tutumlarını azaltma, partnerinin sosyal medya alanına saygı ve güvenini artırma bakımından önemli olabilir.

Makale Bilgileri**Anahtar Kelimeler**

Romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı

Bilişsel kontrol

Bilişsel esneklik

Benlik farklılaşması

Keywords

Social media jealousy in romantic relationships

Cognitive control

Cognitive flexibility

Differentiation of self

Makale Hakkında

Geliş: 25/11/2025

Düzeltilme: 23/12/2025

Kabul: 25/12/2025

ABSTRACT

This research aimed to examine the relationships between social media jealousy and cognitive control-flexibility and self-differentiation in romantic relationships. The study employed a correlational survey model, a quantitative research method. The study sample consisted of 321 female and male participants. Data were collected using the Demographic Information Form, the Social Media Jealousy in Romantic Relationships Scale, the Cognitive Control and Flexibility Scale, and the Differentiation of Self Inventory-Short Form. Pearson Product-Moment Correlation Analysis and Multiple Regression Analysis were used for statistical analysis. A negative correlation was found between social media jealousy, restrictive and controlling attitudes sub-dimension, and the assessment and coping flexibility of the Cognitive Control Flexibility Scale; a negative correlation was found between the total score of the Differentiation of Self scale and the I position sub-dimension. A negative correlation was found between suspicious and monitoring attitudes and the Cognitive Control Over Emotions sub-dimension of the Cognitive Control Flexibility Scale; and a negative correlation was found between the total score of the Differentiation of Self scale, Emotional Reactivity, Enmeshment, and I position. Significant positive correlations were found between respect and trust and the Evaluation and Coping Flexibility subscale of the Cognitive Control Flexibility Scale, and between the total Self Differentiation Scale, Emotional Reactivity, Enmeshment, and I Position. These findings suggest that cognitive control-flexibility skills and self-differentiation processes are associated with social media jealousy in romantic relationships. Therefore, studies and training on cognitive control-flexibility and self-differentiation can be important in reducing restrictive-controlling and suspicious-surveillance attitudes in individuals, and increasing their respect for and trust in their partner's social media space.

Atıf için: Çolakoğlu Akgül, S., Ümmet, D. (2025). Romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı: Bilişsel kontrol-esneklik ve benlik farklılaşmasıyla ilişkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 8(2), 50-66. DOI: 10.58434/apdad.1830283

Bu çalışma, Prof. Dr. Durmuş Ümmet danışmanlığında tamamlanan yüksek lisans tezinden üretilmiştir

GİRİŞ

İnternetin, özellikle de sosyal medyanın kullanımı günümüzde belirgin biçimde artmış ve birçok birey için günlük bir alışkanlık haline gelmiştir. (Vural ve Bat, 2010). Zaman içerisinde sosyal medya platformları romantik ilişkileri şekillendirmeye başlamıştır. Örneğin çiftlerin, partnerinin sosyal medyalarını kontrol etmesi gibi yeni davranış şekilleri meydana gelmektedir (Aydın ve Uzun, 2021). Bu örnekteki kontrol ve gözetleme davranışı kıskançlık kavramı ile açıklanmaktadır (Alikılıç, Alikılıç ve Özer, 2019). Kıskançlık, özel olarak yakın ilişkilerde çok yaygın, tesirli ve yıpratıcı bir duygu olarak ortaya çıkmaktadır (Aune & Comstock, 1991). Berscheid (1983), kıskançlığı iki birey arasındaki bağın üçüncü bir kişi tarafından meydana gelen tehdit ile bozulduğunda tepki göstermesi olarak tanımlamaktadır. Kıskançlığı ifade ederken partneri gözetlemek/kısıtlamak yahut rakipleri aşağılamak, tehdit etmek gibi açıkça zararlı tepkiler gözlenebilmektedir. (Guerrero & Andersen, 1998).

Kıskançlık olgusu romantik ilişkilerde sıklıkla gözlenebilmektedir. Romantik kıskançlık, bireyin benlik saygısına çevrilmiş ve/veya romantik ilişkinin mevcudiyetine, özelliğine yönelik tehditleri seyreden düşünce, duygu ve davranışların toplamıdır. Bu tehditler, bireyin partneri ile gerçek veya hayali bir rakip arasında gerçek veya gizli bir romantik çekim algılamaktan kaynaklanmaktadır. Kıskançlık duygusu kişiden kişiye, durumdan duruma ve kültürden kültüre de değişiklik göstermektedir (White, 1981). Romantik ilişkide partnerinin sosyal etkileşimleriyle ilgili bilgilerle karşı karşıya kalmak kıskançlığı arttırabilmektedir (Muise, Christofides & Desmarais, 2009).

Kıskançlığın son zamanlarda en çok sosyal medya üzerinden yaşandığı gözlenmektedir. Bireylerin internet üzerinde gerçekleştirdikleri iletişim ve paylaşımlar sosyal medyayı oluşturmaktadır. İnsanlar ilgi alanlarına ve aramalarına yönelik içeriklere bloglar, sosyal ağlar, forumlar gibi sosyal medyayı meydana getiren platformlar sayesinde erişebilmektedir (Öztürk ve Talas, 2015). Sosyal medya, romantik ilişkileri derinden etkilemektedir. Bu etkiyi sağlayan özellikler şöyledir: Öncelikle sosyal medya, partnerlerin birbirleri hakkında edindikleri bilgileri artırmaktadır. Örneğin aynı sosyal medya ağına üye olan partnerler birbirlerinin günlük etkinlikleri, gönderileri ve yaptıkları yorumlar hakkında daha fazla bilgiye erişebilmektedir. Anekdot kanıtları bilhassa uzak mesafe ilişkisi yaşayan partnerlerden birisinin yeni etkileşimler kurmasının kıskançlığa yol açabileceğini göstermektedir (Persch, 2007). Bir diğer özellik sosyal medya aracılığıyla partneri sosyal bakımdan kabul edilebilecek biçimde izlemektir. Birçok kişi partnerinin ve arkadaşlarının sosyal medya profilini ziyaret etmeyi rutin haline getirmiştir. Bu davranışın amacı iletişimi devam ettirmek olabilirken partnerini ve aktivitelerini izleme, kontrol etme de olabilmektedir (Utz & Krämer, 2009).

Romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı kavramının temelini anlamamıza yardımcı olacağını düşündüğüm kavramlardan birisi benlik farklılaşmasıdır. Alan yazında insanların kıskançlık dahil birçok duygu durumunda benlik farklılaşma düzeylerinin belirleyici bir değişken olduğu ileri sürülmektedir. Benlik farklılaşması, bireylerin farklılaşma ve birleştirme seviyeleri temel alınarak ortaya çıkan bir kavramdır (Bowen, 1981). Benliğin farklılaşması veya birleşmesi, iç ruhsal (intrapersonal) ve kişilerarası (interpersonal) ilişkiler olarak iki süreci oluşturmaktadır. Bu süreçler birbirlerine paralel devam ederken bireyin kendi ve kişilerarası taraflarını etkilemektedir. Farklılaşmış bireyler, kişilerarası ilişkiler bağlamında benliğini başka bireylerden ayrı ve özerk değerlendirebilir ayrıca düşüncelerini ve heyecanlarını birbirinden ayırabilmektedir. İç ruhsal ilişkiler bağlamında ise kişi derin anksiyete hallerinde bağımsız davranabilmektedir (Prest & Protinsky, 1993). Farklılaşma seviyesi yüksek bireyler duygusal anlamda olgunlaşmıştır. Stresli durumlarda entelektüel ve bilişsel işleyişleri oldukça baskın olduğu için

kimliklerinden ve inançlarından daha fazla emindirler ayrıca tolerans gösterebilmektedirler. Güvenli, esnek ve bağımsızdırlar. Sağlıklı ve iyi tanımlanmış benlik duygusu bulunmaktadır ayrıca sözde benlikleri daha azdır (Roberto, 1992).

Farklılaşmış seviyesinin karşı tarafında birleşme (fusion) boyutu bulunmaktadır. Bu boyutta bireyin farklılaşma seviyesi düşüktür ve düşüncelerini heyecanından ayıramamaktadır. Böyle bireyler savunmasız olduklarından aile sistemi içinde kaybolmaktadırlar. Aile içerisinde çoğunlukla üçgenin parçası olmaktadır. Kendilerini farklı bir birey olarak düşünememektedirler. Çoğu kez heyecansal tepkiler sergilerler ve semptom göstermeye eğilimlidirler (Prest & Protinsky, 1993). Kaygılı hissederler ve işlev bozukluğuna kolaylıkla ulaşabilecek seviyede stres yaşarlar. İnsanları memnun edebilmek için uğraşırlar ve daima destek ararlar. Güvenlik, farklılaşma düzeyi düşük bireylerin öncelikli ihtiyaçlarıdır o yüzden çatışmalardan kaçınırlar. Bağımsız problem çözme ve karar verme yetenekleri düşüktür. Benlik farklılaşma düzeyi düşük bireyler, sosyal medyaya yönelik bağımlılık geliştirebilmektedirler. Ayrıca sosyal medyada daha fazla onay ve tanımlanma aramaktadırlar (Değirmenci & Demirli, 2017). Benlik farklılaşma düzeyi düşük bireyler, gerçek yaşamdaki ilişkilerini doyumlu bulmadıklarından duygusal ihtiyaçlarını gidermek için sosyal medyaya başvurabilmektedirler (Schimmenti & Caretti, 2010). Orta seviyede farklılaşmış bireyler kesin değerler ve inançlara sahiptir. Ancak diğer insanların fikirleriyle de çok ilgilenirler. Genellikle duygusal kararlar almaktadırlar. Stresli durumlarda yüksek seviyede farklılaşmış bireylere kıyasla strese daha savunmasızdır ve yavaş iyileşmektedirler (Roberto, 1992). Benlik farklılaşması, ilişkiler ve psikolojik uyum açısından önem arz etmektedir (Bowen, 1978). Düşük düzeyde farklılaşmış bireyler yakın ilişkilerinde baş etmekte çok zorlanacakları problemlerle karşılaşmaktan, partnerleri tarafından terk edilmekten veya kontrol edilmekten korkmaktadırlar (LaSala, 2002). Lans, Mosek & Yagil (2014) 242 evli çiftle gerçekleştirdiği çalışmada düşük benlik farklılaşmasına sahip bireylerin daha yüksek kıskançlık yaşadıklarını bildirmektedir. Tüm bu araştırmalar doğrultusunda benlik farklılaşması kavramının romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı ile ilişkili olacağı, benlik farklılaşması düzeyi düşük bireylerin romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı düzeyinin yüksek olacağı öngörülmektedir.

Dijital çağda var olan çoklu görev yapma yapısı açısından bilişsel esneklik kavramı giderek önem kazanmaktadır (Eshet-Alkalai, 2004). Bilişsel kontrol ve esneklik bireyin farklılaşan ortama uyum sağlama becerisinde ve amaç odaklı davranışlarında önemli rol almaktadır (Gabrys vd., 2018). Morton, Ezekiel & Wilk (2011), bilişsel kontrolü andaki belirgin hedefe uyan bilgilere odaklanabilme ve hedefe uymayan bilgileri de engelleyebilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bireylerin uygun davranışlar göstermesi, karar verebilme, komplike akıl yürütme, hayatta kalmaya yarayan sıradan ancak önemli görevler esasında bilişsel kontrolle ilişkilidir. Bilişsel kontrol, davranışı amaçlarken bağlamla uyumlu hale getirebilmek için zihnin kaynaklarını yönetebilmektir (Miller & Cohen, 2001).

Bilişsel esneklik, bilişsel strateji olarak da görülmektedir. Bilgileri kontrol etme, tepkileri belirleyebilme, dikkati toplama, amaç belirleyerek bu amaç yönünde plan yapabilme becerilerini kapsamaktadır (Bayram, Özkamalı ve Çiftçi 2021). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireyler özgüvenli, duyarlı, daha esnek iletişim becerilerine ve sorunlara karşılık alternatiflere sahiptir ayrıca çatışma ve belirsizliklere karşı hoşgörülüdürler (Martin & Anderson, 2001). Yüksek düzeyde bilişsel esneklik çocukluk çağında daha iyi okuma becerileri (Engel de Abreu vd., 2014); yetişkinlik çağında strese ve negatif durumlara yönelik daha yüksek düzeyde dayanıklılık (Genet & Siemer, 2011), daha yüksek yaratıcılık düzeyi (Chen vd., 2014); yaşlılık çağında ise daha iyi yaşam kalitesi (Davis, Najafzadeh & Liu-Ambrose, 2010) ile ilişkilidir. Bilişsel esneklik seviyesi düşük bireyler problemleri işlevsel şekilde çözmekte, farklı çözüm seçeneklerine ulaşmakta ve seçenekleri değerlendirmekte zorlanmaktadırlar (Ateş ve Sağar, 2021). Bilişsel esneklik

deneyim ile edinilebilen ve öğrenilebilen bir yetenektir. Bilişsel işleme stratejilerini uyarlayabilmektir. Bu stratejiler problem durumunda arama yapan işlem dizisidir (Payne, Bettmen & Johnson, 1993). O yüzden bilişsel esneklik farklı tepkileri değil karışık davranışlardaki değişimleri kastetmektedir (Cañas vd., 2006). Literatür bilgileri ışığında bilişsel kontrol ve esneklik ile romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı arasında pozitif yönde bir ilişki olacağı öngörülmektedir.

Araştırmadaki kavramlarla ilgili literatür incelendiğinde özellikle kıskançlık ve romantik kıskançlık hakkında yapılan araştırma fazlayken teknolojinin ilerlemesiyle rolü artan sosyal medya nedenli romantik kıskançlık ile ilgili yürütülen araştırma sayısı oldukça kısıtlıdır. Romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı ile benlik saygısı (Zywica & Danowski, 2008; Utz & Beukeboom, 2011), popülerlik ihtiyacı (Utz & Beukeboom, 2011), bağlanma kaygısı (Marshall vd., 2012; Sullivan, 2021), erken dönem uyum bozucu şemalar (Karakaş, 2023), yaşam doyumu (Kovan, 2023) gibi kavramlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yeni gelişen ve güncel bir kavram olan romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı ile benlik farklılaşması ve bilişsel kontrol-esneklik kavramları arasındaki ilişkiyi araştırmak aile danışmanlığı literatürü ve uygulamaları bakımında önemli bir kaynak oluşturabilir. Gerçekleştirilen çalışmanın sonucu, günümüzde romantik ilişkilerde çok rastlanan ve önemli bir gündem olan sosyal medya kıskançlığının ilişkili olduğu yahut olmadığı kavramları görebilmek bakımında önemlidir. Araştırmanın sonucu ile ruh sağlığı uzmanları, çiftler veya bireyler ile romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı konusunda çalışırken ele alınabilecek konulara farklı bakış açısı sağlayabilir.

Bu çalışmada hayatlarında en az bir defa romantik ilişki deneyimlemiş 18 yaş üzeri bireylerin romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı ile bilişsel kontrol- esneklik düzeyi ve benlik farklılaşması düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda yanıt aranan problemler şunlardır:

1. Bireylerde romantik ilişki sosyal medya kıskançlığının bilişsel kontrol-esneklik düzeyi ve benlik farklılaşması değişkenleriyle anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
2. Bilişsel kontrol-esneklik ve benliğin farklılaşması düzeyi romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığını yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmada, 18 yaş üzeri bireylerde romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı ile bilişsel kontrol-esneklik düzeyi ve benlik farklılaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi hedefiyle nicel araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki yahut daha fazla değişken arasındaki etki veya ilişkinin korelasyon katsayısı kullanılarak gösterilmesidir (Fraenkel, Wallen & Hyun, 2012)

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın evrenini İstanbul ilinde ikamet eden, 18 yaş üzeri ayrıca en az bir defa romantik ilişki deneyimlemiş bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise toplam 321 olmak üzere 259 kadın ve 62 erkek birey oluşturmaktadır. Çalışma grubu oluşturulurken kolay ulaşılabilen örnekleme metodu kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilen örnekleme metodu, araştırmacı tarafından erişim bakımından kolay ve yakın durumların seçilmesidir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Araştırma grubu, en az bir romantik ilişki deneyimi olan 18 yaş üzeri 321 bireyle sınırlıdır. Araştırmada daha fazla sayıda katılımcıya ulaşmak ve kadın erkek sayısının dengeli olması hedeflense de veri toplama süreci gönüllüğe dayandığı için 321 olmak üzere 259 kadın ve 62 erkek katılımcı araştırmaya gönüllü olmuştur. Erkek katılımcı sayısının kadın katılımcı sayısına göre az olması araştırmanın sınırlılıklarından birisidir. İleride bu konuda

gerçekleştirilecek araştırmalarda erkek katılımcı sayısı artırılarak örneklemini daha iyi temsil eden sonuçlar elde edilebilir.

Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Süreçleri

Veriler “Google Forms” ile oluşturulan link aracılığıyla; Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği, Benliğin Farklılaşması Envanteri- Kısa Formu kullanılarak toplanmıştır. Katılımcılara erişebilmek için üniversite araştırma görevlileri ve öğretim görevlileri ile irtibat kurulmuş, öğrencilerine iletmeleri istenmiştir. Instagram, Facebook ve Whatsaap gibi sosyal ağlarda da araştırma linki paylaşılarak gönüllü katılımcıların ölçekleri doldurması rica edilmiştir. Bu bağlamda araştırma kapsamında 361 bireye ulaşılmıştır ancak ölçeklerdeki sorulara uç yanıtlar verdikleri için analiz öncesi 361 veriden 40 tanesi geçersiz sayılarak araştırmaya katılmamıştır, elenmiştir.

Demografik Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından araştırmaya katılanların amacıyla yaş, cinsiyet, ilişki durumları, ilişki süreleri, doğum sıraları, eğitim düzeyleri, gelir düzeyleri, yakın ilişkilerindeki aldatılma deneyimi yaşayıp yaşamadıkları gibi sosyo-demografik özelliklerini saptamak amacıyla hazırlanan sorular bulunmaktadır.

Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği: Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, Aydın ve Uzun (2021) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 9 maddeden oluşan “Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum”, 6 maddeden oluşan “Şüpheli ve Gözetleyici Tutum” ve 6 maddeden oluşan “Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven” olmak üzere 3 boyut yer almaktadır. Toplam 21 maddeden meydana gelen ölçek beşli likert tiptedir. Ölçeğin yakınsak geçerlik, ıraksak geçerlik ve birleştirici güvenirlik değerleri ölçütlere uygundur. Ölçeğin tamamı için cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .922, “Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum” için .878, “Şüpheli ve Gözetleyici Tutum” için .881 ve “Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven” için .878 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular ölçeğin, romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığını ölçebilmek için Türk kültürüne uygun, geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir. Puanlar ölçekteki alt boyutlar bağlamında elde edilmektedir. Ölçeğin tümü için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .922 , “kısıtlayıcı ve kontrolcü tutum” için .878 , “şüpheli ve gözetleyici tutum” için .881 ve “sosyal medya alanına saygı ve güven” için ise .878 olarak bulunmuştur. Bu bulgular ölçeğin, romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığını ölçmek için Türk kültürüne uygun, geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir (Aydın ve Uzun, 2021).

Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği: Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği Gabrys, Tabri, Anisman ve Matheson (2018) tarafından geliştirilmiştir. Demirtaş, 2019 yılında Türkçe’ye uyarlamıştır. Ölçek, stresli olaylarda bireylerin duyguları üzerinde bilişsel kontrol ile değerlendirebilmesini ve başa çıkma esnekliğini ölçmeyi hedeflemektedir. 18 maddeden oluşan ölçek yedili likert tiptedir. Ölçekte altı tane ters madde bulunmaktadır. Dilsel eşdeğerlik çalışması kapsamında iki hafta ara ile uygulama gerçekleştirilmiştir. Elde edilen yüksek düzey korelasyon değerleri, orijinal ölçek formu ile Türkçeye uyarlanmış olan formun birbirine eşdeğer olduğunu göstermektedir. Ölçeğin tümü ve alt faktörleri için Cronbach Alpha güvenirlik katsayı değerleri .85-.91 aralığında değişmektedir. Uyarlanan ölçek, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları ölçeğin tümü için .90, duygular üzerinde bilişsel kontrol faktörü için .88, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği faktörü için ise .88, düzeyinde hesaplanmıştır. Ölçek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır (Demirtaş, 2019).

Benliğin Farklılaşması Envanteri Kısa Formu (BFE- KF): Drake vd. (2015) tarafından benliğin farklılaşmasına dair daha kısa zamanda ölçüm yapabilmek için Benliğin Farklılaşması Envanteri Kısa

Formu geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması Sarıkaya, Boyacı, İlhan ve Aldemir (2018) tarafından yapılmıştır. Altılı likert tipte olan ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 15 ters madde yer almaktadır. Dört alt ölçeği şöyledir: “Duygusal kopma, duygusal tepkisellik, iç içe geçme ve ben pozisyonu”. Alt ölçekler bakımından değerlendirilip yorumlanabilen ölçek, aynı zamanda alınan toplam puanın artması bireyin benlik farklılaşması düzeyinin arttığını da göstermektedir.

Doğrulamalı faktör analizinin neticesinde kabul edilebilir limitte uyum iyiliği değerlerine ulaşılmış ve BFE-KF’nin dört bileşenli yapısı doğrulanmıştır. Korelasyon analizi uyum geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Bulgular, Benliğin Farklılaşması Envanteri Kısa Formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizleri için iç tutarlık ve iki hafta aralıklı test tekrarı yöntemleri kullanılmıştır. Doğrulamalı faktör analizinin sonucunda kabul edilebilir sınırlarda uyum iyiliği değerlerine erişilmiştir böylece ölçeğin dört bileşenli yapısı doğrulanmıştır. Korelasyon analizi sonuçları da ölçeğin uyum geçerliliğini sağladığını göstermektedir. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .82 bulunmuştur. Benliğin Farklılaşması Envanteri Kısa Formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilmektedir (Sarıkaya vd., 2018).

Verilerin Analizi

Veri analizlerini gerçekleştirmek için IBM SPSS 23 Paket Programı kullanılmıştır. RISMK ölçeğinde Kısıtlayıcı-kontrolcu tutum ($p = ,000$) için çarpıklık 1,068 basıklık ise 1,044; şüpheli-gözetleyici tutum ($p = ,000$) için çarpıklık -,333 basıklık ise -,444; saygı- güven boyutu ($p = ,000$) için çarpıklık -,012 basıklık ise -,794 hesaplanmıştır. BKE ölçeğinde Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol ($p = ,200$) için çarpıklık ,070 basıklık ise -,383; Değerlendirme ve Başa çıkma Esnekliği ($p = ,000$) için çarpıklık -,685 basıklık ise ,570 hesaplanmıştır. BF ölçeğinde Duygusal Kopma ($p = ,000$) için çarpıklık -,305 basıklık ise -,400; Duygusal Tepkisellik ($p = ,002$) için çarpıklık -,071 basıklık ise -,0585; İç İçe Geçme ($p = ,000$) için çarpıklık -,397 basıklık ise -,277; Ben Pozisyonu ($p = ,008$) için çarpıklık -,198 basıklık ise -,479; Toplam puan ($p = ,200$) için çarpıklık -,083 basıklık ise ,060 hesaplanmıştır.

BKE-Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol ve BF-Toplam hariç genel olarak verilerin normal dağılım göstermediği sonucuna varılmıştır. Uç değerler incelenerek veri temizleme işlemi yapılmıştır. İstatistiksel analizlerde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı “Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum” Alt Boyutu İle Bilişsel Kontrol ve Esneklik ve Benliğin Farklılaşması Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo1

Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı “Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum” Alt Boyutu, Bilişsel Kontrol ve Esneklik ve Benliğin Farklılaşması Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1.RİSMK-Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum	1	-,064	-,223**	-,061	-,095	-,099	-,158**	-,140*
2.BKE-Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol		1	,345**	,257**	,600**	,456**	,520**	,625**
3.BKE-Değerlendirme ve Başa çıkma Esnekliği			1	-,006	,116*	,090	,505**	,226**
4.BF-Duygusal Kopma				1	,308**	,254**	,087	,601**
5.BF-Duygusal Tepkisellik					1	,693**	,373**	,819**
6.BF-İç İçe Geçme						1	,477**	,834**
7.BF-Ben pozisyonu							1	,639**
8.BF-Toplam								1

*RİSMK (Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı), **BKE (Bilişsel Kontrol Esneklik)

***BF (Benliğin Farklılaşması)

Tablo 1 incelendiğinde RİSMK kısıtlayıcı ve kontrolcü tutum alt boyut puanı ile BKE ölçeği Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol alt boyut puanı arasında ($r=-,064$; $p > ,05$), anlamlı bir ilişki olmadığı fakat Değerlendirme ve Başa çıkma Esnekliği alt boyutu arasında ($r=-,223$; $p < ,01$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Katılımcıların değerlendirme ve başa çıkma esneklikleri arttıkça RİSMK kısıtlayıcı ve kontrolcü tutumları azalmaktadır.

RİSMK kısıtlayıcı ve kontrolcü tutum alt boyut puanı ile BF ölçeği Duygusal Kopma ($r=-,061$; $p > ,05$), Duygusal Tepkisellik ($r=-,095$; $p > ,05$) ve İç içe Geçme ($r=-,099$; $p > ,05$) alt boyut puanı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Öte taraftan RİSMK kısıtlayıcı ve kontrolcü tutum alt boyut puanı ile BF ölçeği toplam ($r=-,140$; $p < ,01$), Ben pozisyonu alt boyutu arasında ($r=-,158$; $p < ,01$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda katılımcıların toplam benlik farklılaşması ve ben pozisyonu puanı arttıkça RİSMK kısıtlayıcı ve kontrolcü tutum puanları azalmaktadır.

Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı “Şüpheli ve Gözetleyici Tutum” Alt Boyutu İle Bilişsel Kontrol ve Esneklik ve Benliğin Farklılaşması Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo2

Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı “Şüpheli ve Gözetleyici Tutum” Alt Boyutu, Bilişsel Kontrol ve Esneklik ve Benliğin Farklılaşması Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1.RİSMK-Şüpheli ve Gözetleyici Tutum	1	-,310**	-,023	,000	-,323**	-,195**	-,211**	-,244**
2.BKE-Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol		1	,345**	,257**	,600**	,456**	,520**	,625**
3.BKE-Değerlendirme ve Başa çıkma Esnekliği			1	-,006	,116*	,090	,505**	,226**
4.BF-Duygusal Kopma				1	,308**	,254**	,087	,601**
5.BF-Duygusal Tepkisellik					1	,693**	,373**	,819**
6.BF-İç İçe Geçme						1	,477**	,834**
7.BF-Ben pozisyonu							1	,639**
8.BF-Toplam								1

*RİSMK (Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı), **BKE (Bilişsel Kontrol Esneklik)

***BF (Benliğin Farklılaşması)

Tablo 2 incelendiğinde RİSMK şüpheli ve gözetleyici tutum puanı ile BKE ölçeği Değerlendirme ve Başa çıkma Esnekliği alt boyut puanı arasında ($r=-,023$; $p>,05$), anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır fakat Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol alt boyutu arasında ($r=-,310$; $p<,01$) negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Katılımcıların duygular üzerinde bilişsel kontrolleri arttıkça RİSMK şüpheli ve gözetleyici tutumları azalmaktadır.

RİSMK şüpheli ve gözetleyici tutum alt boyut puanı ile BF ölçeği Duygusal Kopma ($r=-,000$; $p>,05$), alt boyut puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Diğer taraftan RİSMK şüpheli ve gözetleyici tutum alt boyut puanı ile BF ölçeği toplam ($r=-,224$; $p<,01$), Duygusal Tepkisellik ($r=-,323$; $p<,01$) ve İç içe Geçme ($r=-,195$; $p<,01$) Ben pozisyonu alt boyutu arasında ($r=-,211$; $p<,01$) negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna göre katılımcıların toplam benlik farklılaşması ile duygusal tepkisellik, iç içe geçme ve ben pozisyonu puanları arttıkça RİSMK şüpheli ve gözetleyici tutum puanı azalmaktadır.

Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı “Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven” Alt Boyutu İle Bilişsel Kontrol ve Esneklik ve Benliğin Farklılaşması Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo3

Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı “Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven” Alt Boyutu, Bilişsel Kontrol ve Esneklik ve Benliğin Farklılaşması Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1.RİSMK-Saygı ve Güven	1	,106	,157**	,063	,134*	,106	,194**	,168**
2.BKE-Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol		1	,345**	,257**	,600**	,456**	,520**	,625**
3.BKE-Değerlendirme ve Başa çıkma Esnekliği			1	-,006	,116*	,090	,505**	,226**
4.BF-Duygusal Kopma				1	,308**	,254**	,087	,601**
5.BF-Duygusal Tepkisellik					1	,693**	,373**	,819**
6.BF-İç İçe Geçme						1	,477**	,834**
7.BF-Ben pozisyonu							1	,639**
8.BF-Toplam								1

*RİSMK (Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı), **BKE (Bilişsel Kontrol Esneklik)

***BF (Benliğin Farklılaşması)

Tablo 3 incelendiğinde RİSMK saygı ve güven alt boyutu ile BKE ölçeği Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol alt boyutu arasında ($r=,106$; $p > ,05$), anlamlı bir ilişki bulunmamıştır fakat Değerlendirme ve Başa çıkma Esnekliği alt boyutu arasında ($r=,157$; $p < ,01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Özetle, katılımcıların değerlendirme ve başa çıkma esneklik puanları arttıkça RİSMK saygı ve güven tutum puanları da artmaktadır.

RİSMK saygı ve güven alt boyut puanı ile BF ölçeği Duygusal Kopma ($r=,063$; $p > ,05$), alt boyut puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir. RİSMK saygı ve güven alt boyut puanı ile BF ölçeği toplam ($r=,168$; $p < ,01$), Duygusal Tepkisellik ($r=,135$; $p < ,01$) ve İç içe Geçme ($r=,106$; $p < ,01$) Ben pozisyonu alt boyutları arasında ($r=,194$; $p < ,01$) pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bağlamda bireylerin toplam benlik farklılaşması ile duygusal tepkisellik, iç içe geçme ve ben pozisyonu puanları arttıkça RİSMK saygı ve güven tutum puanları da artmaktadır.

Bilişsel Kontrol ve Esneklik ile Benliğin Farklılaşması Değişkenlerinin Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı “Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum” Alt Boyutunu Yordama Gücü

Tablo4

Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı “Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum” Alt Boyutunun, Bilişsel Kontrol ve Esneklik ile Benliğin Farklılaşması Değişkenlerince Yordanıp Yordanmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

RİSMK-Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum	B	Sh	B	T	p
BKE-Değerlendirme ve Başa çıkma Esnekliği	-,108	,036	-,192	-3,029	,003
BF-Ben pozisyonu	-,365	,375	-,062	-,975	,330

$R = .229$; $R^2 = .052$, $F = 8.803$, $p = .000$

RİSMK “kısıtlayıcı ve kontrolcü tutum” alt boyutunun, bilişsel kontrol ve esneklik ile benliğin farklılaşması değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığını saptamak için yapılan regresyon analizine, anlamlı ilişki olduğu bulunan BKE-değerlendirme ve başa çıkma esnekliği ve BF-ben pozisyonu alt boyutları katılmıştır. Tablo 4 incelendiğinde BKE-değerlendirme ve başa çıkma esnekliği ve BF-ben pozisyonu değerlerinin bir arada kısıtlayıcı ve kontrolcü tutumu anlamlı bir düzeyde yordadığı görülmektedir ($R^2 = .052$, $F = 8.803$, $p < .01$). Bulgulara detaylıca yaklaşıldığında BKE-değerlendirme ve başa çıkma esnekliği değişkeninin anlamlı bir yordayıcı olmadığı ve her iki değişkenin kısıtlayıcı ve kontrolcü tutum puanlarındaki varyansın yaklaşık %5’ini açıkladığı saptanmıştır. Cohen’e göre ($f^2 = .05$) küçük boyutta bir etki büyüklüğüne karşılık gelmektedir, pratik olarak sınırlı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Bilişsel Kontrol ve Esneklik ile Benliğin Farklılaşması Değişkenlerinin Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı “Şüpheli ve Gözetleyici Tutum” Alt Boyutunu Yordama Gücü

Tablo5

Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı “Şüpheli ve Gözetleyici Tutum” Alt Boyutunun Benliğin Farklılaşması Değişkenince Yordanıp Yordanmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

RİSMK- Şüpheli ve Gözetleyici Tutum	B	Sh	B	T	P
BF-Duygusal Tepkisellik	-1,858	,388	-,351	-4,784	,000
BF-İç İç Geçme	,577	,398	,112	1,447	,149
BF-Ben pozisyonu	-,778	,351	-,133	-2,216	,027

$R = .346$; $R^2 = .119$, $F = 13.334$, $p = .000$

RİSMK “şüpheli ve gözetleyici tutum” alt boyutunun, benliğin farklılaşması değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığını saptamak için gerçekleştirilen regresyon analizi denkleminde, anlamlı ilişki bulunan BF-duygusal tepkisellik, BF-iç iç geçme ve BF-ben pozisyonu alt boyutları katılmıştır. Tablo 4 incelendiğinde BF-duygusal tepkisellik, BF-iç iç geçme ve BF-ben pozisyonu değerlerini bir arada

şüpheli ve gözetleyici tutumu anlamlı bir düzeyde yordamaktadır ($R^2 = .119$, $F = 13.334$, $p < .01$). BF-iç içe geçme değişkeni anlamlı bir yordayıcı değildir fakat her üç değişken şüpheli ve gözetleyici tutum puanlarındaki varyansın yaklaşık %12'sini açıklamaktadır. Cohen'e göre ($f^2 = .135$) küçük-orta boyutta bir etki büyüklüğüne karşılık gelmektedir. Modelin açıklayıcı gücü sınırlı olsa da pratik olarak dikkate değer bir etkiye sahiptir.

Bilişsel Kontrol ve Esneklik ile Benliğin Farklılaşması Değişkenlerinin Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı “Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven” Alt Boyutunu Yordama Gücü

Tablo6

Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı “Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven” Alt Boyutu, Bilişsel Kontrol ve Esneklik ve Benliğin Farklılaşması Değişkenince Yordanıp Yordanmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

RİSMK- Şüpheli ve Gözetleyici Tutum	B	Sh	B	T	P
BKE-Değerlendirme ve Başa çıkma Esnekliği	,049	,039	,082	1,263	,207
BF-Duygusal Tepkisellik	,555	,434	,098	1,279	,202
BF-İç İçe Geçme	-,171	,452	-,031	-,379	,705
BF-Ben pozisyonu	,818	,461	,131	1,774	,077

$$R = .219; R^2 = .048, F = 3.981, p = .004$$

RİSMK “sosyal medya alanına saygı ve güven” alt boyutunun, bilişsel kontrol ve esneklik ile benliğin farklılaşması değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığını saptamak için gerçekleştirilen regresyon analizine, anlamlı ilişki bulunun BKE-değerlendirme ve başa çıkma esnekliği, BF-duygusal tepkisellik, BF-iç içe geçme ve BF-ben pozisyonu alt boyutları katılmıştır. Tablo 5 incelendiğinde BKE-değerlendirme ve başa çıkma esnekliği, BF-duygusal tepkisellik, BF-iç içe geçme ve BF-ben pozisyonu değerleri bir arada sosyal medya alanına saygı ve güven tutumunu anlamlı bir seviyede yordamaktadır ($R^2 = .048$, $F = 3.981$, $p < .05$). Denkleme katılan dört değişken ayrı ayrı hiçbir yordayıcı değildir. Bu dört değişken, sosyal medya alanına saygı ve güven tutum puanlarındaki varyansın yaklaşık %5'ini açıklamaktadır ve bir aradayken anlamlı bir etkileri olmaktadır. Cohen'e göre ($f^2 = .05$) küçük boyutta bir etki büyüklüğüne karşılık gelmektedir, pratik olarak açıklayıcı gücü sınırlı olsa da istatistiksel olarak anlamlıdır.

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Sosyal medya kıskançlığı kısıtlayıcı ve kontrolcü tutum alt boyutu ile bilişsel kontrol esneklik ölçeği arasında sadece değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutunda pozitif yönlü; Benliğin Farklılaşması ölçeği ile ise toplam puan ve ben pozisyonu alt boyutunda negatif yönde anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre BKE-değerlendirme ve başa çıkma esnekliği ve BF-ben pozisyonu değerleri birlikte kısıtlayıcı ve kontrolcü tutumu anlamlı bir seviyede yordamaktadır. İki değişken de kısıtlayıcı ve kontrolcü tutum puan varyansının yaklaşık olarak %5'ini açıklamaktadır. Bir bilişsel yetenek örneği olan bilişsel esneklik kişinin duygusal hali ile yakında ilişkilidir, aynı veya yüksek boyutta ilişkili beyin yapıları tarafından desteklenmektedir (Dolcos vd., 2011; Betzel vd., 2017 ; Wilson vd., 2018; Hsieh & Lin, 2019). Kıskançlık ve bilişsel kontrol-esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma çok sınırlıdır. Zablocki-Thomas vd. (2023) kıskançlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek için dişi titi

maymunlarında bilişsel esneklik ve kıskançlıkta yer alan fizyolojik, nöral ve davranışsal etkenleri incelemiştir. Araştırmada deneklere öncelikle kıskançlık yaratacak bir senaryo arkasından ters öğrenme görevi ve glikoz analoglu radyo izleyici ile PET taraması gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, kıskançlığın bilişsel esneklik üzerinde belirgin bir etkisi bulunmamıştır.

Wang, Chen & Yue (2017), araştırmasında olumsuz tanımlanan duygular sırasında ön singulat korteks etkinliğinin arttığını ve bilişsel esnekliğin negatif biçimde etkilendiğini; olumlu duygular sırasında ise aksine ön singulat korteks etkinliği azalarak bilişsel esneklik pozitif biçimde etkilenmiştir. Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği, stresli bir olayda uygun ve ayrıntılı biçimde olayı ele alabilme ve baş etme stratejisi saptamayı kolaylaştıran davranış becerisidir (Demirtaş, 2019). Araştırma bulguları, tahmin edildiği gibi değerlendirme ve başa çıkma esnekliği düzeyi arttıkça kısıtlayıcı ve kontrolcü alt tutumun azaldığını göstermektedir.

Araştırma bulguları ile benzer biçimde Telli ve Yavuz Güler (2021), 240 evli katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada kıskançlık ile benlik farklılaşması arasında negatif yönde bir ilişkiye ulaşmıştır. Romantik ilişkinin değişkenlerini benlik farklılaşmasının güçlü ve doğrudan etkileyen bir faktör olduğunu vurgulamaktadırlar. Deng vd. (2023), 477 lisans düzeyi öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada güvensiz bağlanmanın kıskançlık üzerindeki etkisinde benlik farklılaşmasının aracı rolünü incelemektedir. Benlik farklılaşması bağlanma kaygısı ve kıskançlık ilişkisine kısmi olarak aracılık etmektedir. Bağlanma kaçınması ve kıskançlık arasındaysa anlamlı bir aracı etkisi yoktur.

Sosyal medya kıskançlığı şüpheli ve gözetleyici tutum ile bilişsel kontrol esneklik ölçeği Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol alt boyutu arasında negatif yönde; Benliğin Farklılaşması ölçeği toplam puan, Duygusal Tepkisellik, İç içe Geçme ve Ben pozisyonu alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Regresyon analizi sonucu BF-duygusal tepkisellik, BF-iç içe geçme ve BF-ben pozisyonu değerlerinin birlikte şüpheli ve gözetleyici tutumu anlamlı bir seviyede yordadığını göstermektedir. Detaylı incelendiğinde BF-iç içe geçme değişkeninin anlamlı bir yordayıcı olmadığı ayrıca üç değişkenin şüpheli ve gözetleyici tutum puanındaki varyansın yaklaşık olarak %12'sini açıkladığı görülmektedir. Bilişsel kontrol-esneklik becerisinin bir alt boyutu olan duygular üzerinde bilişsel kontrol, stresli durumlarda oluşan beklenmedik, yinelenen olumsuz düşünce ve duyguları denetleme becerisidir (Demirtaş, 2019). Kıskançlık ve şüpheli-gözetleme tutumları kişide strese yol açmaktadır bu sebeple araştırma sonucu ile paralel olarak duygular üzerinde bilişsel kontrol becerisi fazla olan bireylerin şüpheli ve gözetleme tutum düzeyinin düşük çıkacağı öngörülmüştür.

Benlik farklılaşma düzeyi düşük kişiler bireysel kimliğini diğer bireylerle olan ilişkisinden ayıramadığı için kıskançlığa daha eğilimlidirler (Bowen, 1978). Farklılaşma seviyesi yüksek kişiler romantik ilişkisine karşı somut bir tehdit oluştuğunda üzgün yahut sinirli hisseder ve reaktif kıskançlık yaşayabilir; düşük seviyede farklılaşmış bireyler ise düşük özsaygıya sahip oldukları için belirsiz durumları romantik ilişkilerine yönelik bir tehdit olarak algılayarak daha şüpheli kıskançlık yaşayabilirler (Tuttle, 2011). Benlik farklılaşmasının alt boyutu olan iç içe geçme, bireyin otomatik duygusal düzen tarafından yönetilmesidir. Böyle olduğunda kişiler daha az esnektir, düşük uyum sağlayabilme yeteneği bulunur ve duygusal olarak bağımlıdırlar (Sauber, L'Abate & Weeks, 1985). Kendilik ve diğer bireylerle ilgili algıları kesin biçimde gelişmemiştir. İlişkide özerklik olmasından rahatsızlık duyarlar, farklı düşünceleri hoş görmekte zorlanırlar ve psikolojik açıdan diğer bireylerle karışıp birleşmeyi istemektedirler (Skowron & Platt, 2005). Sonuçların neden böyle çıktığını literatürdeki bu bilgiler açıklar niteliktedir.

Tuttle (2011), Facebook kullanımı ışığında çiftlerin farklılaşma seviyesinin ve bağlanma stiline kıskançlığa nasıl etki ettiğini incelediği araştırmasını ilişkisi olan ve partnerinin Facebook profiline ulaşabilen 201 birey ile gerçekleştirmiştir. Kaygılı bağlanmanın ve benlik farklılaşmasının, Facebook kıskançlığının en büyük yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Benlik farklılaşmasının alt boyutu olan duygusal kopukluk ve duygusal tepki ile Facebook kıskançlığı arasında yüksek korelasyon bulunmaktadır. Ben pozisyonu ile negatif ilişkili çıkmıştır. Sonuçlar araştırmanın sonuçları ile paraleldir.

Sosyal medya kıskançlığı saygı ve güven alt boyutu ile Bilişsel kontrol esneklik ölçeğinde yalnızca Değerlendirme ve Başa çıkma Esnekliği alt boyutu arasında pozitif yönde; Benliğin Farklılaşması ölçeği toplam puanı, Duygusal Tepkisellik, İç içe Geçme ve Ben pozisyonu alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. BKE- değerlendirme ve başa çıkma esnekliği, BF-duygusal tepkisellik, BF-iç içe geçme ve BF-ben pozisyonu değerleri birlikte sosyal medya alanına saygı ve güven tutumunu anlamlı bir düzeyde yordamaktadır. Denklemde dahil olan dört değişken ayrı ayrı biçimde hiçbir yordayıcı değildir. Dört değişken sosyal medya alanına saygı ve güven tutum puanındaki varyansın yaklaşık olarak %5'ini açıklamaktadır ayrıca bir arada anlamlı bir etkileri bulunmamaktadır. Bilişsel esnekliği yüksek kişiler iletişim alanında daha esnek, problemlere dair alternatif çözümlere sahip, özgüvenli, duyarlı, belirsizlik ve çatışmalara hoşgörülüdürler (Martin & Anderson, 2001). Farklılaşma seviyesi yüksek bireyler, diğer insanlara duyduğu yahut onlardan kendilerine yönelen duyguları denetleyebilir, baş etme becerisi yüksektir, duygularını düzenlerken yakın ilişkisinde benliklerini güçlü biçimde koruyabilirler. Duygusal durumlar meydana geldiğinde duygusal tepkiler göstermekten kaçınır ve sakin davranabilirler (Bowen, 1978). Literatürde açıklanan bilgiler ile araştırma sonuçlarını açıklar niteliktedir.

Öneriler ve Sınırlılıklar

Elde edilen bulgulara göre şu öneriler getirilebilir: İlgili literatür tarandığında romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı ile bilişsel kontrol-esnekliği konu alan araştırmaya rastlanmamıştır. Gerçekleştirilen çalışma benzer değişkenleri ele alan çalışmalar için öncü olma özelliği taşımaktadır. Araştırma katılımcıların demografik bilgi formuna, romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı ölçeğine, bilişsel kontrol ve esneklik ölçeğine ve benliğin farklılaşması envanteri- kısa formuna verdikleri cevaplarla sınırlıdır. Bu bağlamda farklı demografik değişkenler de dahil edilerek araştırmalar yürütülebilir. Gerçekleştirilen araştırma nicel araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeli ile sınırlıdır. Araştırmanın konusu nitel araştırma yöntemleri kullanılarak da incelenebilir. Bu sayede ilgili değişkenler ile ilgili farklı bakış açıları alanyazına kazandırılabilir. Öte yandan bu araştırmanın sınırlılıklarından birisi erkek katılımcı sayısının az olmasıdır. Bu konuda yürütülecek çalışmalarda erkek katılımcı sayısının artırılması örnekleme daha iyi yansıtan sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.

Bireylerle ve çiftlerle çalışan ruh sağlığı uzmanları açısından sosyal medya kıskançlığı önemli bir konu olabilmektedir. Seanslarda bu konu özelinde ele alınabilecek konulara, araştırma sonuçları ışık tutabilir. Bireylerin veya çiftlerin bilişsel kontrol-esneklik becerileri, benlik farklılaşması süreçleri üzerine çalışılabilir. Danışanın değerlendirme- başa çıkma esnekliği artırıldıkça kontrolcü kısıtlayıcı tutumu azaltılabilir. Bu durum, saygı ve güven tutumuna da olumlu katkı sağlayabilir. Duygular üzerinde bilişsel kontrolün artması da kısıtlayıcı- şüpheli tutumun azalmasına katkı sağlayacaktır.

Romantik ilişkilerin sağlıklı yürütülmesi açısından üniversitelerin/ belediyelerin psikolojik danışmanlık merkezleri, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından sosyal medya kıskançlığı, partnerinin sosyal medya alanına saygı gibi konularda bilgilendirici ve bilinçlendirici çalışmalar gerçekleştirilebilir. Bireylerin ve çiftlerin eğitim düzeylerinin yükseltilmesine yönelik yapılan çalışmalar romantik ilişkilerde kısıtlayıcı ve

kontrolcü tutumun azalmasına, partnerin sosyal medya alanına duyulan saygı ve güvenin artmasına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Alıklıç, Ö., Alıklıç, İ. ve Özer, A., (2019). Dijital romantizm: Y kuşağının romantik ilişkilerinde sosyal medyanın rolü üzerine bir araştırma. *Erciyes İletişim Dergisi*, (1), 57-80. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.485005>
- Ateş, B., ve Sağar, M.E. (2021). The predictive role of cognitive flexibility and emotion regulation skills on internet addiction in university students. *Uşak University Journal of Educational Research*, 7(1), 87-102. <https://doi.org/10.38021/asbid.1150357>
- Aune, K.S. & Comstock, J. (1991). Experience and expression of jealousy: Comparison between friends and romantics. *Psychol Rep*, 69 (1), 315-319. <https://doi.org/10.2466/PRO.69.5.315-319>
- Aydın, Y. E. ve Uzun, N. B. (2021). Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği (RİSMKÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *OPUS– Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(44), 7883-7911. <https://doi.org/10.26466/opus.890331>
- Bayram, F., Özkanal, E., ve Çiftçi, S. (2021). Tercih sürecindeki üniversite adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(77), 98-120. <https://doi.org/10.17755/esosder.735689>
- Berscheid, E. (1983). Emotion. H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger, E. McIntock, I. A. Reptan, & D. R. Peterson (Eds.), *Close relationships* (pp. 110- 168). New York: Freeman.
- Betzel, R.F., Satterthwaite, T.D., Gold, J.I. & Bassett, D.S. (2017). Positive affect, surprise, and fatigue are correlates of network flexibility. *Sci. Rep* 7, 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-00425-z>
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Aronson.
- Bowen, M. (1981). Therapy in the practice of psychotherapy, Berenson, G. ve White, H. (Ed.) *Annual Review Of Family Therapy*. New York: Human Sciences Press.
- Cañas, J.J., Fafardo, I. & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 297-300. https://www.researchgate.net/publication/272022148_Cognitive_Flexibility
- Chen, Q., Yang, W., Li, W., Wei, D., Li, H., Lei, Q., Zhang, Q., & Qiu, J. (2014). Association of creative achievement with cognitive flexibility by a combined voxel-based morphometry and resting-state functional connectivity study. *NeuroImage*, 102 Pt 2, 474–483. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2014.08.008>
- Davis, J. C., Marra, C. A., Najafzadeh, M., & Liu-Ambrose, T. (2010). The independent contribution of executive functions to health related quality of life in older women. *BMC geriatrics*, 10, 16. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-10-16>
- Değirmenci, E. ve Demirli, C. (2017). Çekirdek veya geniş ailede yetişen bireylerde sosyal onay ihtiyacı ile benliğin farklılaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change*, 2(1), 79–95.
- Demirtaş, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*, 39(2): 345-368. <https://doi.org/10.26650/SP2019-0028>
- Deng M, Tadesse E, Khalid S, Zhang W, Song J & Gao C (2023). The influence of insecure attachment on undergraduates' jealousy: the mediating effect of self-differentiation. *Front. Psychol.* 14, 1153866. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1153866>

- Dolcos, F., Iordan, A.D. & Dolcos, S. (2011). Neural correlates of emotion - Cognition interactions: A review of evidence from brain imaging investigations. *J. Cogn. Psychol.* 23, 669–694. <https://doi.org/10.1080/20445911.2011.594433>
- Drake, J. R., Murdock, N. L., Marszalek, J. M., & Barber, C. E. (2015). Differentiation of self-inventory—short form: development and preliminary validation. *Contemporary Family Therapy*, 37(2), 101-112. <https://doi.org/10.1007/s10591-015-9329-7>
- Engel de Abreu, P. M., Abreu, N., Nikaedo, C. C., Puglisi, M. L., Tourinho, C. J., Miranda, M. C., Befi-Lopes, D. M., Bueno, O. F., & Martin, R. (2014). Executive functioning and reading achievement in school: a study of Brazilian children assessed by their teachers as "poor readers". *Frontiers in psychology*, 5, 550. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00550>
- Eshet-Alkalai, Y. (2004). Digital literacy: A conceptual framework for survival skills in the digital era. *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia*, 13, 93–106. <https://www.learntechlib.org/primary/p/4793/>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (7th Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H. & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-19. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>
- Genet, J.J. & Siemer, M. (2011). Flexible control in processing affective and non-affective material predicts individual differences in trait resilience. *Cogn. Emot.* 25, 380–388. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.491647>
- Guerrero, L. K., & Andersen, P. A. (1998). Jealousy experience and expression in romantic relationships. P. A. Andersen & L. K. Guerrero (Eds.), *Handbook of communication and emotion* (pp. 155–188). San Diego: Academic Press.
- Hsieh, S. & Lin, S.J. (2019). The dissociable effects of induced positive and negative moods on cognitive flexibility. *Sci. Rep* 9, 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-37683-4>
- Karakaş, E. (2023). *Erken dönem uyum bozucu şemaların ve bağlanma düzeyinin romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığına etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi/ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kerr, M. E. and Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on bowen theory*. New York: W. W. Norton.
- Kovan, A. (2023). Sosyal medya kıskançlığı ve romantik ilişkilerde yaşam doyumu: iletişim becerilerinin aracılık rolü. *Actualidades en Psicología*, 37 (135), 111-127.
- Lans, O., Mosek, A. and Yagil, Y. (2014). Romantic jealousy from the perspectives of bowen's concept of differentiation and gender differences. *The Family Journal*, 22(3), 321–331. <https://doi.org/10.1177/1066480714530835>
- LaSala, M. (2002). Walls and bridges: How coupled gay men and lesbians manage their intergenerational relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(3), 327–339. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2002.tb01190.x>
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., Di Castro, G. and Lee, R. A. (2012). Attachment styles as predictors of facebook-related jealousy and surveillance in romantic relationships. *Pers. Relatsh.* 20, 1–22.
- Martin, M. M. & Anderson, C. M. (2001). The relationship between cognitive flexibility and affinity-seeking strategies. *Advances in Psychological Research*, 4, 69-76. https://www.researchgate.net/publication/291895585_The_relationship_between_cognitive_flexibility_and_affinity-seeking_strategies

- Miller, E. K., & Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24, 167-202. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.24.1.167>
- Morton, J. B., Ezekiel, F. & Wilk, H. A. (2011). Cognitive control: easy to identify but hard to define. *Topics in Cognitive Science*, 3(2), 212-216. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1756-8765.2011.01139.x>
- Muise, A., Christofides, E. & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *CyberPsychology & Behavior*, 12 (1), 441-444. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0263>
- Öztürk, M. F., ve Talas, M. (2015). Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Zeitschrift Für Die Welt Der Türken/Journal Of World Of Turks*, 7(1), 101-120.
- Payne, J.W., Bettman, J.R. & Johnson, E.J. (1993). *The adaptive decision maker*. Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139173933>
- Persch, J. A. (2007). Jealous much? MySpace, Facebook can spark it. <https://www.nbcnews.com/id/wbna20431006> (Erişim Tarihi: 20 Ekim 2024).
- Prest, L. A. & Protinsky, H. (1993). Family systems theory: A unifying framework for codependence. *American Journal of Family Therapy*, 21(4), 352-360. <https://doi.org/10.1080/01926189308251005>
- Roberto, L. G. (1992). *Transgenerational family therapies*. New York: Guilford Press.
- Sarıkaya, Y., Boyacı, M, İlhan, T., ve Aldemir, A. (2018). Benliğin farklılaşması envanteri kısa formunun (bfe-kf) türkçe 'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 365-380. <https://doi.org/10.14686/buefad.364196>
- Sauber, S. R., L'Abate, L. & Weeks, G. R. (1985). *Family Therapy: basic concepts and terms*. Burlington: Aspen Pub.
- Schimmenti, A., & Caretti, V. (2010). Psychic retreats or psychic pits?: Unbearable states of mind and technological addiction. *Psychoanalytic Psychology*, 27(2), 115-132. <https://doi.org/10.1037/a0019414>.
- Skowron, E. A., & Platt, L. F. (2005). Differentiation of self and child abuse potential in young adulthood. *The Family Journal*, 13(3), 281-290. <https://doi.org/10.1177/1066480705276314>
- Sullivan, K. T. (2021) Attachment style and jealousy in the digital age: Do attitudes about online communication matter? *Front. Psychol.* 12, 678542. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678542>
- Telli, A., & Yavuz Güler, C. (2021). Differentiation of self, forgiveness, jealousy, and conflict resolution responses among married individuals: the mediating role of relationship satisfaction, relationship adjustment, and emotional dependency. *Contemp. Fam. Ther.* 45 (2), 157-171. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09603-8>
- Tutgun-ünal, A., ve Deniz, L. (2020). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(22), 1289-1319. <https://doi.org/10.26466/opus.626283>
- Tuttle, A. E. (2011). How do couples' attachment style and level of differentiation affect jealousy as related to facebook usage? Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Purdue University, Indiana.
- Utz, S., & Krämer, N. C. (2009). The privacy paradox on social network sites revisited: The role of individual characteristics and group norms. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 3(2), Article 2. <https://cyberpsychology.eu/article/view/4223>
- Utz, S., and Beukeboom, C. J. (2011). The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(4), 511-527. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x>

- Vural, Z. B. A. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi Dergisi*, 20(5), 3348-3382. <https://doi.org/10.19168/jyu.65130>
- Wang, Y., Chen, J. & Yue, Z. (2017). Positive emotion facilitates cognitive flexibility: An fMRI study. *Front. Psychol*, 8, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01832>
- White, G. L. (1981). *A model of romantic jealousy. Motivation and Emotion*, 5(4), 295–310. <https://doi.org/10.1007/BF00992549>
- Wilson, C.G., Nusbaum, A.T., Whitney, P. & Hinson, J.M. (2018). Trait anxiety impairs cognitive flexibility when overcoming a task acquired response and a preexisting bias. *Plos One* 13, 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204694>
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara; Seçkin Yayıncılık.
- Zablocki-Thomas, P. B., Savidge, L. E., Witczak, L. R., Ferrer, E., Hobson, B. A., Chaudhari, A. J., Freeman, S. M., and Bales, K. L. (2023). Neural correlates and effect of jealousy on cognitive flexibility in the female titi monkey (*Plecturocebus cupreus*). *Hormones and Behavior*, 152, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2023.105352>
- Zywica, J. & Danowski, J. (2008). The faces of Facebookers: Investigating social enhancement and social compensation hypotheses; predicting Facebook and offline popularity from sociability and self-esteem, and mapping the meanings of popularity with semantic networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14, 1-34. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.01429.x>

Yazarlar Hakkında

Sümeyye ÇOLAKOĞLU AKGÜL

Durmuş ÜMMET

Yazar Katkıları

Yazarlar eşit düzeyde katkı sağlamıştır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

Destek

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

Not

Çalışmaya dahil edilen tüm katılımcılardan aydınlatılmış onam alınmıştır.

Etik Bildirim

Çalışma protokolü İstanbul Ticaret Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma ve Etik İnceleme Kurulu tarafından onaylanmıştır.

Etik Kurul Adı: İstanbul Ticaret Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma ve Etik İnceleme Kurulu

Onay Tarihi: 03/04/2023

Belge Numarası: 5EA296E6-C4C4-469F-A87B-49896E845101