T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

INSTAGRAM KISKANÇLIĞI İLE ROMANTİK GÜVENSİZLİK VE BAĞLANMA STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Miray ÇETİNKAYA

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Osman Kurtkan KAPICIOĞLU

İstanbul – 2026

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Miray ÇETİNKAYA

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Instagram Kıskançlığı İle Romantik Güvensizlik ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 29.12.2025

Sayfa Sayısı : 150

Tez Danışmanları : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Osman Kurtkan KAPICIOĞLU

Dizin Terimleri : Instagram Kıskançlığı, Bağlanma Stilleri,Romantik Güvensizlik,Instagram Kullanım Türleri ve Süreleri

Türkçe Özet : Bu tezde, Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasındaki ilişki incelenmiş; bu ilişkide bağlanma stilleri (kaygılı–kaçıngan) ve Instagram kullanım özelliklerinin etkisi değerlendirilmiştir. Türkiye'de romantik ilişkisi olan 404 yetişkinden çevrim içi anketle veri toplanmıştır.

Dağıtım Listesi :
1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Miray ÇETİNKAYA

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

INSTAGRAM KISKANÇLIĞI İLE ROMANTİK GÜVENSİZLİK VE BAĞLANMA STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Miray ÇETİNKAYA

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Osman Kurtkan KAPICIOĞLU

İstanbul – 2026

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Miray ÇETİNKAYA

…/…/2026

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Miray ÇETİNKAYA'nın "Instagram Kıskançlığı İle Romantik Güvensizlik ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *Doç. Dr. Rahmi SAYLIK*

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Osman Kurtkan KAPICIOĞLU*
(Danışman)

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Nurhan NAZ*

ONAY
Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.
... / ... / 20..

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu tezde, Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasındaki ilişkinin, yetişkin bağlanma stilleri ve Instagram kullanım özellikleri bağlamında nasıl yapılandığı incelenmiştir. Çalışmanın temel amacı, Instagram kıskançlığının romantik güvensizlikle bağlantısını ortaya koymak, bu ilişkide kaygılı ve kaçıngan bağlanmanın rolünü belirlemek ve Instagram kullanım süresi ile kullanım biçiminin bu süreçlere katkısını değerlendirmek olmuştur. Araştırma, ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma desenlerinin birlikte kullanıldığı nicel bir çalışma olarak tasarlanmış; Türkiye'de yaşayan, romantik ilişkisi bulunan ve aktif Instagram kullanan 21–55 yaş aralığındaki 404 yetişkinden çevrim içi anket yoluyla veri toplanmıştır. Ölçümler Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği, İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ile yapılmıştır.

Bulgular, Instagram kıskançlığının romantik güvensizlikle orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça hem Instagram kıskançlığı hem de romantik güvensizlik anlamlı biçimde yükselmiştir. Kaçıngan bağlanma Instagram kıskançlığı ile düşük düzeyde pozitif, romantik güvensizlikle ise zayıf düzeyde negatif ilişkilenmiştir. Instagram kullanım süresinin artması, hem Instagram kıskançlığı hem de romantik güvensizlik puanlarının yükselmesiyle ilişkilendirilmiş; buna karşın kullanım biçimine göre anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Moderasyon analizinde, özellikle kaçıngan bağlanmanın Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasındaki ilişkiyi güçlendiren bir düzenleyici değişken olarak işlev gördüğü saptanmıştır.

Instagram kıskançlığının romantik güvensizlikle ilişkisi, bireylerin bağlanma örüntüleri ve platformda geçirdikleri zaman dikkate alınarak daha bütüncül biçimde anlaşılabilmiştir. Romantik ilişki sorunlarıyla başvuran birey ve çiftlerde sosyal medya kullanımının, özellikle de Instagram temelli kıskançlık süreçlerinin klinik değerlendirme ve müdahale programlarına sistematik biçimde dâhil edilmesi gerektiğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Instagram kıskançlığı; romantik güvensizlik; yetişkin bağlanma; sosyal medya; romantik ilişkiler

SUMMARY

This thesis examined how Instagram jealousy and romantic distrust are structured within the framework of adult attachment styles and Instagram use characteristics. The main aim was to determine the association between Instagram jealousy and romantic distrust, to clarify the role of anxious and avoidant attachment in this relationship, and to evaluate the contribution of Instagram use duration and use type. The study was designed as quantitative research and employed correlational and group comparison analyses. Data were collected via an online survey from 404 adults aged 21–55 years, living in Türkiye, who were in a romantic relationship and active Instagram users. Instagram jealousy, romantic distrust and attachment dimensions were measured using the Social Media Jealousy in Romantic Relationships Scale, Dyadic Trust Scale and Experiences in Close Relationships-Revised.

The findings showed a moderate and positive association between Instagram jealousy and romantic distrust. As anxious attachment increased, both Instagram jealousy and romantic distrust rose significantly. Avoidant attachment was weakly and positively related to Instagram jealousy and weakly and negatively related to romantic distrust. Longer daily Instagram use was associated with higher levels of both Instagram jealousy and romantic distrust, whereas no significant differences were found between passive, active and mixed use patterns. Moderation analysis indicated that especially avoidant attachment strengthened the relationship between Instagram jealousy and romantic distrust.

In conclusion, the link between Instagram jealousy and romantic distrust could be understood more comprehensively when individuals' attachment patterns and time spent on the platform were taken into account. The results suggested that social media use, and particularly Instagram-based jealousy processes, should be systematically integrated into clinical assessment and intervention for individuals and couples presenting with romantic relationship difficulties. Future studies were recommended to examine the role of social media jealousy in relationship satisfaction, conflict and separation using longitudinal and dyadic research designs.

Keywords: Instagram jealousy; romantic distrust; adult attachment; social media; romantic relationships

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
KISALTMALAR ..... **vi**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vii**
ÖNSÖZ ..... **viii**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM
KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Sosyal Medya ve Instagram Kullanımı 8
1.1.1. Sosyal Medya Kavramı ve Tanımı 8
1.1.2. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi 8
1.1.3. Instagram'ın Yapısı ve Özellikleri 10
1.1.4. Instagram Kullanım Süresi ve Psikolojik Etkileşimler 13
1.1.5. Sosyal Medyada Duygusal Tepkiler ve Psikolojik Etkileşimler 14
1.1.5.1. Duygusal Tepkiler 15
1.1.5.2. Psikolojik Etkileşim Süreçleri 15
1.1.5.3. Sosyal Medyada Duygusal Etkileşimlerin Psikolojik Sonuçları 16
1.2. Kıskançlık: Tanım ve Genel Bakış 17
1.2.1. Kıskançlığın Tanımı 17
1.2.2. Kıskançlığın Bileşenleri: Duygusal, Bilişsel ve Davranışsal Boyutlar 18
1.2.3. Kıskançlığı Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar 19
1.2.3.1. Evrimsel Kuram 19
1.2.3.2. Psikanalitik Kuram 20
1.2.3.3. Bağlanma Kuramı Perspektifinden Kıskançlık 20
1.2.4. Romantik İlişkilerde Kıskançlık 21
1.2.5. Sosyal Medya Bağlamında Romantik Kıskançlık 22
1.2.6. Bağlanma Kuramının Gelişimi 24
1.2.7. John Bowlby ve Kuramsal Temelleri 24
1.2.8. Mary Ainsworth ve Ampirik Katkıları 26
1.2.9. Çocukluk Döneminde Bağlanma Örüntüleri 27
1.2.10. Bağlanma Örüntülerinin Oluşumunda Etkili Faktörler 28
1.2.11. Bağlanma Stilleri ve Gözlenebilir Özellikleri 28
1.2.12. Güvenli Bağlanma 29
1.2.13. Kaygılı/Kararsız Bağlanma 29
1.2.14. Kaçıngan Bağlanma 29
1.2.15. Dezorganize Bağlanma 30
1.2.16. Gelişimsel Süreklilik ve Psikososyal Sonuçlar 30

1.2.17. Yetişkinlikte Bağlanma Kuramı 31
1.2.18. Bağlanma Sisteminin Yetişkinlikteki İşleyişi 31
1.2.19. Bağlanmanın Sürekliliği ve Değişebilirliği 32
1.2.20. Yetişkinlikte Bağlanmanın Psikolojik ve İlişkisel İşlevleri 32
1.2.21. Yetişkin Bağlanma Stilleri: Güvenli, Kaygılı ve Kaçıngan 33
1.2.22. Güvenli Bağlanma Stili 33
1.2.23. Kaygılı Bağlanma Stili 34
1.2.24. Kaçıngan Bağlanma Stili 35
1.2.25. Bağlanma Stilleri ve Romantik İlişkiler 35
1.2.26. Bağlanma Stilleri ile Kıskançlık Arasındaki İlişki 37
1.2.27. Bağlanma Stilleri ile Romantik Güvensizlik Arasındaki İlişki 38
1.2.28. Sosyal Medya Bağlamında Bağlanma ve İlişkisel Güven 41
1.2.29. Instagram Bağlamında Değerlendirme 42
1.3. Romantik Güvensizlik 43
1.3.1. Romantik Güvensizliği Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar 44
1.3.1.1. Bağlanma Kuramı 44
1.3.1.2. İlişkinin Yatırımı (Karşılıklı Bağımlılık) Kuramı 45
1.3.2. İlişkisel Belirsizlik Modeli 46
1.3.2.1. Bağlanma Stilleri ile Romantik Güvensizlik İlişkisi 46
1.3.2.2. Güvenli Bağlanma ve Romantik Güvensizlik 46
1.3.2.3. Kaygılı Bağlanma ve Romantik Güvensizlik 47
1.3.2.4. Kaçıngan Bağlanma ve Romantik Güvensizlik 47
1.3.2.5. Romantik Güvensizlik ve Kıskançlık Arasındaki Etkileşim 48
1.4. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Teorik Bağlantılar 50
1.4.1. Bağlanma Stilleri ile Instagram Kıskançlığı Arasındaki İlişki 50
1.4.2. Bağlanma Stilleri ile Romantik Güvensizlik Arasındaki İlişki 51
1.4.3. Instagram Kıskançlığı ile Romantik Güvensizlik Arasındaki İlişki 53
1.4.4. Instagram Kullanım Süresi ve Kullanım Şeklinin Rolü 54

İKİNCİ BÖLÜM
YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli 57
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi 57
2.3. Veri Toplama Süreci 57
2.4. Veri Toplama Araçları 57
2.4.1. Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği (RİSMKÖ) 57
2.4.2. İkili İlişkiler Güven Ölçeği (İİGÖ) 58
2.4.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II / ECR-R) 58
2.5. Verilerin Analizi 58

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

3.1. Demografik Bulgular 59

3.2. Betimleyici İstatistikler 61
3.3. Güvenirlik Analizi 64
3.4. Normallik Analizi 66
3.5. Korelasyon Analizi 69
3.6. Hipotez Testleri 72

TARTIŞMA 104
SONUÇLAR VE ÖNERİLER 111
KAYNAKÇA 117
EKLER 129
ÖZGEÇMİŞ 135

KISALTMALAR

ANOVA	**:**	Analysis of Variance (Varyans Analizi)
df	**:**	Degrees of Freedom (Serbestlik Derecesi)
F	**:**	ANOVA Test İstatistiği
İİGÖ	**:**	İkili İlişkilerde Güven Ölçeği
N	**:**	Örneklem Büyüklüğü
p	**:**	Probability Value (Anlamlılık Değeri)
PROCESS	**:**	PROCESS Macro for SPSS (Regresyona Dayalı Moderasyon/Medyasyon Analiz Aracı)
r	**:**	Pearson Korelasyon Katsayısı
RİSMKÖ	**:**	Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği
SD / SS	**:**	Standard Deviation (Standart Sapma)
SPSS	**:**	Statistical Package for the Social Sciences
t	**:**	Bağımsız Örneklem t-Testi İstatistiği
YİYE-II	**:**	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II
α (Alpha)	**:**	Cronbach İç Tutarlılık Katsayısı

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler 59
Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler 61
Tablo 3. Ölçeklere İlişkin Cronbach's Alpha Güvenirlik Katsayıları 64
Tablo 4. Normallik Testi Sonuçları 66
Tablo 5. Pearson Korelasyon Matrisi 69
Tablo 6. Instagram Kıskançlığı ile Romantik Güvensizlik Arasındaki Korelasyon 72
Tablo 7. Kaygılı Bağlanma ile Instagram Kıskançlığı Arasındaki Korelasyon 73
Tablo 8. Kaçıngan Bağlanma ile Instagram Kıskançlığı Arasındaki Korelasyon 74
Tablo 9. Güvenli ve Güvenli Olmayan Bağlanma Gruplarının Instagram Kıskançlığı Karşılaştırması 76
Tablo 10. Kaygılı Bağlanma ile Romantik Güvensizlik Arasındaki Korelasyon 78
Tablo 11. Kaçıngan Bağlanma ile Romantik Güvensizlik Arasındaki Korelasyon 79
Tablo 12. Güvenli ve Güvenli Olmayan Bağlanma Gruplarında Romantik Güvensizlik Karşılaştırması 81
Tablo 13. Betimleyici İstatistikler 83
Tablo 14. Levene Testi ve Welch Testi Sonuçları 83
Tablo 15. Games–Howell Post Hoc Testi Sonuçları 84
Tablo 16. Betimleyici İstatistikler 86
Tablo 17. Levene Testi ve ANOVA Sonuçları 87
Tablo 18. Bonferroni Post Hoc Testi Sonuçları 88
Tablo 19. Betimleyici İstatistikler 89
Tablo 20. Levene Testi Sonuçları 90
Tablo 21. Tek Yönlü ANOVA Sonuçları 91
Tablo 22. Betimleyici İstatistikler 92
Tablo 23. Levene Testi Sonuçları 93
Tablo 24. Welch ANOVA Sonuçları 94
Tablo 25. Model Özeti 95
Tablo 26. Regresyon Katsayıları 96
Tablo 27. Etkileşim (Moderasyon) Testi 99
Tablo 28. Koşullu Etkiler 100

ÖNSÖZ

Dijitalleşen dünyada duyguların da yeni bir dili oluşuyor. İnsanlar artık sadece yüz yüze değil, ekranların ardında da ilişkiler kuruyor, güven inşa ediyor ya da kaybediyor. Sosyal medyanın, özellikle de Instagram'ın, romantik ilişkilerde kıskançlık ve güvensizlik gibi hassas duyguları nasıl etkilediğini anlamaya yönelik bu çalışma; modern çağın ilişki gerçekliğine ışık tutma isteğiyle şekillenmiştir.

Bu yolculuk boyunca her koşulda yanımda olan ve durmadan inanarak destek veren annem Aşkın Çetin'e en derin minnetimi sunarım. Ben yorulsam da o hiç yorulmadı; ben tereddüt etsem de o bana hep güvendi. Attığım her adımda, arkamda duran güç hep o oldu. Bugün emeklerimin bir karşılığı varsa, bunda en büyük pay şüphesiz onun fedakârlığı, sevgisi ve inancıdır.

Sevgi, anlayış ve sabrıyla zor zamanlarımda bile yanımda olduğunu hissettiren Çağdaş Çelik'e teşekkür ederim. Varlığı, bu sürecin daha umut dolu ve dayanılır olmasına büyük katkı sağlamıştır.

Desteğini hissettiren sevgili arkadaşım Gizem Arslan'a da teşekkür ederim. İnancı ve yanımda oluşu, bu yolculuğun beni güçlendiren parçalarından biri olmuştur.

Tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Osman Kurtkan Kapıcıoğlu'na akademik rehberliği, bilgi birikimi ve yapıcı geri bildirimleri için içtenlikle teşekkür ederim. Kendisi sayesinde, bu çalışmanın bilimsel yönü daha sağlam bir temele kavuşmuştur.

Ayrıca araştırmama gönüllü olarak katılan tüm katılımcılara teşekkür ederim. Katkıları, bu çalışmanın hayata geçmesindeki en önemli yapı taşlarındandır.

Bu tezin her satırında, bu yolculuğa değer katan herkesin emeği, desteği ve sevgisi vardır. Hepsine ayrı ayrı minnettarım.

Miray ÇETİNKAYA

GİRİŞ

Günümüz ilişkileri, yalnızca yüz yüze etkileşimlerle değil, dijital platformlar üzerinden kurulan görünürlük, paylaşım ve etkileşim biçimleriyle şekillenmektedir. Sosyal medya kullanımının günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmesi, romantik ilişkilerde yeni anlamlar, yeni yakınlık türleri ve aynı zamanda yeni çatışma alanları yaratmıştır (Fox ve Warber, 2014). Bu platformlar arasında özellikle Instagram, görselliğe dayalı yapısı, karşılıklı etkileşim fırsatları ve kullanıcı davranışlarının yüksek görünürlüğü nedeniyle romantik ilişkilerde kıskançlık, karşılaştırma ve güvensizlik gibi duyguların daha sık ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Appel, Gerlach ve Crusius, 2016; Lup, Trub ve Rosenthal, 2015).

Instagram'da beğeniler, yorumlar, takip listeleri, hikâye görüntülemeleri ve profil etkileşimleri gibi görünür davranışlar, ilişkide tehdit algısının oluşmasına ve partnerin sadakati, ilgisi veya bağlılığına yönelik sorgulamaların artmasına neden olabilmektedir (Muise, Christofides ve Desmarais, 2009). Özellikle dijital ortamlarda iletişimin belirsiz yapısı ve sosyal ipuçlarının eksikliği, bireylerin partner davranışlarını kendi varsayımları ve ilişki geçmişleri doğrultusunda yorumlamalarına yol açmakta; bu durum da romantik güvensizlik ve kıskançlık süreçlerini güçlendirmektedir (Marshall, Bejanyan, Di Castro ve Lee, 2013).

Bu noktada, bireylerin romantik ilişkileri nasıl algıladıkları ve partner davranışlarını nasıl yorumladıkları büyük ölçüde bağlanma stilleri ile ilişkilidir. Bowlby (1969), bağlanma örüntülerinin bireylerin tehdit algısı, yakınlık beklentisi, güven düzeyi ve duygu düzenleme stratejileri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu nedenle bağlanma örüntülerinin dijital etkileşimlerdeki kıskançlık ve güvensizlik süreçlerine de yansıması kaçınılmazdır (Mikulincer ve Shaver, 2016). Kaygılı bağlanan bireyler dijital ipuçlarını daha tehdit edici anlamlarla yorumlayabilirken; kaçıngan bireyler duygusal mesafe koyma eğilimleriyle farklı başa çıkma stratejileri geliştirebilmekte, güvenli bağlanan bireyler ise belirsizlikleri daha esnek biçimde değerlendirebilmektedir (Brennan, Clark ve Shaver, 1998).

Instagram kullanımının romantik ilişkilerde kıskançlık ve güvensizliği artırabildiğine yönelik çalışmalar bulunsa da, bu süreçlerin bağlanma stilleriyle birlikte ve Instagram'a özgü kullanım örüntüleri bağlamında ele alındığı araştırmaların

sınırlı olduğu görülmektedir (Elphinston ve Noller, 2011; Muise vd., 2009). Bununla birlikte, kullanım süresi ve kullanım biçimleri (aktif, pasif, karma) gibi dijital davranış örüntülerinin kıskançlık ve ilişkinin güven düzeyi üzerindeki etkilerinin incelenmesi, sosyal medya psikolojisi alanında önemli bir gereksinim olarak değerlendirilmektedir (Verduyn vd., 2015).

Bu çerçevede, Instagram kullanımının romantik ilişkilerde kıskançlık ve güven süreçleriyle nasıl kesiştiğinin incelenmesi, dijital etkileşimlerin ilişki dinamikleri üzerindeki etkilerini daha net biçimde ortaya koymak açısından gereklidir. Bu çalışma, söz konusu psikolojik süreçlerin hem bireysel özellikler (bağlanma stilleri) hem de platforma özgü kullanım biçimleri üzerinden değerlendirilmesini sağlayarak alanyazındaki kavramsal ve ampirik boşluklara yanıt vermeyi amaçlamaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Romantik ilişkilerde yaşanan duygusal süreçlerin önemli bir bölümü artık dijital ortamlarda şekillenmekte; bireylerin sosyal medya davranışları ilişkilere dair algı, beklenti ve değerlendirmeleri doğrudan etkilemektedir. Sosyal medya kullanımının romantik ilişkilerde yakınlık, belirsizlik ve çatışma dinamiklerini dönüştürdüğü çeşitli çalışmalarda vurgulanmaktadır (Fox ve Warber, 2014). Instagram, görsel temelli yapısı ve kullanıcıların etkileşimlerine dair yüksek görünürlük sunması nedeniyle, partner davranışlarının anlamlandırılmasında diğer sosyal medya platformlarına kıyasla daha güçlü bir etkiye sahiptir. Bu durum, özellikle kıskançlık ve güven gibi romantik ilişkilerin hassas bileşenlerinin dijital etkileşimlerle nasıl ilişkili olduğunu incelemeyi önemli hâle getirmektedir (Appel, Gerlach ve Crusius, 2016; Lup, Trub ve Rosenthal, 2015).

Bu araştırmanın temel amacı, Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve bu ilişkinin yetişkin bağlanma stilleri doğrultusunda nasıl farklılaştığını belirlemektir. Bunun yanında, bireylerin Instagram'ı hangi süre ve biçimde kullandıklarının (aktif, pasif veya karma) kıskançlık ve güvensizlik düzeyleriyle bağlantılı olup olmadığını değerlendirmek araştırmanın diğer amaçları arasındadır. Instagram kullanım biçiminin ayrıca ele alınmasının nedeni, bireylerin platformda içerik üretici ya da içerik tüketici konumda bulunmalarının sosyal karşılaştırma, belirsizlik ve tehdit algısı gibi psikososyal

süreçleri farklı düzeylerde tetikleyebileceğinin alanyazında vurgulanmasıdır (Verduyn vd., 2015; Appel vd, 2016). Bu doğrultuda, yalnızca kullanım süresinin değil, kullanım biçiminin de romantik ilişkilerde kıskançlık ve güvensizlik süreçleriyle ilişkili olup olmadığının incelenmesi gerekli görülmüştür. Böylece Instagram kullanım özellikleri ile romantik ilişki dinamikleri arasındaki psikososyal süreçlerin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılması hedeflenmektedir.

Araştırmanın önemi, Instagram'ın romantik ilişkiler üzerinde yarattığı etkilerin Türkiye bağlamında hâlen sınırlı sayıda çalışma ile ele alınmış olmasının yanı sıra, uluslararası alanyazında da sosyal medya temelli kıskançlık ve romantik güvensizlik süreçlerinin çoğunlukla Facebook odaklı olarak incelenmiş olmasından kaynaklanmaktadır (Muise, Christofides ve Desmarais, 2009; Elphinston ve Noller, 2011). Dijital kıskançlık, romantik güvensizlik ve bağlanma stillerini aynı model içinde inceleyen çalışmaların azlığı, bu araştırmanın kuramsal katkısını güçlendirmektedir. Elde edilecek bulguların, romantik ilişkilerde sosyal medya kullanımının hangi mekanizmalar üzerinden risk oluşturduğunu açıklığa kavuşturması ve hem psikolojik danışma süreçlerinde hem de sosyal medya temelli ilişki sorunlarını ele alan uygulamalarda yol gösterici olması beklenmektedir.

Araştırmanın Problemi

Dijital platformların romantik ilişkilerdeki duygu düzenleme, tehdit algısı ve güven dinamiklerini dönüştürmesi, güncel psikoloji literatüründe giderek daha fazla ele alınan bir konu hâline gelmiştir (Fox ve Warber, 2014; Marshall vd., 2013). Ancak sosyal medya ortamlarında ortaya çıkan kıskançlık ve güvensizlik süreçlerinin özellikle Instagram bağlamında nasıl şekillendiğine dair çalışmalar sınırlıdır. Instagram'ın yüksek görsellik, karşılaştırma odaklı içerik ve etkileşim görünürlüğü gibi özellikleri, ilişkisel tehdit algısını diğer platformlara kıyasla daha yoğun tetiklemektedir (Appel vd., 2016; Lup vd., 2015). Buna rağmen, Instagram'a özgü kıskançlık süreçlerini ölçen standartlaştırılmış ve platforma özel bir ölçme aracı bulunmamaktadır. Bu durum, kıskançlık ve güvensizlik gibi ilişkisel deneyimlerin Instagram bağlamında bilimsel olarak ele alınmasını güçleştirmektedir.

Mevcut araştırmaların önemli bir kısmı genel sosyal medya kullanımını incelemekte; Instagram'ın kendine özgü yapısını, platform temelli kıskançlığın psikolojik belirleyicilerini ve bu süreçlerin bağlanma stilleriyle etkileşimini bütüncül bir çerçevede ele almamaktadır (Muise vd., 2009; Elphinston ve Noller, 2011). Özellikle kaygılı, kaçıngan ve güvenli bağlanma stillerinin Instagram üzerindeki dijital ipuçlarını nasıl yorumladığı, bu yorumların romantik güvensizlik ve kıskançlık deneyimini nasıl güçlendirdiği veya zayıflattığına ilişkin çalışmalar ulusal literatürde son derece sınırlıdır. Yurt dışı literatüründe ise çalışmalar çoğunlukla Facebook odaklı olup, Instagram'ın güncel romantik ilişki pratiklerindeki merkezi rolünü yakalamaktan uzaktır (Marshall vd., 2013).

Ayrıca Instagram kullanımına ilişkin kullanım süresi, aktif/pasif kullanım biçimleri ve dijital etkileşim örüntüleri gibi davranışsal değişkenlerin, romantik güvensizlik ve kıskançlık süreçleriyle birlikte aynı model içinde incelendiği bütünleşik araştırmaların sayısı oldukça azdır. Literatürde bu değişkenler çoğunlukla ayrı ayrı ele alınmış; ancak değişkenlerin birbirleriyle nasıl etkileşime girdiği ve romantik ilişki dinamiklerini nasıl şekillendirdiği konusunda kapsamlı bir açıklama ortaya konmamıştır (Verduyn vd., 2015).

Bu bağlamda araştırmanın problemi, Instagram temelli kıskançlık, romantik güvensizlik ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin alanyazında bütüncül biçimde incelenmemiş olması, platforma özgü bir ölçme aracının bulunmayışı ve Instagram kullanımına dair davranışsal değişkenlerin bu psikolojik süreçlerle birlikte değerlendirilmesinde yaşanan boşluklardan kaynaklanmaktadır. Bu çalışma, söz konusu eksikliği gidermeyi ve Instagram'ın romantik ilişkilerdeki etkisini bağlanma kuramı temelinde daha kapsamlı bir biçimde açıklamayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Hipotezleri

H1. Instagram kıskançlığı arttıkça romantik güvensizlik düzeyi artmaktadır.

H2. Kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerde Instagram kıskançlığı artmaktadır.

H3. Kaçıngan bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerde Instagram kıskançlığı azalmaktadır.

H4. Güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerde Instagram kıskançlığı azalmaktadır.

H5. Kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerde romantik güvensizlik artmaktadır.

H6. Kaçıngan bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerde romantik güvensizlik artmaktadır.

H7. Güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerde romantik güvensizlik azalmaktadır.

H8. Instagram kullanım süresi arttıkça Instagram kıskançlığı artmaktadır.

H9. Instagram kullanım süresi arttıkça romantik güvensizlik artmaktadır.

H10. Instagram kullanım şekline (aktif, pasif, karma) göre Instagram kıskançlığı düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

H11. Instagram kullanım şekline (aktif, pasif, karma) göre romantik güvensizlik düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

H12. Bağlanma stilleri (kaygılı, kaçıngan, güvenli), Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynamaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma verilerinin öz-bildirim (self-report) yöntemiyle toplanması, katılımcıların sosyal beğenilirlik eğilimleri, kişisel değerlendirme farklılıkları ve hatırlama yanlılığı gibi etkenlerin yanıtlar üzerinde etkili olmasına yol açabilir. Bu durum, elde edilen bulguların değerlendirilmesinde göz önünde bulundurulması gereken doğal bir sınırlılıktır.

Çalışmanın örneklemini, Türkiye'de yaşayan, 21–55 yaş aralığında bulunan, en az üç aydır romantik ilişki sürdüren ve aktif Instagram kullanan toplam 404 birey oluşturmaktadır. Bu örneklem yapısı, bulguların benzer demografik özelliklere sahip gruplarla sınırlı olarak yorumlanmasına neden olabilir. Ayrıca verilerin çevrim içi ortamda toplanmış olması, ankete katılmayı tercih eden ve sosyal medya kullanımına daha aşina olan bireylerin araştırmada daha fazla temsil edilmesine yol açabilir.

Araştırmada kullanılan “Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği”, çalışma kapsamına uygun olarak Instagram bağlamında uygulanmıştır. Ölçeğin maddeleri değiştirilmeden yalnızca kullanım bağlamının belirtilmesi, değişkenin değerlendirilmesine olanak tanımakla birlikte, Instagram davranışlarının tüm yönlerini yansıtma kapasitesini sınırlayabilir.

Buna ek olarak, araştırmanın kesitsel tarama modeliyle yürütülmüş olması, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesine imkân tanısa da sonuçların nedensel bir yorumla açıklanmasına izin vermemektedir.

Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu, katılımcıların anket maddelerine içten ve doğru biçimde yanıt verdikleri varsayılmaktadır. Çalışmada yer alan bireylerin romantik ilişki durumlarını ve Instagram kullanım özelliklerini doğru beyan ettikleri kabul edilmiştir. Ayrıca, araştırmanın yürütüldüğü çevrim içi ortamın katılımcıların yanıtlarını anlamlı düzeyde etkilemediği ve elde edilen verilerin analiz için uygun nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

Tanımlar

Instagram Kıskançlığı: Instagram kıskançlığı; bireyin romantik partnerinin platform üzerindeki görünür davranışlarını (beğeni, takip, yorum, hikâye izlenmeleri vb.) tehdit unsuru olarak algılaması sonucu ortaya çıkan duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkileri ifade eder. Bu kıskançlık türü, sosyal karşılaştırma, belirsizlik algısı ve partnerin dijital etkileşimlerine yüklenen anlamlarla şekillenmektedir.

Romantik Güvensizlik: Romantik güvensizlik; bireyin romantik ilişkide partnerinin bağlılığı, sadakati ve duygusal erişilebilirliğine ilişkin şüphe duyması, tehdit algısı yaşaması ve ilişkiyi güvenli algılayamaması durumudur. Bu yapı hem bilişsel değerlendirmeleri hem de ilişkide ortaya çıkan davranışsal tepkileri kapsamaktadır.

Bağlanma Stilleri: Bağlanma stilleri; bireyin yakın ilişkilerde tehdit algısı, yakınlık beklentisi, güven duygusu ve duygu düzenleme biçimlerini belirleyen, çocukluk döneminde gelişen ve yetişkinlik ilişkilerine de yansıyan içsel çalışma modelleridir.

Bu araştırmada üç bağlanma stili ele alınmaktadır: kaygılı bağlanma, kaçıngan bağlanma ve güvenli bağlanma.

Instagram Kullanım Süresi: Instagram kullanım süresi; bireyin günlük olarak platformda geçirdiğini beyan ettiği zaman dilimini ifade eder. Literatürde yaygın olarak kullanılan üç düzey esas alınmıştır: günde 1 saatten az, 1–3 saat arası ve 3 saatten fazla kullanım.

Instagram Kullanım Şekli: Instagram kullanım şekli; bireyin platformdaki etkileşim davranış biçimini ifade eder. Pasif kullanım gönderi/hikâye izleme ve gözlem ağırlıklıyken, aktif kullanım paylaşım ve etkileşim odaklıdır. Karma kullanım ise her iki davranışın birlikte görüldüğü kullanım tarzını ifade eder.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Sosyal Medya ve Instagram Kullanımı

1.1.1. Sosyal Medya Kavramı ve Tanımı

Sosyal medya, bireylerin dijital ortamlarda içerik üretmesine, paylaşmasına ve etkileşim kurmasına olanak tanıyan çevrimiçi platformları ifade eder. Boyd ve Ellison (2007), sosyal medyayı kullanıcıların çevrimiçi profiller oluşturduğu, diğer kullanıcılarla bağlantı kurduğu ve bu bağlantılar aracılığıyla içerik paylaştığı etkileşim temelli dijital sistemler olarak tanımlamıştır. Kaplan ve Haenlein (2010) ise sosyal medyayı "Web 2.0 teknolojilerinin kullanıcı tarafından oluşturulan içerikle birleşimi sonucu ortaya çıkan internet tabanlı uygulamalar bütünü" olarak nitelendirmiştir. Sosyal medya, geleneksel medyadan farklı biçimde çift yönlü iletişimi ve kullanıcı temelli içerik üretimini merkeze alır (Kietzmann, Hermkens, McCarthy ve Silvestre, 2011). Bu yönüyle bireyler yalnızca bilgi tüketicisi değil, aynı zamanda bilgi üreticisi konumundadır. Bu dönüşüm, medyayı pasif bir izleme alanı olmaktan çıkarıp sosyal bir etkileşim sahasına dönüştürmüştür.

Sosyal medya, yalnızca iletişimi kolaylaştıran bir araç değil, aynı zamanda bireylerin kimlik inşası, benlik sunumu ve toplumsal aidiyet duygularını biçimlendiren psikososyal bir alan olarak değerlendirilmektedir (Nadkarni ve Hofmann, 2012). Bireylerin çevrimiçi ortamlarda kendilerini nasıl sundukları, sosyal onay arayışı ve görünürlük ihtiyacıyla yakından ilişkilidir. Bu durum, sosyal medyayı modern bireyin duygusal, sosyal ve ilişkisel dinamiklerini etkileyen çok boyutlu bir yapı haline getirmiştir.

1.1.2. Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi

Sosyal medyanın kökeni, 1970'lerde geliştirilen ilk çevrimiçi forum ve e-posta sistemlerine kadar uzanır. Ancak günümüzdeki anlamıyla sosyal ağ yapısının temelleri 1990'ların sonunda atılmıştır. 1997 yılında kurulan *SixDegrees.com*, kullanıcıların profil oluşturmasına, arkadaş listeleri eklemesine ve bağlantılar kurmasına izin veren ilk sosyal ağ sitesi olarak kabul edilmektedir (Kaplan ve Haenlein, 2010). 2000'li yıllarda Web 2.0 teknolojilerinin gelişimiyle sosyal medya, bireyler arası etkileşimi

hızla artırmış ve küresel ölçekte yeni bir iletişim paradigması doğurmuştur. Bu dönemde Friendster (2002), MySpace (2003) ve Facebook (2004) gibi platformlar, bireylerin sanal kimlik oluşturma ve topluluk aidiyeti kurma biçimlerini dönüştürmüştür (Ellison ve Boyd, 2013).

2006–2009 yılları arasında Facebook'un yaygınlaşması, çevrimiçi ilişkilerin doğasını derinden etkilemiştir. Bu dönemde yapılan çalışmalar, Facebook kullanımının partnerler arası kıskançlık ve gözetleme davranışlarını artırdığını göstermiştir (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007; Muise, Christofides ve Desmarais, 2009). Böylece sosyal medya, yalnızca iletişimsel değil, aynı zamanda ilişkisel bir bağlam kazanmıştır.

2005'te YouTube'un video paylaşımını yaygınlaştırması ve 2010'da Instagram'ın görsel temelli içerik üretimini popülerleştirmesi, sosyal medyaya estetik ve duygusal bir boyut kazandırmıştır (Hu, Manikonda ve Kambhampati, 2014). Bu dönüşüm, sosyal medyayı bireylerin günlük yaşam pratiklerinin ayrılmaz bir parçası haline getirmiştir. Günümüzde sosyal medya, milyarlarca kullanıcının yalnızca bilgi paylaşımı için değil, aynı zamanda kendini ifade etme, sosyal karşılaştırma yapma, duygusal destek arama ve ilişki kurma amacıyla kullandığı çok katmanlı bir alan olarak tanımlanmaktadır (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017).

Psikososyal Dönüşüm

Sosyal medyanın gelişimi, bireylerin psikososyal dinamikleri üzerindeki etkilerini derinleştirmiştir. Özellikle Instagram ve TikTok gibi görselliğe dayalı platformlar, bireylerin benlik sunumlarını şekillendirerek toplumsal görünürlük ve onaylanma ihtiyacını ön plana çıkarmaktadır (Marwick, 2013). Bu durum, bireylerin çevrimiçi kimliklerini yönetme biçimlerini, ilişkisel güven ve kıskançlık dinamikleriyle iç içe geçirmiştir. Sosyal medya artık yalnızca bir iletişim alanı değil, bireylerin kimlik, aidiyet, güven ve kıskançlık gibi duygusal süreçlerini dönüştüren bir psikolojik ekosistem haline gelmiştir.

Araştırmalar, sosyal medya kullanım biçimlerinin (örneğin aktif paylaşım ya da pasif izleme) bireylerin ilişkisel algılarını ve romantik güvensizlik düzeylerini etkileyebildiğini göstermektedir (Vaterlaus, Patten, Roche ve Young, 2020). Etkileşim, görünürlük ve onaylanma üzerine kurulu bu dijital yapı, özellikle romantik

ilişkilerde kıskançlık ve güven duygularının yeniden tanımlanmasına zemin hazırlamıştır. Dolayısıyla, sosyal medyanın tarihsel ve psikolojik temellerinin anlaşılması, bu çalışmada incelenen Instagram kıskançlığı, romantik güvensizlik ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin açıklanması açısından önemli bir kuramsal dayanak oluşturmaktadır.

1.1.3. Instagram'ın Yapısı ve Özellikleri

Instagram, 2010 yılında Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından fotoğraf paylaşımına dayalı bir sosyal medya platformu olarak geliştirilmiştir. Uygulama, kullanıcıların görsel içerikler aracılığıyla yaşamlarını paylaşmalarına, diğer kullanıcılarla etkileşim kurmalarına ve sanal kimliklerini inşa etmelerine olanak tanımaktadır (Hu, Manikonda ve Kambhampati, 2014). Başlangıçta yalnızca iOS işletim sisteminde hizmet veren Instagram, kısa sürede küresel ölçekte yaygınlık kazanmış ve 2012 yılında Facebook tarafından satın alınmasının ardından hızlı bir büyüme sürecine girerek günümüzde iki milyardan fazla aktif kullanıcıya ulaşmıştır (Meta, 2024).

Instagram'ın temel işlevi, kullanıcıların fotoğraf veya video içerikleri oluşturup paylaşmalarına ve diğer kullanıcılarla etkileşimde bulunmalarına imkân tanımaktır. Ancak platform, yalnızca bir paylaşım mecrası olmanın ötesinde, bireylerin kimliklerini, duygularını ve sosyal statülerini temsil ettikleri dijital bir sahneye dönüşmüştür (Marwick, 2013). "Beğeni" (like), "yorum", "hikâye" (story) ve "reels" gibi özellikler, kullanıcılar arasında süreklilik arz eden bir görünürlük ve onay döngüsü yaratmaktadır. Bu yapısıyla Instagram, bireylerin hem kendilerini ifade ettikleri hem de başkalarının algılarını gözlemledikleri bir "dijital vitrin" işlevi görür (Sheldon ve Bryant, 2016).

Platformun yapısında bulunan "takip etme" ve "takipçi sayısı" gibi göstergeler, kullanıcıların çevrimiçi popülerliklerini belirleyen bir statü ölçütüne dönüşmüştür. Bu durum, bireylerin benlik sunumlarını biçimlendirirken, aynı zamanda sosyal onay ihtiyacını da güçlendirir. Goffman'ın (1959) benlik sunumu kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, Instagram kullanıcıları kendilerini dijital bir sahnede performans sergileyen bireyler olarak konumlandırmakta; her gönderi bu performansın bir parçasını oluşturmaktadır. Bu bağlamda Instagram, bireyin içsel benliğiyle sosyal

beklentiler arasında bir denge kurmaya çalıştığı "sürekli görünür olma" kültürünün en belirgin örneklerinden biri haline gelmiştir (Chua ve Chang, 2016).

Instagram'ın görselliğe dayalı doğası, kullanıcı davranışlarını diğer sosyal medya mecralarından farklılaştırmaktadır. Fotoğraf filtreleri, estetik düzenleme araçları ve hikâye paylaşımları, kullanıcıların yalnızca "anı" değil, aynı zamanda "imaj" odaklı bir yaşam biçimi sergilemelerine neden olmuştur (Lee, Lee, Moon ve Sung, 2015). Görsel düzenleme olanakları, bireylerin idealize edilmiş kimlikler oluşturmasına izin verirken, platformun karşılaştırmalı ve rekabetçi yapısı da güçlenmektedir. Kullanıcılar sıklıkla kendi gönderilerini başkalarının gönderileriyle kıyaslayarak çevrimiçi kimliklerini toplumsal normlara göre biçimlendirmektedir (Lup, Trub ve Rosenthal, 2015). Bu durum, özellikle genç yetişkinlerde özgüven, benlik değeri ve sosyal karşılaştırma eğilimi gibi psikolojik değişkenlerle yakından ilişkilidir.

Instagram'ın kullanım biçimleri yalnızca bireysel ifade veya eğlenceyle sınırlı değildir. Platform aynı zamanda bilgi paylaşımı, sosyal aktivizm, pazarlama ve profesyonel kimlik yönetimi gibi işlevlere de sahiptir. Markalar ve influencer'lar, görsel odaklı bu yapıyı stratejik biçimde kullanarak geniş kitlelerle duygusal bağ kurmakta; bu da Instagram'ın kültürel ve ekonomik etkisini artırmaktadır (Djafarova ve Rushworth, 2017). Ancak birey düzeyinde ele alındığında, platformun en belirgin işlevi kullanıcıların sosyal bağlarını sanal etkileşimler yoluyla sürdürme biçiminde görülmektedir. Bu açıdan Instagram, hem bir sosyal destek kaynağı hem de sosyal karşılaştırma alanı olarak iki yönlü bir işlev üstlenir (Tiggemann ve Zaccardo, 2018).

Sosyal psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, Instagram'daki sürekli etkileşim döngüsü bireylerde sosyal onay ihtiyacını, benlik sunum kaygısını ve görünürlük odaklı davranış biçimlerini pekiştirmektedir (Sherman vd., 2018). Birey, paylaşımları üzerinden aldığı geri bildirimlerle kendilik değerini yeniden yapılandırır. Bu süreçte "beğeni" ve "takipçi" sayıları, dijital ortamda psikolojik doyum sağlayan sembolik göstergelere dönüşmektedir. Ancak bu döngü, bireylerde dışsal motivasyonun artmasına, öz-değerin sosyal onaya bağımlı hale gelmesine ve ilişkisel güvensizlik hislerinin güçlenmesine yol açabilir (Perloff, 2014).

Instagram, yalnızca bir paylaşım platformu değil; bireylerin kimlik inşası, benlik sunumu, görünürlük arayışı ve sosyal onay ihtiyaçlarını biçimlendiren karmaşık bir dijital ekosistemdir. Bu yapısıyla, bireylerin romantik ilişkilerinde güven, kıskançlık ve aidiyet duygularını etkileyebilecek önemli bir psikososyal bağlam oluşturur. Bu çerçevede Instagram'ın işlevsel özelliklerini anlamak, bu araştırmada incelenen Instagram kıskançlığı ve romantik güvensizlik olgularını kavramak açısından temel bir teorik zemin sunmaktadır.

Instagram Kullanım Türleri (Aktif – Pasif – Karma)

Sosyal medya kullanım biçimleri, bireylerin platformlarla kurdukları etkileşimin niteliğine göre farklılık göstermektedir. Instagram kullanımı, literatürde genellikle aktif, pasif ve karma kullanım olmak üzere üç temel kategoride ele alınır (Verduyn vd., 2017). Bu sınıflandırma, bireyin platformdaki etkinlik düzeyi, içerik üretim sıklığı ve diğer kullanıcılarla kurduğu etkileşim biçimleri temelinde yapılır. Kullanım biçimleri yalnızca davranışsal kalıpları değil, aynı zamanda bireyin psikolojik süreçlerini, özdeğer algısını ve duygusal deneyimlerini de yansıtır.

Aktif kullanım, bireyin sosyal medya ortamında içerik üretip paylaşması, yorumlarda bulunması veya mesajlaşma yoluyla etkileşime geçmesi anlamına gelir (Burke, Marlow ve Lento, 2010). Bu kullanım biçiminin merkezinde iletişim kurma, sosyal bağları sürdürme ve sosyal onay arayışı bulunur. Aktif kullanıcılar genellikle aidiyet ve görünürlük motivasyonlarıyla hareket ederler (Ryan ve Xenos, 2011). Instagram bağlamında aktif kullanım; fotoğraf veya video paylaşmak, hikâye yayınlamak ve gönderilere yorum yapmak gibi davranışları içerir. Bu etkileşimler bireyde benlik ifadesini ve sosyal aidiyet duygusunu güçlendirebilir (Gerson, Plagnol ve Corr, 2017); ancak sosyal onay beklentisi ve dijital görünürlük baskısı gibi psikolojik yükleri de beraberinde getirebilir (Sherman vd., 2018).

Pasif kullanım, bireyin içerik üretmeden yalnızca gözlem yaptığı, başkalarının paylaşımlarını veya hikâyelerini incelediği durumu ifade eder (Verduyn vd., 2015). Pasif kullanıcılar sosyal karşılaştırma süreçlerine daha yatkındır; çünkü üretim yerine diğerlerinin yaşamlarını izlemek kıyaslama olasılığını artırır (Chae, 2018). Bu eğilim, özellikle benlik saygısı, özdeğer algısı ve ilişkisel güven üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir (Appel, Gerlach ve Crusius, 2016). Araştırmalar, pasif kullanımın yoğun

olduğu durumlarda kıskançlık, özdeğer düşüklüğü ve romantik güvensizlik düzeylerinin yükseldiğini göstermektedir (Fox ve Moreland, 2015).

Karma kullanım, aktif ve pasif davranışların bir arada görüldüğü dinamik bir örüntüdür. Birey hem içerik tüketimi hem de paylaşımı gerçekleştirir; bu iki süreç birbirini karşılıklı olarak etkiler (Verduyn vd., 2021). Kullanıcı bir yandan diğerlerinin paylaşımlarını gözlemlerken kıskançlık veya yetersizlik hissedebilir, diğer yandan kendi içeriklerini paylaşarak bu duyguları dengelemeye çalışabilir (Tiggemann ve Anderberg, 2020). Dolayısıyla karma kullanım, sosyal karşılaştırma ve benlik sunumu süreçlerini eşzamanlı olarak içeren karmaşık bir deneyim biçimidir.

Literatürde, aktif kullanımın çoğunlukla pozitif duygulanım ve sosyal bağlılık ile; pasif kullanımın ise olumsuz duygulanım ve sosyal kıyaslama ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Verduyn vd., 2015; Frison ve Eggermont, 2016). Bununla birlikte, bu ilişkilerin bireyin psikolojik özelliklerine göre farklılık gösterebildiği vurgulanmaktadır. Örneğin, kaygılı bağlanma eğilimi yüksek bireyler pasif kullanıma daha yatkınken; güvenli bağlanma örüntüsündeki bireyler aktif etkileşimi tercih etme eğilimindedir (Oldmeadow, Quinn ve Kowert, 2013).

1.1.4. Instagram Kullanım Süresi ve Psikolojik Etkileşimler

Instagram kullanım biçimlerinin yanı sıra, platformda geçirilen sürenin uzunluğu da psikolojik sonuçlar açısından belirleyici bir faktördür. Günlük kullanım süresi arttıkça, bireylerin "idealize edilmiş" içeriklere maruziyeti artar; bu durum sosyal karşılaştırma döngülerini sıklaştırarak kıskançlık, özdeğer düşüklüğü ve yetersizlik hislerini tetikler (Appel, Gerlach ve Crusius, 2016). Süre uzadıkça iki temel psikolojik mekanizma ön plana çıkar: maruziyet yoğunluğu ve etkileşim sıklığı. Daha fazla içerikle karşılaşmak kıyaslama fırsatlarını artırırken, "beğeni", "yorum" ve "hikâye görüntüleme" gibi görünürlük göstergeleriyle sürekli temas, statü ve onay duyarlılığını güçlendirir. Pasif kullanım baskın olduğunda yukarı yönlü sosyal karşılaştırmalar daha sık yaşanır; aktif kullanımda ise "sosyal onay döngüsü" (beğeni–geri bildirim–yeniden paylaşım) pekişir. Her iki durumda da uzun süreli kullanım, duygusal regülasyon yükünü artırarak kıskançlık, kaygı ve huzursuzluk gibi duyguları güçlendirebilir (Utz ve Beukeboom, 2011).

Bu ilişkiyi açıklayan temel psikolojik süreçler literatürde üç ana dinamik altında toplanmaktadır:

1. **Sosyal karşılaştırma ve ideal sunum:** Uzun süreli maruziyet yukarı yönlü karşılaştırmaları artırır; bu durum olumsuz benlik değerlendirmeleri ve kıskançlıkla ilişkilidir (Appel, Gerlach ve Crusius, 2016). **Algoritmik pekiştirme:** Kullanım süresi arttıkça algoritmalar yüksek beğeni alan içerikleri daha sık gösterir; bu içerikler genellikle idealize edilmiştir ve kıskançlık duygusunu tetikleme olasılığı yüksektir (Chae, 2018).
2. **Gözetleme ve belirsizlik:** Uzun kullanım, partnerin veya çevrenin çevrimiçi izlerinin (beğeniler, takipler, hikâyeler) daha sık fark edilmesine neden olarak belirsizlik ve yorumlama hatalarını artırır (Marshall, Bejanyan ve Ferenczi, 2013; Elphinston ve Noller, 2011).

Uzun süreli kullanım aynı zamanda etkileşimsel döngüleri güçlendirebilir; birey kıyaslamaya dayalı paylaşım ya da imalı gönderi gibi davranışlara yönelerek kıskançlık ve güvensizlik duygularını dolaylı biçimde sürdürür (Fox ve Warber, 2014). Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, Instagram'daki kullanım türleri ve kullanım süresi birbiriyle etkileşim içinde iki önemli psikolojik değişkendir. Uzun süreli ve pasif ağırlıklı kullanım, kıskançlık ve özdeğer düşüklüğü gibi olumsuz duygusal sonuçlarla; aktif veya karma kullanım ise sosyal onay ve görünürlük motivasyonlarıyla ilişkilidir. Literatür, bu etkileşimin bireylerin duygusal iyi oluşu ve romantik ilişkilerindeki güven algısı üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir (Verduyn vd., 2015; Marshall vd., 2013).

1.1.5. Sosyal Medyada Duygusal Tepkiler ve Psikolojik Etkileşimler

Sosyal medya, günümüzde bireylerin yalnızca bilgi alışverişinde bulunduğu bir alan olmaktan çıkmış; duygusal deneyimlerin yoğun biçimde yaşandığı ve düzenlendiği bir psikososyal ortam hâline gelmiştir. Bu platformlarda geçirilen sürenin artması, bireylerin duygusal tepkilerinde ve kişilerarası algılarında belirgin değişimlere yol açmaktadır (Verduyn vd., 2015). Sosyal medya etkileşimleri, benlik sunumu, sosyal karşılaştırma, onay arayışı ve görünürlük gibi süreçleri sürekli tetikleyerek hem olumlu hem olumsuz duygusal sonuçlar doğurabilmektedir (Appel, Gerlach ve Crusius, 2016).

1.1.5.1. Duygusal Tepkiler

Sosyal medya ortamlarında bireyler; mutluluk, aidiyet ve gurur gibi olumlu duyguların yanı sıra, kıskançlık, yetersizlik, kaygı ve yalnızlık gibi olumsuz duygusal tepkiler de geliştirebilmektedir (Krasnova vd., 2013). Bu tepkiler, büyük ölçüde sosyal karşılaştırma süreçlerinden kaynaklanır. Festinger'in (1954) sosyal karşılaştırma kuramına göre bireyler kendilerini değerlendirmek için başkalarıyla kıyaslama yapar; sosyal medyada bu süreç sürekli, görünür ve yoğun biçimde gerçekleşir. Özellikle "yukarı yönlü karşılaştırmalar" (daha çekici, başarılı ya da popüler kişilerle kıyaslama) olumsuz benlik değerlendirmelerini ve kıskançlık duygusunu artırır (Vogel vd., 2014).

Instagram ve benzeri platformlarda kullanıcıların genellikle yaşamlarının olumlu yönlerini yansıtan paylaşımlar yapması, "ideal benlik" temsillerinin öne çıkmasına neden olur. Bu seçici sunum biçimi, diğer kullanıcıların gerçek dışı mükemmellik algıları geliştirmesine yol açar (Chae, 2018). Appel vd. (2016) bu durumu "dijital idealizasyon etkisi" olarak tanımlamış; bu etki, sürekli maruziyetin benlik saygısını düşürdüğünü ve kıskançlık ile öz-değer kaygılarını artırdığını göstermiştir. Böylece sosyal medya, bireylerin hem kendilerini hem de başkalarını değerlendirme süreçlerinde duygusal dalgalanmaların sık yaşandığı dinamik bir psikolojik alan hâline gelmiştir.

1.1.5.2. Psikolojik Etkileşim Süreçleri

Sosyal medya ortamlarındaki duygusal tepkiler, çeşitli bilişsel ve sosyal süreçlerle etkileşim içindedir. Bu süreçlerin merkezinde, "sosyal onay mekanizması" yer alır. Paylaşımlara gelen beğeniler, yorumlar ve takipçi sayısı gibi göstergeler, bireyin öz-değer algısını dışsal geri bildirimler üzerinden şekillendirir (Sherman vd., 2018). Bu durum, ödül beklentisiyle işleyen davranışsal pekiştirme süreçlerini güçlendirir ve bireylerde kısa vadeli haz, uzun vadede ise sosyal onaya bağımlı bir benlik algısı gelişmesine neden olabilir (Turel vd., 2014).

Bununla birlikte, sosyal medyada sıklıkla görülen "dijital gözetleme" (social surveillance) davranışı da duygusal tepkileri şekillendirir. Bireyler hem başkalarının çevrimiçi aktivitelerini izler hem de kendi görünürlüklerini kontrol etmeye çalışırlar (Fox, Osborn ve Warber, 2014). Bu karşılıklı gözetleme, güven ve mahremiyet sınırlarını bulanıklaştırarak özellikle romantik ilişkilerde kıskançlık, güvensizlik ve

çatışma riskini artırabilmektedir (Elphinston ve Noller, 2011; Marshall vd., 2013). Bu durum, tezdeki H1 ve H5 hipotezlerinde yer alan Instagram kıskançlığı ve romantik güvensizlik arasındaki bağlantıyı destekleyen önemli bir bulgudur.

Sosyal medya kullanımı, duygusal düzenleme biçimlerini de dönüştürmektedir. Verduyn vd. (2015), "pasif etkileşim–olumsuz duygulanım modeli" ile bu süreci açıklamış; içerik tüketimi ağırlıklı kullanımın (gözlemleme, kıyaslama) olumsuz duygusal sonuçlara yol açtığını, aktif katılımın (paylaşım, yorum, iletişim) ise kısa vadede daha pozitif etkiler yarattığını belirtmiştir. Ancak uzun süreli kullanım, aktif veya pasif biçimde olsun, genellikle duygusal yorgunluk, sosyal baskı ve görünürlük kaygısını artırır (Frison ve Eggermont, 2016).

1.1.5.3. Sosyal Medyada Duygusal Etkileşimlerin Psikolojik Sonuçları

Sosyal medya, bireylerin duygusal yaşantılarını kamusal biçimde sergilemesine yol açarak "kamusal duygusallık" (public emotionality) kavramını gündeme getirmiştir. Bu kavram, bireylerin duygularını toplumsal onay çerçevesinde düzenledikleri ve görünür biçimde paylaştıkları bir iletişim biçimini tanımlar (Papacharissi, 2012). Böylece bireyin öznel duyguları, dijital toplulukların beğenisine sunulan birer sosyal performansa dönüşmektedir. Bu süreç, duyguların içsel niteliğini zayıflatırken; sosyal karşılaştırma, görünürlük kaygısı ve kıskançlık gibi ikincil duyguların artmasına neden olur.

Araştırmalar, özellikle genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımının öz-değer, yaşam doyumu ve ilişkisel güven üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermektedir (Lee, 2014; Tandoc, Ferrucci ve Duffy, 2015). Duygusal regülasyon kapasitesi düşük bireylerin bu platformlarda daha yüksek düzeyde olumsuz duygulanım ve kıskançlık yaşadığı bildirilmektedir (Utz ve Beukeboom, 2011). Bu bulgular, sosyal medyanın yalnızca bir iletişim aracı değil, bireylerin duygusal işlevselliğini ve romantik ilişkilerdeki güven düzeyini etkileyen önemli bir psikososyal bağlam olduğunu göstermektedir.

1.2. Kıskançlık: Tanım ve Genel Bakış

1.2.1. Kıskançlığın Tanımı

Kıskançlık, bireyin kendisi için değerli bir ilişki veya bağın, üçüncü bir kişi tarafından tehdit edildiği algısıyla ortaya çıkan karmaşık bir duygusal süreçtir. Bu duygu, hem kaybetme korkusunu hem de sahip olunan bağı koruma yönündeki motivasyonu içerir. Psikoloji literatüründe kıskançlık, genellikle sevilen bir kişinin ilgisinin ya da sevgisinin başka birine yönelme olasılığına verilen tepki olarak tanımlanır (Parrott ve Smith, 1993). Dolayısıyla kıskançlık, yalnızca bir duygu değil; bilişsel değerlendirmeler ve davranışsal eğilimleri içeren çok boyutlu bir fenomendir.

Evrimsel açıdan kıskançlık, hem koruyucu hem de uyum sağlayıcı bir işlev taşır. Buss (2000), kıskançlığı türün devamını ve ilişkisel bağlılığın sürdürülmesini sağlayan bir "uyarı sistemi" olarak değerlendirmiştir. Ancak modern psikoloji, kıskançlığın yalnızca biyolojik mekanizmalarla açıklanamayacağını; bireyin benlik saygısı, bağlanma biçimi, öz-yeterlilik düzeyi ve geçmiş ilişki deneyimlerinin bu duygunun yoğunluğunda belirleyici olduğunu vurgular (White, 1981).

Kıskançlık çoğu zaman kaygı, öfke, utanç ve hüzün gibi çoklu duygusal bileşenleri içeren karmaşık bir yapıya sahiptir. Parrott (1991), kıskançlığı "ilişkisel tehdit algısına karşı verilen çok boyutlu bir duygusal tepki dizisi" olarak tanımlamış; bu yönüyle onun yalnızca olumsuz bir duygu değil, aynı zamanda ilişkisel bağlılığın korunmasına hizmet eden işlevsel bir sinyal olduğunu belirtmiştir.

Kıskançlığın bilişsel boyutunda, bireyin değersizlik hissi ve sevgi kaybı korkusuna dair değerlendirmeleri bulunur (Salovey ve Rodin, 1986). Kişi, başkalarının kendisinden daha çekici, başarılı ya da dikkat çekici olduğunu düşündüğünde benlik değeri sarsılır. Bu durum, kıskançlığın yalnızca dışsal bir tehditle değil, aynı zamanda içsel benlik değerlendirmesiyle de ilişkili olduğunu göstermektedir.

Sosyal psikoloji perspektifinden kıskançlık, kişilerarası ilişkilerde statü, güç ve kontrol algılarıyla bağlantılı bir duygudur (DeSteno ve Salovey, 1996). Bu yönüyle, kıskançlık yalnızca partnerle ilgili bir tepki değil; bireyin kendisine, ilişkisine ve sosyal çevresine dair algılarının da bir yansımasıdır.

Kültürel faktörler de kıskançlığın değerlendirilmesinde önemli rol oynar. Toplumların duygusal ifade biçimleri, sadakat normları ve romantik ilişkilere ilişkin beklentileri, bireylerin kıskançlığı nasıl algılayıp ifade ettiklerini şekillendirir (Guerrero ve Andersen, 1998). Dolayısıyla kıskançlık, hem evrensel hem de kültürel olarak biçimlenen bir psikososyal olgu olarak değerlendirilebilir.

1.2.2. Kıskançlığın Bileşenleri: Duygusal, Bilişsel ve Davranışsal Boyutlar

Kıskançlık, tek boyutlu bir duygu olmaktan ziyade, bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerin etkileşimiyle ortaya çıkan çok yönlü bir psikolojik olgudur (Parrott ve Smith, 1993). Bu üç bileşen birbiriyle sürekli etkileşim hâlindedir. Birey, ilişkisel bir tehdidi önce bilişsel olarak değerlendirir, ardından duygusal bir tepki geliştirir ve son olarak davranışsal bir yanıt üretir (White, 1981). Böylece kıskançlık, hem içsel (bilişsel–duygusal) hem de dışsal (davranışsal) bileşenlerin bir bütün olarak işlediği döngüsel bir süreçtir.

Duygusal boyut, kıskançlığın en görünür ve hissedilir yönünü oluşturur. Birey, sevgi nesnesinin ilgisinin üçüncü bir kişiye yöneldiğini algıladığında; kaygı, öfke, üzüntü, korku, çaresizlik veya utanç gibi yoğun duygular deneyimleyebilir (Guerrero ve Andersen, 1998). Bu duyguların türü ve şiddeti, bireyin benlik saygısı, bağlanma biçimi ve ilişki doyumu düzeyiyle yakından ilişkilidir. Lazarus (1991) kıskançlığı "karmaşık bir duygu" olarak sınıflandırmış; çünkü bu duygu sevgi ve tehdit algısının eşzamanlı olarak yaşanmasıyla ortaya çıkar.

Bilişsel boyut, bireyin kıskançlıkla ilişkili durumları nasıl algıladığı, yorumladığı ve anlamlandırdığı süreci kapsar. Partner davranışları, üçüncü kişilerin varlığı veya ilişkideki değişimler, bireyin zihinsel şemaları aracılığıyla değerlendirilir. Bu süreçte seçici dikkat, felaketleştirme, genelleme ve varsayımsal çıkarımlar gibi bilişsel çarpıtmalar sıkça gözlenir (Sharpsteen, 1991). Özellikle benlik değeri düşük veya kaygılı bağlanma eğilimi yüksek bireylerde, tehdit edici olmayan durumların bile tehdit olarak algılanma olasılığı artmaktadır (Attridge, 2013). Bu durum, kıskançlığın yalnızca dışsal bir tehdidin değil, bireyin içsel bilişsel şemalarının da ürünü olduğunu göstermektedir.

Davranışsal boyut, kıskançlığın dışa vurulduğu ve gözlemlenebildiği aşamadır. Bu boyut, hem doğrudan hem dolaylı tepkileri içerir. Doğrudan davranışlar arasında partnerle yüzleşme, açıklama isteme veya duygusal tepkileri açıkça ifade etme yer alırken; dolaylı davranışlar arasında sosyal çekilme, ilgisizlik gösterme, pasif-agresif tutumlar veya partneri test etme davranışları yer alır (Pfeiffer ve Wong, 1989). Bu davranışların temelinde, tehdit algısını azaltma ve ilişkideki kontrol duygusunu yeniden kazanma motivasyonu bulunur (Bringle, 1991).

Bu üç bileşen birbirini döngüsel biçimde etkiler: bilişsel süreçler duygusal tepkileri şekillendirir, duygular davranışsal eğilimleri yönlendirir, davranışsal sonuçlar ise bireyin sonraki bilişsel değerlendirmelerini yeniden biçimlendirir (DeSteno ve Salovey, 1996). Özellikle romantik ilişkiler bağlamında, kaygılı veya kaçıngan bağlanma stillerine sahip bireylerde bu döngü daha yoğun ve uzun süreli yaşanabilmektedir. Bu yönüyle kıskançlık, yalnızca bir duygu değil; bilişsel anlamlandırma, duygusal deneyim ve davranışsal tepkinin bütünleştiği çok katmanlı bir psikolojik süreçtir.

Kıskançlık, tek bir kuramsal modelle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir olgudur. Literatürde bu duygunun kökeni, işlevi ve bireyler arası farklılıkları; evrimsel, psikanalitik ve bağlanma kuramları çerçevesinde ele alınmıştır. Bu üç yaklaşım, kıskançlığın hem biyolojik temellerini hem de psikodinamik ve ilişkisel boyutlarını anlamada önemli teorik dayanaklar sunmaktadır.

1.2.3. Kıskançlığı Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

1.2.3.1. Evrimsel Kuram

Evrimsel bakış açısına göre kıskançlık, türün devamlılığını ve üreme başarısını korumaya hizmet eden uyumsal bir mekanizmadır (Buss, 2000). Bu yaklaşımda kıskançlık yalnızca bir duygu değil, genetik yatırımın korunmasını sağlayan bir savunma sistemi olarak görülür. Erkekler açısından kıskançlık çoğunlukla cinsel sadakat tehdidiyle; kadınlar açısından ise duygusal sadakat veya kaynak kaybı olasılığıyla ilişkilidir (Buss ve Haselton, 2005). Evrimsel kuram, kıskançlığın biyolojik temelli olması nedeniyle tüm kültürlerde gözlenebildiğini, ancak ifadesinin toplumsal normlar tarafından biçimlendiğini savunur (Pines, 1998). Güncel araştırmalar, bu açıklamanın dijital ortamlara da uyarlanabileceğini göstermektedir.

Sosyal medya ortamlarında bireyler, partnerlerinin çevrimiçi etkileşimlerini "tehdit unsuru" olarak algıladıklarında benzer savunma tepkileri sergileyebilmektedir (Sagarin vd., 2012). Bu durum, kıskançlığın evrimsel kökenlerinin dijital çağda da davranışsal karşılık bulduğunu göstermektedir.

1.2.3.2. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik yaklaşıma göre kıskançlık, sevgi nesnesine duyulan bağımlılıktan ve onu kaybetme korkusundan doğan içsel bir çatışmadır. Freud (1922), kıskançlığı "doğal, projekte edilmiş ve sanrısal (delüzyonel)" olmak üzere üç düzeyde sınıflandırmış; bastırılan doğal kıskançlığın patolojik biçimlere dönüşebileceğini ileri sürmüştür.

Nesne ilişkileri kuramcılarından Klein (1957), kıskançlığın kökenini erken çocukluk dönemindeki anneye yönelik sevgi ve rekabet duygularında aramış; bebeğin "anne–öteki" ayrımını yaşarken geliştirdiği kıskançlık duygusunun ileriki ilişkilerde güvensizlik ve rekabet dinamiklerinin temelini oluşturduğunu belirtmiştir. Bu bakış açısına göre kıskançlık, sevgi ve öfkenin aynı nesneye yöneldiği ambivalan bir duygudur.

Modern psikanalitik yorumlar ise bu duyguyu, bireyin özdeğerini tehdit eden narsisistik yaralanmalarla da ilişkilendirmiştir (Lapsley ve Stey, 2011). Böylece kıskançlık, hem kaybetme korkusunu hem de rakibe yönelen öfkeyi içeren çift kutuplu bir çatışma olarak değerlendirilir. Romantik ilişkiler bağlamında bu dinamik, sosyal medya gibi sürekli görünürlük ortamlarında daha sık tetiklenebilmektedir.

1.2.3.3. Bağlanma Kuramı Perspektifinden Kıskançlık

Bağlanma kuramı, kıskançlığın bireyler arası farklılıklarını anlamada en kapsamlı açıklamalardan birini sunar. Bowlby (1969), erken dönem bakım deneyimlerinin bireyin yaşam boyu güven, terk edilme kaygısı ve duygusal düzenleme biçimlerini şekillendirdiğini ileri sürmüştür. Bu doğrultuda kıskançlık, romantik ilişkilerde bağlanma örüntülerinin bir yansıması olarak ele alınır (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Kaygılı bağlanma eğilimindeki bireyler, partnerlerinden yeterli yakınlık veya güvence alamadıklarında yoğun kıskançlık ve kontrol davranışları sergiler (Sharpsteen ve Kirkpatrick, 1997). Kaçıngan bağlanma eğilimindekiler ise duygusal mesafeyi koruyarak kıskançlığı bastırma veya inkâr etme eğilimindedir. Güvenli bağlanma örüntüsünde ise kıskançlık, tehdit durumunda açık iletişim ve güvene dayalı çözüm stratejileriyle yönetilir (Guerrero, 1998).

Bu açıdan bağlanma temelli açıklamalar, kıskançlığın yalnızca içsel bir duygu değil, bireyin geçmiş deneyimleriyle biçimlenen bir ilişki düzenleme mekanizması olduğunu ortaya koyar. Özellikle Instagram gibi sosyal medya platformlarında, kaygılı bağlanma eğilimindeki bireylerin "çevrimiçi tehditleri" daha yoğun algıladıkları ve daha yüksek düzeyde romantik güvensizlik yaşadıkları gözlenmektedir (Marshall vd., 2013).

1.2.4. Romantik İlişkilerde Kıskançlık

Romantik kıskançlık, bireyin romantik ilişkisini tehdit altında algılamasıyla ortaya çıkan karmaşık bir duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçtir (Guerrero ve Andersen, 1998). Bu duygu, sevilen kişinin ilgisinin veya sevgisinin başka birine yönelme olasılığına verilen tepki olarak tanımlanır (Pfeiffer ve Wong, 1989). Romantik ilişkilerde bağlılık, güven ve aidiyet duyguları kıskançlığın ortaya çıkışında belirleyici faktörlerdir. Tehdit algısı arttıkça birey; kaygı, öfke, şüphe ve kontrol etme davranışları gibi çok boyutlu tepkiler gösterebilir (Bringle, 1991).

Romantik kıskançlık, belirli bir düzeyde ilişkiyi koruyucu işlev görebilir. Partnerin ilgisini yeniden kazanma, bağın devamını sağlama ve ilişkiyi tehdit eden unsurları ortadan kaldırma yönünde motive edici bir rol üstlenir (White, 1981). Ancak aşırı düzeyde yaşandığında, ilişkisel güvenin azalmasına, duygusal mesafenin artmasına ve kontrol davranışlarının yoğunlaşmasına yol açar (Guerrero, 1998). Bu nedenle romantik kıskançlık, hem koruyucu hem de yıkıcı yönleri bulunan çift yönlü bir duygu olarak değerlendirilir.

Bağlanma kuramı, romantik kıskançlığın bireysel farklılıklarını açıklamada önemli bir teorik çerçeve sunmaktadır. Kaygılı bağlanma eğilimi taşıyan bireyler, partnerlerinden yeterli ilgi veya güvence göremediklerinde daha yoğun kıskançlık yaşama eğilimindedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu kişiler, partnerlerinin

ilgisindeki küçük değişimleri bile reddedilme veya terk edilme işareti olarak yorumlayabilirler (Sharpsteen ve Kirkpatrick, 1997). Kaçıngan bağlanma eğilimindeki bireyler, duygusal mesafeyi koruma eğiliminde olduklarından kıskançlığı bastırma veya inkâr etme eğilimindedir. Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireyler ise kıskançlığı daha işlevsel biçimde deneyimler; tehdit algısı karşısında açık iletişim ve duygusal denge stratejileri kullanırlar (Collins ve Read, 1990).

Romantik kıskançlık aynı zamanda romantik güvensizlik ile yakın ilişki içindedir. Partnerin sadakati veya duygusal bağlılığı konusunda belirsizlik yaşanması, güvenin zedelenmesine ve kıskançlığın tetiklenmesine neden olur (Knobloch ve Solomon, 1999). Bu iki değişken karşılıklı biçimde birbirini besler: güvensizlik arttıkça kıskançlık yoğunlaşır; kıskançlık davranışları ise ilişkinin güven temelini aşındırır (Elphinston ve Noller, 2011). Güncel araştırmalar, sosyal medya etkileşimlerinin bu döngüyü güçlendirdiğini, çevrimiçi izleme davranışlarının ilişkisel kaygıyı ve kıskançlık tepkilerini artırdığını göstermektedir (Marshall, Bejanyan ve Ferenczi, 2013).

Romantik kıskançlık, bireyin benlik saygısı, bağlanma örüntüsü ve ilişki güveni arasında karmaşık bir etkileşimi yansıtır. Uyaran düzeyinde yaşandığında bağın korunmasına hizmet edebilirken, yoğun yaşandığında ilişkisel doyumu ve duygusal dengeyi olumsuz etkiler (Vaterlaus, Patten, Roche ve Young, 2020).

1.2.5. Sosyal Medya Bağlamında Romantik Kıskançlık

Romantik ilişkilerde sosyal medya kullanımı, bireylerin partnerleriyle kurdukları etkileşim biçimlerini köklü biçimde dönüştürmüştür. Özellikle görselliğe dayalı bir platform olan Instagram, ilişkisel dinamiklerin yeni bir bağlamda şekillenmesine neden olmuş, kıskançlık duygusunun dijital ortama taşınmasını kolaylaştırmıştır. Instagram bağlamında romantik kıskançlık; beğeniler, yorumlar, takip ilişkileri, hikâye görüntülemeleri ve doğrudan mesajlaşmalar gibi çevrimiçi etkileşimlerin, birey tarafından ilişki açısından tehdit olarak değerlendirilmesiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir süreçtir (Elphinston ve Noller, 2011). Birey, partnerinin dijital davranışlarını gözlemlerken bu davranışları ilişkiye dair anlamlarla yorumlamakta; bu yorumlar ise ilişkisel güvenin zedelenmesine veya duygusal huzursuzluğun artmasına yol açabilmektedir.

Instagram'ın görünürlük, erişilebilirlik ve kalıcılık özellikleri, kıskançlık tepkilerini güçlendiren temel yapısal faktörlerdir. Platform, bireylere partnerlerinin çevrimiçi davranışlarını sürekli izleme ve değerlendirme olanağı tanıdığı için, belirsizlik ve tehdit algısı daha sık tetiklenmektedir (Fox ve Warber, 2014). Örneğin, partnerin başka bir kullanıcının gönderisini beğenmesi veya hikâyesini görüntülemesi, bağlamsal olarak önemsiz olsa da, özellikle kaygılı bağlanma eğiliminde olan bireyler tarafından tehdit olarak yorumlanabilmektedir (Marshall, Bejanyan ve Ferenczi, 2013). Buna karşılık kaçıngan bağlanma stiline sahip bireyler, bu tür durumları bastırma, duygusal mesafe kurma veya iletişimi sınırlandırma eğilimindedir. Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip bireylerde ise çevrimiçi tehdit algısı ortaya çıktığında, açık iletişim ve duygusal düzenleme becerileri ön plana çıkmaktadır (Guerrero, 1998; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Dijital kıskançlık çoğu zaman çevrimiçi gözetleme davranışlarıyla kendini gösterir. Birey, partnerinin paylaşımlarını inceleme, takip ettiği kişileri kontrol etme veya etkileşim geçmişini denetleme eğiliminde olabilir (Tokunaga, 2011). Bu davranışlar kısa vadede kaygıyı azaltıcı bir işlev görse de, uzun vadede ilişkisel güvenin zayıflamasına, kontrol eğiliminin artmasına ve duygusal yakınlığın zarar görmesine neden olur (Dainton ve Stokes, 2015). Instagram'ın sürekli güncellenen algoritmik yapısı, görünürlük metrikleri (beğeni, yorum, takipçi sayısı vb.) ve estetik temelli paylaşım kültürü, bireylerin hem sosyal onay ihtiyacını hem de kıskançlık düzeyini besleyen bir çevre yaratmaktadır (Chae, 2018).

Instagram ortamında kıskançlık yalnızca partner davranışlarına verilen bir tepki değildir; aynı zamanda bireyin öz-değer algısı, ilişki doyumu ve sosyal karşılaştırma eğilimiyle yakından bağlantılıdır. Birey, diğer kullanıcıların "idealize edilmiş" ilişkilerini gözlemledikçe, kendi ilişkisini bu çerçevede değerlendirmeye eğilim gösterir. Bu durum, bireyin yalnızca partnerine yönelik değil, aynı zamanda kendi konumuna ve değerine ilişkin bir tatminsizlik hissi geliştirmesine neden olabilir (Appel, Gerlach ve Crusius, 2016). Instagram'daki görsel yoğunluk ve sürekli karşılaştırma döngüsü, kıskançlığın hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde güçlenmesine zemin hazırlar.

Instagram'da romantik kıskançlık, bireysel farklılıklar (bağlanma stili, benlik değeri, güvensizlik düzeyi) ile platformun yapısal özelliklerinin etkileşimi sonucu

şekillenen çok katmanlı bir psikolojik deneyimdir. Bu deneyim, modern ilişkilerde güvenin, aidiyetin ve iletişimin nasıl dönüştüğünü anlamada temel bir kavramsal çerçeve sunar. Görselliğe dayalı bu dijital ortam, ilişkilerdeki duygusal güvenlik hissini yeniden tanımlayarak, kıskançlık ve romantik güvensizliğin iç içe geçtiği yeni bir ilişki dinamiği yaratmaktadır.

Bağlanma Kuramı ve Yetişkin Bağlanma Stilleri

1.2.6. Bağlanma Kuramının Gelişimi

Bağlanma kuramı, bireyin erken yaşam deneyimlerinin duygusal, bilişsel ve sosyal gelişim üzerindeki etkilerini açıklayan en kapsamlı psikolojik yaklaşımlardan biridir. Kuram, insanın doğuştan getirdiği yakınlık kurma eğiliminin, güvenlik ve korunma arayışıyla birlikte evrimsel temellere dayandığını savunur (Bowlby, 1969/1982). Bu yaklaşımda bağlanma, yalnızca bir çocuk–anne ilişkisi değil, bireyin yaşam boyu süren güvenlik, aidiyet ve duygusal denge arayışını yöneten temel bir davranış sistemi olarak ele alınır (Cassidy ve Shaver, 2016).

1.2.7. John Bowlby ve Kuramsal Temelleri

Bağlanma kuramının kurucusu John Bowlby, psikanalitik kuramın içgörülerini davranışçı ve etolojik yaklaşımlarla birleştirerek, insanın ilişkisel doğasını açıklayan yeni bir model geliştirmiştir. Bowlby'nin (1951, 1969, 1973, 1980, 1988) çalışmaları, çocuğun bakım verene olan bağlılığının yalnızca biyolojik ihtiyaçların karşılanmasından ibaret olmadığını; bunun, türün hayatta kalmasını destekleyen evrimsel bir uyum mekanizması olduğunu ileri sürmüştür. Birey tehdit algıladığında güvenlik sağlayan figüre yönelir; bu davranış, yalnızca çocukluk dönemine değil, tüm yaşam sürecine yayılan bir eğilimdir (Bowlby, 1988).

Bowlby'nin kuramında bağlanma sistemi (attachment system) merkezi bir kavramdır. Bu sistem, bireyin güvenlik duygusunu sürdürmek için çevresine ve bağlanma figürüne yönelik davranışlarını düzenler. Çocuğun ağlaması, gülümsemesi, temas arayışı veya bakım vereni izleme davranışları, doğuştan gelen biyolojik bir programın parçasıdır. Bu davranışlar, bakım verenin duyarlılığını tetikleyerek hem biyolojik korunma hem de duygusal güvenlik sağlar (Bowlby, 1988; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Kuramın bir diğer temel unsuru, Bowlby'nin (1988) ortaya koyduğu "güvenli üs (secure base)" kavramıdır. Çocuk, güven duyduğu bakım verenin varlığında çevreyi keşfedebilir; ancak kaygı veya tehdit hissettiğinde bu figüre geri dönerek duygusal dengesini yeniden kazanır. Bu döngü, yetişkin ilişkilerinde de gözlenir. Romantik partner, birey için güvenli üs işlevi görerek hem keşif hem de duygusal destek alanı sağlar (Cassidy, 2008; Feeney ve Collins, 2015).

Bağlanma sisteminin işleyişini anlamada "içsel çalışma modelleri (internal working models)" kavramı kritik önemdedir. Bowlby (1973), bu modelleri bireyin erken dönemdeki bakım ilişkilerine dayanarak kendisi ve başkaları hakkında geliştirdiği zihinsel temsiller olarak tanımlamıştır. Güvenli bağlanma deneyimleri yaşayan bireyler, kendilerini sevilebilir, başkalarını güvenilir olarak algılarken; olumsuz bağlanma deneyimleri yaşayanlar, kendilerini değersiz, başkalarını reddedici veya ulaşılmaz olarak değerlendirir (Bretherton, 1992). Bu içsel temsiller, bireyin romantik ilişkilerdeki güven, kıskançlık ve yakınlık biçimlerini belirleyen bilişsel bir çerçeve oluşturur (Fraley ve Shaver, 2000).

Bowlby'nin yaklaşımının bir diğer yönü, bağlanmanın yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu vurgulamasıdır. Ona göre bağlanma sistemi "beşikten mezara kadar" etkinliğini sürdürür; erken dönemde kazanılan güven duygusu, yetişkinlikte farklı biçimlerde yeniden yapılanır (Bowlby, 1988). Bu nedenle bağlanma kuramı, yalnızca gelişimsel değil, aynı zamanda klinik ve sosyal psikoloji alanlarında da temel bir kuramsal dayanak haline gelmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Bowlby'nin "maternal yoksunluk" (maternal deprivation) hipotezi, bağlanma kuramının toplumsal etkisini artıran önemli bir boyuttur. Bowlby (1951), erken çocuklukta bakım verenden uzun süreli ayrılığın duygusal gelişimde kalıcı hasarlara yol açabileceğini ileri sürmüştür. Bu durum, ileriki yaşamda empati eksikliği, duygusal yoksunluk ve kişilerarası bağlanma sorunları gibi sonuçlar doğurabilir. Bu bulgular, dönemin psikoloji anlayışında devrim yaratarak çocukların duygusal ihtiyaçlarının da biyolojik ihtiyaçlar kadar yaşamsal olduğunu göstermiştir.

Son olarak, güncel nöropsikolojik araştırmalar Bowlby'nin öngörülerini desteklemektedir. Güvenli bağlanma geliştiren bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin daha güçlü olduğu, HPA ekseninin (hipotalamus–hipofiz–adrenal) daha dengeli çalıştığı ve amigdala aktivasyonunun daha düşük düzeyde olduğu

gösterilmiştir (Schore, 2015). Bu bulgular, bağlanmanın yalnızca psikolojik değil, biyolojik düzeyde de güvenlik ve düzenleme işlevi gördüğünü doğrulamaktadır.

1.2.8. Mary Ainsworth ve Ampirik Katkıları

Bağlanma kuramının deneysel temellerini güçlendiren en önemli katkı, Bowlby'nin çalışma arkadaşı Mary Ainsworth tarafından yapılmıştır. Ainsworth, bağlanma davranışının gözlenebilir biçimlerini sistematik olarak inceleyerek, kuramı klinik gözlemden deneysel ölçüm düzeyine taşımıştır (Ainsworth vd., 1978). Uganda ve Baltimore'da yürüttüğü uzun süreli anne–bebek gözlemleri sonucunda, bakım verenin duyarlılığının çocuğun bağlanma güvenliğiyle doğrudan ilişkili olduğunu saptamıştır (Ainsworth, 1967).

Ainsworth'un en önemli katkısı, "Yabancı Durum Deneyi" (Strange Situation Procedure) olmuştur. Bu deney, 12–18 aylık bebeklerin anneleriyle kısa süreli ayrılık ve yeniden birleşme durumlarında verdikleri tepkileri sistematik biçimde ölçmüştür. Bulgular, üç temel bağlanma örüntüsünü ortaya koymuştur: güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçıngan bağlanma (Ainsworth vd., 1978). Güvenli bağlanmada çocuk, annenin yokluğunda huzursuz olur fakat dönüşünde kolayca sakinleşir. Kaygılı bağlanmada ayrılığa aşırı tepki verilir; yeniden birleşmede ise hem yakınlaşma isteği hem de öfke görülür. Kaçıngan bağlanmada ise çocuk ayrılığa tepkisiz görünür, annenin geri dönüşünde temastan kaçınır.

Ainsworth'un sınıflandırması, sonraki araştırmalarda genişletilerek "dezorganize bağlanma" biçimini de kapsayacak şekilde yeniden ele alınmıştır (Main ve Solomon, 1990). Bu bağlanma tipi, genellikle istismar veya travmatik deneyimlere maruz kalan çocuklarda gözlenir ve çelişkili, tutarsız davranış örüntüleriyle tanımlanır. Dezorganize bağlanma, ilerleyen yaşlarda kaygı, depresyon, duygusal düzensizlik ve ilişkisel güvensizlikle yakından ilişkili bulunmuştur (Lyons-Ruth ve Jacobvitz, 2016).

Ainsworth'un araştırmalarında öne çıkan bir diğer kavram, ebeveyn duyarlılığıdır. Duyarlı bakım veren, çocuğun sinyallerini doğru biçimde algılayarak uygun zamanda yanıt verir. Bu karşılıklılık, güvenli bağlanmanın temelini oluşturur. Buna karşın, tutarsız, reddedici ya da aşırı müdahaleci ebeveynlik biçimleri, kaygılı veya kaçıngan bağlanma örüntülerinin gelişmesine neden olabilir (Ainsworth, 1989).

Bu bulgular, ebeveyn–çocuk ilişkisini yalnızca bakım düzeyinde değil, duygusal etkileşim bağlamında değerlendiren yeni bir paradigma kazandırmıştır.

Bağlanma kuramı, Ainsworth'un çalışmalarıyla birlikte ampirik geçerliliğe sahip bir çerçeveye kavuşmuştur. Farklı kültürlerde yapılan araştırmalar —örneğin Japonya, Almanya ve Türkiye örneklemlerinde— bağlanma örüntülerinin kültürel bağlama göre farklılaşsa da güvenli bağlanmanın evrensel bir uyum işlevi taşıdığını göstermiştir (Grossmann vd., 1985; Sümer, Selçuk ve Günaydın, 2005). Bu bulgu, bağlanmanın biyolojik temelli olmasına rağmen sosyal ve kültürel koşullarla şekillendiğini ortaya koymaktadır.

Ainsworth'un tanımladığı bağlanma tipolojisi, ilerleyen dönemde yetişkinlik ilişkilerine de uyarlanmıştır. Hazan ve Shaver (1987), romantik ilişkilerde gözlenen yakınlık, güven ve bağımlılık örüntülerinin çocukluk bağlanma biçimleriyle paralellik gösterdiğini belirtmiştir. Bu doğrultuda Bartholomew ve Horowitz (1991), "kendilik" ve "diğerleri" boyutlarına dayalı dört yetişkin bağlanma stilini tanımlamıştır: güvenli, saplantılı (kaygılı), kayıtsız (kaçıngan) ve korkulu (dezorganize). Bu sınıflama, bireyin erken dönem bağlanma deneyimlerinin yetişkinlikteki ilişkisel güven, duygusal denge ve kıskançlık eğilimleri üzerinde belirleyici olabileceğini göstermektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Ainsworth'un çalışmalarıyla birlikte bağlanma kuramı, psikoloji literatüründe ölçülebilir, gözleme dayalı ve kültürel olarak test edilebilir bir bilimsel modele dönüşmüştür. Bu yaklaşım, duygusal bağların bireyin gelişimsel bütünlüğü, sosyal uyumu ve romantik ilişkilerdeki güven dinamikleri üzerindeki belirleyici etkisini kuramsal ve ampirik olarak temellendirmiştir.

1.2.9. Çocukluk Döneminde Bağlanma Örüntüleri

Bağlanma örüntüleri, bireyin erken yaşam dönemlerinde bakım verenle kurduğu duygusal ilişkinin niteliğine bağlı olarak şekillenen ve yaşam boyu süren ilişkisel dinamiklerin temel belirleyicilerinden biridir (Ainsworth vd., 1978). Çocuklukta oluşan bu örüntüler, bireyin güvenlik, aidiyet ve sevgi ihtiyaçlarını nasıl karşıladığına ilişkin kalıcı bilişsel ve duygusal temsiller oluşturur. Bowlby'ye (1969) göre bağlanma, yalnızca bir davranış eğilimi değil, organizmanın hayatta kalma olasılığını artıran içgüdüsel bir sistemdir. Bu sistem, tehdit, stres veya korku durumlarında

bireyin güven sağlayan figüre yönelmesini ve duygusal dengeyi yeniden kurmasını amaçlar (Bretherton, 1992).

1.2.10. Bağlanma Örüntülerinin Oluşumunda Etkili Faktörler

Bağlanma örüntülerinin gelişiminde en temel etken, bakım verenin duyarlılığı ve tutarlılığıdır. Ainsworth (1989), güvenli bağlanmanın temelinde çocuğun ihtiyaçlarına zamanında, uygun ve sevgi dolu şekilde yanıt verebilen bir bakım verenin bulunduğunu vurgulamıştır. Duyarlı ebeveyn tutumu, çocuğun çevresini güvenli bir yer olarak algılamasına, duygusal düzenleme becerilerinin gelişmesine ve bağımsız keşif davranışlarının desteklenmesine katkı sağlar. Buna karşın reddedici, tutarsız veya aşırı müdahaleci ebeveynlik biçimleri, güvensiz bağlanma örüntülerine zemin hazırlar (Cassidy, 2008).

Bağlanma biçimlerinin gelişiminde ebeveynin kendi bağlanma geçmişi de belirleyici rol oynar. Araştırmalar, ebeveynin güvensiz bağlanma geçmişine sahip olmasının, çocuğuyla kurduğu duygusal iletişimi olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (van IJzendoorn, 1995). Bu durum, bağlanmanın nesiller arası aktarım özelliğini ortaya koymaktadır. Ebeveynin çocukluk döneminde yaşadığı duygusal yoksunluk veya tutarsızlık, sonraki kuşakta benzer örüntülerin tekrarlanmasına neden olabilir (Main vd., 1985).

Bağlanma örüntülerinin biçimlenmesinde kültürel faktörler de önemlidir. Toplumsal değerler, ebeveynlik stilleri ve kültürel normlar, bağlanma davranışlarının ifade edilme biçimini belirler. Bireyselliği vurgulayan Batı kültürlerinde bağımsızlıkla uyumlu güvenli bağlanma daha sık görülürken, kolektivist kültürlerde duygusal yakınlık ve karşılıklı bağımlılık daha fazla vurgulanır (Rothbaum vd., 2000). Türkiye'de yapılan araştırmalar, bağlanma biçimlerinin kültürel farklılıklara rağmen güvenli bağlanmanın uyum sağlayıcı işlevini koruduğunu göstermektedir (Selçuk, Sümer ve Günaydın, 2005).

1.2.11. Bağlanma Stilleri ve Gözlenebilir Özellikleri

Ainsworth'un geliştirdiği Yabancı Durum Deneyi (Strange Situation Test), bağlanma davranışlarının gözlenebilir biçimde sınıflandırılmasına olanak tanımıştır (Ainsworth vd., 1978). Bu sınıflandırmaya göre dört temel bağlanma örüntüsü

tanımlanmıştır: güvenli, kaygılı/kararsız, kaçıngan ve dezorganize bağlanma (Main ve Solomon, 1990). Her biri, bireyin stres durumlarında bakım verene yönelme biçimi, duygusal düzenleme stratejileri ve ilişkisel güven düzeyi açısından farklılık göstermektedir.

1.2.12. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma, çocuğun bakım verene karşı güven, yakınlık ve duygusal denge duygularını bir arada deneyimleyebilmesiyle karakterizedir. Güvenli bağlanmaya sahip çocuk, bakım vereninin ulaşılabilir olduğuna dair içsel bir inanç geliştirir. Ayrılık anında huzursuzluk yaşasa da, yeniden birleşmede kolaylıkla sakinleşir. Bu durum, bakım verenin tutarlı, duyarlı ve sıcak tepkilerinin bir sonucudur (Ainsworth, 1989). Güvenli bağlanma, bireyin ileriki yaşamında özsaygı, güven duygusu ve duygusal düzenleme becerilerinin temellerini oluşturur (Sroufe, 2005). Bu bireyler yetişkinlikte de romantik ilişkilerde açık iletişim, güvene dayalı yakınlık ve karşılıklı destek eğilimi gösterir (Feeney ve Noller, 1990).

1.2.13. Kaygılı/Kararsız Bağlanma

Kaygılı bağlanma, bakım verenin tutarsız veya öngörülemez tepkileri sonucu gelişir. Çocuk, sevgi ve güvenin sürekliliğine dair emin olamadığı için yoğun ayrılık kaygısı ve geri dönülmez kaybetme korkusu yaşar. Yeniden birleşme anlarında hem yakınlaşma isteği hem öfke ve direnç davranışları gözlenebilir (Crittenden, 1992). Bu bağlanma biçimi, bireyin içsel olarak "ben sevilmeye layık değilim" ve "diğerleri güvenilmez" inançlarıyla şekillenir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Yetişkinlikte bu bireyler partnerlerinden yoğun onay ve ilgi beklentisi duyar, ilişkide reddedilme veya ihmal edilme olasılığına aşırı duyarlıdır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu özellikler, romantik güvensizlik ve kıskançlık davranışlarının sık görülmesine zemin hazırlar.

1.2.14. Kaçıngan Bağlanma

Kaçıngan bağlanma, bakım verenin reddedici veya duygusal olarak mesafeli tutumları sonucunda gelişir. Çocuk, ihtiyaç duyduğu yakınlığa karşılık alamadığı için duygusal ihtiyaçlarını bastırmayı öğrenir (Main, 1981). Bu örüntüde çocuk, stresli durumlarda dahi yakınlaşma arayışında bulunmaktan kaçınır ve duygusal bağımsızlık

stratejilerini geliştirir. Yetişkinlikte kaçıngan bağlanma, duygusal mesafe kurma, partnerle paylaşımda sınırlılık ve duygularını bastırma eğilimleriyle kendini gösterir (Shaver ve Mikulincer, 2010). Bu bireylerde romantik güvensizlik, çoğunlukla duygusal bağımlılıktan kaçınma ve yakınlığın tehdit olarak algılanması biçiminde ortaya çıkar. Kıskançlık duygusu bastırılmış biçimde yaşanır, ancak bu durum ilişkide duygusal kopukluk ve iletişim eksikliğine neden olabilir.

1.2.15. Dezorganize Bağlanma

Dezorganize bağlanma, çocuğun bakım verene yönelik davranışlarında çelişki, korku ve kararsızlık içeren örüntülerle tanımlanır. Bu biçimde çocuk hem bakım verene yaklaşmak ister hem de ondan korkar. Genellikle istismar, travma veya ebeveynin korkutucu davranışlarıyla ilişkilidir (Main ve Solomon, 1990). Bu çocuklar ilerleyen yaşamlarında güvenli ilişkiler kurmakta zorlanır, duygusal tepkileri öngörülemez hale gelir ve sıklıkla ilişkisel güvensizlik yaşarlar (Lyons-Ruth ve Jacobvitz, 2016). Dezorganize bağlanma, yetişkinlikte yoğun kıskançlık, terk edilme korkusu, ani duygusal tepkiler ve ilişki içinde güvensiz davranışlarla ilişkilendirilmektedir (Riggs ve Jacobvitz, 2002).

1.2.16. Gelişimsel Süreklilik ve Psikososyal Sonuçlar

Çocukluk döneminde gelişen bağlanma örüntüleri, bireyin yaşam boyu ilişkilerinde güven, bağlılık ve duygusal düzenleme becerilerini belirleyen önemli bir çerçeve sunar (Sroufe, 2005). Güvenli bağlanma geliştiren bireyler genellikle daha yüksek benlik saygısına, empatik ilişki becerilerine ve stresle başa çıkma gücüne sahiptir. Buna karşın güvensiz bağlanma biçimleri, düşük özdeğer, aşırı bağımlılık, kıskançlık ve duygusal dengesizlik gibi sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007; Shaver ve Mikulincer, 2010). Türkiye'de yapılan araştırmalar da bu örüntülerin kültürel bağlamda benzer şekilde işlediğini göstermektedir. Selçuk, Sümer ve Günaydın (2005), çocukluk dönemindeki bağlanma biçimlerinin yetişkinlikte romantik güven düzeyini anlamlı biçimde yordadığını; Erözkan (2006) ise güvensiz bağlanmanın duygusal bağımlılık ve kıskançlık davranışlarını artırdığını ortaya koymuştur. Bağlanma örüntülerinin yaşam boyu tamamen sabit olmadığı; olumlu sosyal ilişkiler, güven temelli bağlar veya terapötik süreçlerle yeniden şekillenebileceği kabul edilmektedir (Fraley, 2002).

1.2.17. Yetişkinlikte Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, bireyin yaşamı boyunca önemli gördüğü kişilerle kurduğu duygusal bağların niteliğini açıklayan temel psikolojik modellerden biridir. Kuram, erken dönemde gelişen bağlanma örüntülerinin yalnızca çocukluk ilişkileriyle sınırlı kalmadığını; bireyin yetişkinlikteki sosyal, duygusal ve ilişkisel işleyişini derinden etkilediğini öne sürer (Bowlby, 1969/1982, 1988). Yetişkinlikte bağlanma, bireyin yakın ilişkilerinde güven, destek arayışı, bağımlılık ve duygusal dayanıklılık kapasitesini etkileyen içsel bir düzenleme sistemi olarak tanımlanmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007).

1.2.18. Bağlanma Sisteminin Yetişkinlikteki İşleyişi

Bowlby (1980), bağlanma sistemini güvenlik arayışına dayalı biyolojik bir mekanizma olarak tanımlamıştır. Bu sistem, tehdit ya da stres algısı ortaya çıktığında bireyi güvenlik sağlayan bir figüre yönlendirir. Çocuklukta bu figür bakım veren kişiyken, yetişkinlikte güven duygusu arayışı partner, arkadaş veya sosyal destek ağı gibi farklı kişiler aracılığıyla sürdürülür (Bowlby, 1988). Böylece bağlanma, bireyin stresle başa çıkma biçimlerini, duygusal düzenleme stratejilerini ve kişilerarası güven dinamiklerini yönlendiren temel bir yapı haline gelir (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Bağlanma sisteminin işleyişinde içsel çalışma modelleri (internal working models) merkezi bir role sahiptir. Birey, erken dönemde bakım verenle kurduğu etkileşimlerden yola çıkarak kendine ve başkalarına dair zihinsel temsiller oluşturur. Bu temsiller "ben sevilmeye değerim" ve "diğerleri ulaşılabilir ve güvenilirdir" gibi inançların temelini oluşturur (Bretherton, 1992). Olumlu içsel modeller güvenli bağlanmayı, olumsuz modeller ise reddedilme beklentisi, kıskançlık ve duygusal güvensizlik eğilimlerini destekler (Collins ve Read, 1990).

Yetişkinlikte bağlanma figürü, yalnızca bir "yakın kişi" değil; bireyin duygusal istikrarını sürdürmesini sağlayan bir güvenlik kaynağıdır (Hazan ve Shaver, 1987). Bu nedenle bağlanma, romantik ilişkilerde yalnızca bir duygusal bağ değil, aynı zamanda güven, yakınlık, bağımlılık ve özerklik dengesini yöneten bir psikolojik mekanizmadır (Fraley ve Shaver, 2000).

1.2.19. Bağlanmanın Sürekliliği ve Değişebilirliği

Bağlanma sistemi yaşam boyu devam eden bir yapıya sahiptir, ancak sabit değildir. Çocuklukta gelişen bağlanma örüntüleri yetişkinlikte büyük ölçüde devam etse de, yeni deneyimler veya ilişkiler bu örüntüleri dönüştürebilir. Bowlby (1988), bağlanmanın "beşikten mezara kadar süren bir sistem" olduğunu belirtirken, bu sistemin değişime açık olduğunu da vurgulamıştır.

Güvenli bağlanma geçmişine sahip bir birey, travma, ihmal veya ilişki kaybı gibi stresörler sonucunda güvensiz bağlanma eğilimleri gösterebilir (Fraley, 2002). Benzer şekilde, çocuklukta güvensiz bağlanma geliştiren bireyler de yaşam boyu kurdukları güvenilir, destekleyici ilişkiler aracılığıyla güvenli bağlanma örüntüsü geliştirebilir (Davila ve Cobb, 2003). Bu esneklik, bağlanma sisteminin çevresel etkilere duyarlı ve dinamik bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Bağlanmanın sürekliliğine ilişkin boylamsal çalışmalar, erken dönemdeki güvenli bağlanmanın yetişkinlikte daha yüksek ilişki doyumu, duygusal istikrar ve düşük kıskançlık düzeyiyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Simpson, Collins, Tran ve Haydon, 2007). Buna karşın güvensiz bağlanma biçimleri, yetişkinlikte ilişki doyumsuzluğu, bağımlılık ve romantik güvensizlikle bağlantılı bulunmuştur (Feeney, Noller ve Callan, 1994).

1.2.20. Yetişkinlikte Bağlanmanın Psikolojik ve İlişkisel İşlevleri

Yetişkinlikte bağlanma, bireyin psikolojik uyumu ve ilişkisel işlevselliğinin merkezinde yer alır. Güvenli bağlanma, daha yüksek özsaygı, duygusal denge, empati, sosyal yeterlilik ve yaşam doyumuyla ilişkilidir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Güvensiz bağlanma biçimleri ise kaygı, depresyon, yalnızlık ve ilişkisel çatışmalarla ilişkilendirilmektedir (Dozier, Stovall-McClough ve Albus, 2008).

Romantik ilişkiler bağlamında, kaygılı bağlanma eğilimi gösteren bireyler partnerlerinden yoğun güvence ve ilgi talep eder; bu da kıskançlık, kontrol davranışları ve güvensizlik döngüsünü tetikler (Sharpsteen ve Kirkpatrick, 1997). Kaçıngan bağlanma eğilimindekiler ise duygusal yakınlıktan kaçınır, bağımlılığı tehdit olarak algılar ve kıskançlık duygusunu bastırma eğilimindedir. Bu durum ilişkilerinde duygusal mesafe ve soğuklukla sonuçlanabilir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Güvenli

bağlanma biçimi ise partnerle açık iletişim, güven temelli bağlılık ve işlevsel problem çözme stratejileriyle ilişkilidir (Feeney, 2008).

Bu bulgular, yetişkin bağlanmasının yalnızca bireysel bir kişilik özelliği değil, ilişkisel güvenin, romantik kıskançlığın ve duygusal istikrarın altında yatan temel bir psikolojik sistem olduğunu göstermektedir.

1.2.21. Yetişkin Bağlanma Stilleri: Güvenli, Kaygılı ve Kaçıngan

Yetişkin bağlanma stilleri, bireylerin romantik ilişkilerde yakınlık kurma, duygusal destek arama ve ilişkiyi sürdürme biçimlerini açıklayan temel psikolojik örüntülerdir. Bu stiller, çocukluk döneminde bakım verenle yaşanan etkileşimlerin içselleştirilmesiyle oluşan "içsel çalışma modelleri"nin (internal working models) yetişkinlikteki yansımalarıdır (Bowlby, 1988; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bağlanma kuramı, bireyin kendisi ve diğerleri hakkında geliştirdiği iki temel algı üzerinde temellenir: "Ben sevilebilir miyim?" ve "Başkaları güvenilir mi?" (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu iki boyutun etkileşimi sonucunda üç temel bağlanma stili tanımlanır: **güvenli**, **kaygılı** ve **kaçıngan** bağlanma. Her bir bağlanma stili, bireyin romantik ilişkilerdeki güven, bağlılık, kıskançlık ve iletişim biçimlerini farklı düzeylerde şekillendirir.

1.2.22. Güvenli Bağlanma Stili

Güvenli bağlanma, bireyin kendisini sevilebilir ve başkalarını güvenilir olarak algıladığı bir ilişki örüntüsüdür (Hazan ve Shaver, 1987; Bowlby, 1988). Güvenli bağlanan bireyler, ilişkilerinde hem duygusal yakınlık hem de bağımsızlık ihtiyaçlarını sağlıklı bir dengeyle sürdürebilir. Partnerlerine güven duyar, destek aradıklarında yardım isteyebilir ve karşılıklı bağlılığı tehdit değil, doğal bir ilişki unsuru olarak görürler (Collins ve Feeney, 2004).

Bu bireylerde duygusal regülasyon becerileri gelişmiştir; olumsuz duygularını bastırmak yerine paylaşmayı tercih ederler (Feeney ve Noller, 1990). Çocuklukta deneyimlenen tutarlı ve duyarlı ebeveynlik, bu bireylerin başkalarına güvenebilme kapasitesini güçlendirmiştir (Ainsworth vd., 1978). Romantik ilişkilerinde duygusal yakınlık, güven ve açıklık ön plandadır. Güvenli bağlanma, düşük kıskançlık eğilimi, yüksek empati düzeyi ve ilişkisel doyumla ilişkilidir (Fraley ve Shaver, 2000).

Feeney (2008), güvenli bağlanan bireylerin partnerlerinin duygusal ihtiyaçlarına daha duyarlı olduklarını, çatışma durumlarında savunmacı tepkiler yerine çözüm odaklı stratejiler benimsediklerini belirtmiştir. Mikulincer ve Shaver (2016) ise güvenli bağlanmanın stresle başa çıkma kapasitesini artırdığını ve sosyal destek arayışını kolaylaştırdığını ortaya koymuştur. Bu özellikler, güvenli bağlanmayı hem bireysel psikolojik dayanıklılığın hem de romantik ilişkilerde güvenin temelini oluşturan bir koruyucu faktör haline getirir.

1.2.23. Kaygılı Bağlanma Stili

Kaygılı bağlanma, bireyin kendisini sevilmeye değmez ve başkalarını güvenilmez olarak algıladığı, yoğun duygusal bağımlılıkla karakterize bir ilişki örüntüsüdür (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireyler, romantik ilişkilerinde terk edilme korkusu, onaylanma ihtiyacı ve partnerin sevgisini kaybetme endişesi yaşarlar (Hazan ve Shaver, 1987). Partnerlerinin ilgisinde en küçük değişimi bile reddedilme veya ihmal sinyali olarak yorumlayabilirler (Cassidy ve Kobak, 1988).

Kaygılı bağlanmada duygusal regülasyon hiperaktivasyon stratejileri üzerinden işler. Tehdit algılandığında kişi duygusal uyarımını artırır ve partnerle teması sürdürmek için yoğun çaba harcar (Mikulincer vd., 2002). Bu stratejiler kısa vadede ilişkiyi koruyucu görünse de uzun vadede kıskançlık, güvensizlik ve kontrol davranışlarını besler (Guerrero, 1998).

Kaygılı bağlanan bireylerde duygusal yakınlık çoğu zaman kaygı ile iç içedir. Partnerin ilgisini sürekli test etme, sevildiğini kanıtlama ihtiyacı ve ilişki dengesizliği sık gözlenir (Collins ve Feeney, 2004). Ainsworth vd. (1978), bu bireylerin geçmişte tutarsız bakım deneyimleri yaşamalarının, "sevgi kaybolabilir" inancını içselleştirmelerine neden olduğunu belirtmiştir.

Ampirik araştırmalar, kaygılı bağlanmanın romantik ilişkilerde yüksek düzeyde kıskançlık, güvensizlik ve duygusal istikrarsızlık ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Pistole, 1989; Mikulincer ve Shaver, 2007). Guerrero (1998) kaygılı bağlanan bireylerin partner davranışlarını daha fazla tehdit olarak yorumladıklarını ve kıskançlığı bir "ilişkiyi koruma stratejisi" olarak kullandıklarını bulmuştur. Mikulincer ve Shaver (2016), bu bireylerin yüksek anksiyete, duygusal bağımlılık ve düşük özsaygı düzeylerine sahip olduklarını vurgulamıştır. Bu bağlanma biçimi, güven

arayışını tehdit algısıyla birlikte yaşayan, dolayısıyla ilişkilerde yoğun kıskançlık döngülerine açık bir yapıya sahiptir.

1.2.24. Kaçıngan Bağlanma Stili

Kaçıngan bağlanma, bireyin başkalarına güven duymakta zorlandığı, duygusal yakınlığı tehdit olarak algıladığı ve bağımlılıktan kaçındığı bir örüntüdür (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Çocuklukta duygusal olarak mesafeli veya reddedici ebeveyn figürleriyle büyüyen bireylerde sık gözlenir (Ainsworth vd., 1978). Kaçıngan bireyler, özerkliği koruma ve duygusal bağımlılıktan kaçınma eğilimindedir.

Bu bağlanma biçiminde deaktivasyon stratejileri baskındır. Birey, duygusal ihtiyaçlarını bastırır, tehdit algıladığında geri çekilir ve duygusal yakınlığı kontrol kaybı olarak yorumlar (Dozier ve Kobak, 1992). Partnerin duygusal talepleri stres kaynağı olabilir; bu nedenle iletişim yüzeysel, duygusal paylaşım ise sınırlı kalır (Fraley ve Shaver, 2000).

Kaçıngan bireyler genellikle soğukkanlı, rasyonel ve mesafeli bir ilişki tarzı benimserler. Bu tavır kısa vadede bağımsızlık hissi yaratırken, uzun vadede ilişkisel yabancılaşma ve yalnızlık duygusunu artırır (Feeney, 2008). Duygusal paylaşım eksikliği, partnerin ilişki doyumunu azaltır ve ilişkide güven duygusunu zayıflatır.

Simpson ve Rholes (2017), kaçıngan bağlanan bireylerin stresli durumlarda sosyal destek aramaktan kaçındıklarını, bunun ise ilişkilerde düşük empati, zayıf iletişim ve azalmış bağlılıkla sonuçlandığını göstermiştir. Mikulincer ve Shaver (2016) ise bu bireylerin kıskançlık duygusunu bastırma eğiliminde olduklarını, ancak içsel düzeyde yoğun kontrol ihtiyacı ve duygusal mesafe yaşadıklarını belirtmiştir. Kaçıngan bağlanma biçimi, ilişkilerde güvenin ve duygusal bağlılığın zayıflamasına, dolayısıyla romantik güvensizlik düzeyinin artmasına yol açar.

1.2.25. Bağlanma Stilleri ve Romantik İlişkiler

Romantik ilişkiler, bireylerin yakınlık, aidiyet ve güven ihtiyaçlarını en yoğun biçimde deneyimledikleri bağlardır. Bu bağlardaki duygulanım, bilişsel değerlendirmeler ve davranış örüntüleri büyük ölçüde bireyin bağlanma stiline dayanır (Hazan ve Shaver, 1987). Çocuklukta bakım verenle kurulan ilişkinin niteliği, yetişkinlikte romantik partnerle kurulan bağın duygusal dinamiklerine yön verir; bu

nedenle bağlanma kuramı, romantik ilişkilerde yakınlık kurma, destek arama, çatışma çözümü, güven, kıskançlık ve bağlılık süreçlerini açıklamada temel bir çerçeve sunar (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Yetişkin bağlanma stilleri, bireyin hem kendisi hem de başkaları hakkında geliştirdiği içsel çalışma modelleri üzerinden işlev görür (Collins ve Read, 1990). Güvenli bağlanmada kişi kendini sevilebilir, başkalarını ise ulaşılabilir ve güvenilir görür; kaygılı bağlanmada terk edilme ve onay ihtiyacı belirginleşir; kaçıngan bağlanmada ise duygusal yakınlık tehdit olarak algılanır ve bağımlılıktan kaçınma eğilimi görülür (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Feeney, 2008; Simpson ve Rholes, 2017).

Güvenli bağlanma ilişkilerde karşılıklı destek, açıklık ve işbirlikçi problem çözmeyi kolaylaştırır. Bu bireyler, ihtiyaç duyduklarında yardım isteyebilir ve partnerlerinin desteğini kabul eder; çatışma anlarında savunmacı değil, çözüm odaklı kalırlar (Feeney ve Noller, 1990; Collins ve Feeney, 2004). Araştırmalar güvenli bağlanmanın daha yüksek ilişki doyumu ve güvenle, daha düşük kıskançlık ve romantik güvensizlikle ilişkili olduğunu göstermektedir (Fraley ve Shaver, 2000; Mikulincer ve Shaver, 2016).

Kaygılı bağlanma romantik ilişkilerde duygusal dengesizlik, yoğun güvence arayışı ve tehdit algısında artışla karakterizedir. Partnerin ilgisindeki küçük değişimler dahi reddedilme işareti olarak yorumlanabilir; hiperaktivasyon stratejileriyle (sürekli yakınlık arama, onay talebi, test etme) ilişki teması korunmaya çalışılır (Cassidy ve Kobak, 1988; Mikulincer vd., 2002). Literatür, kaygılı bağlanmanın yüksek düzeyde romantik kıskançlık, bağımlılık ve çatışma ile ilişkili olduğunu; kıskançlığın sevgi kaybı olasılığına karşı "alarm" gibi devreye girdiğini, ancak zamanla ilişki stresini artırdığını bildirmektedir (Pistole, 1989; Guerrero, 1998).

Kaçıngan bağlanma duygusal yakınlıktan kaçınma, özerkliği idealize etme ve destek aramayı bastırma eğilimiyle tanımlanır. Bu bireyler aktivasyonu azaltan stratejilerle tehdit algısında geri çekilir; duyguları sınırlı ifade eder ve yoğun yakınlık taleplerini stres verici bulabilir (Dozier ve Kobak, 1992; Fraley ve Shaver, 2000). Bulgular, kaçıngan bağlanmanın daha düşük ilişki doyumu, zayıf güven ve sınırlı açıklıkla ilişkili olduğunu; kıskançlığın dışavurumunun düşük olabilse de ilişkisel

güvensizliğin ve duygusal mesafenin sürdürülebilirliği zorlaştırdığını göstermektedir (Feeney, 2008; Simpson ve Rholes, 2017; Mikulincer ve Shaver, 2016).

Genel örüntü, güvenli bağlanmanın ilişkilerde duygusal denge ve karşılıklı güveni desteklediğini; kaygılı bağlanmanın kıskançlık ve güvencesizlik döngülerini beslediğini; kaçıngan bağlanmanın ise yakınlıktan kaçınma ve destekten uzak durma yoluyla güven ve bağlılığı zayıflattığını göstermektedir. Bu çerçeve, romantik ilişkilerde kıskançlık ve romantik güvensizliğin bağlanma temelli farklılaştığını ortaya koyar.

1.2.26. Bağlanma Stilleri ile Kıskançlık Arasındaki İlişki

Bağlanma kuramı, romantik ilişkilerde gözlenen kıskançlık tepkilerini anlamada güçlü bir çerçeve sunar. Kıskançlık, bağlanma sisteminin ilişki güvenliğine yönelik bir tehdit algıladığında aktive olan duygusal–bilişsel bir yanıtıdır (Bowlby, 1980). Partnerin ilgisi, sevgisi ya da sadakati konusunda belirsizlik yaşandığında bu sistem devreye girer; ortaya çıkan değerlendirme ve tepkiler bireyin bağlanma stiline göre anlamlı biçimde farklılaşır (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Güvenli bağlanma. Güvenli bağlanan bireyler kendilerini sevilebilir, partnerlerini ise ulaşılabilir ve güvenilir görürler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Tehdit ipuçları algıladıklarında duygusal düzenleme ve açık iletişim stratejilerini devreye sokarak kıskançlığı yıkıcı biçimde dışa vurmadan yönetirler (Pistole, 1989; Collins ve Feeney, 2004). Ampirik bulgular, güvenli bağlanmanın kıskançlıkta daha düşük tehdit algısı ve çözüm odaklı iletişimle ilişkili olduğunu göstermektedir (Feeney, 2016). Instagram bağlamında bu eğilim, partnerin beğeni/yorum gibi çevrimiçi etkileşimlerini bağlam içinde değerlendirme ve "ilişki tehdidi" olarak görmeme eğilimiyle kendini gösterir; Facebook/Instagram odaklı çalışmalar güvenli bağlanmada çevrimiçi kıskançlığın daha düşük seyrettiğini rapor etmektedir (Marshall, Bejanyan ve Ferenczi, 2013).

Kaygılı (anksiyöz) bağlanma. Kaygılı bağlanan bireylerde kıskançlık, terk edilme korkusu ve yoğun onay arayışıyla iç içedir. Bu kişiler partnerlerinden gelen küçük mesafe sinyallerini dahi reddedilme tehdidi olarak yorumlar; "hiperaktivasyon" stratejileriyle (aşırı analiz, sürekli güvence arama, test etme) yakınlığı korumaya çalışırlar (Shaver ve Mikulincer, 2002; Mikulincer ve Shaver, 2016). Klasik ve modern

bulgular, kaygılı bağlanmanın daha sık/yoğun kıskançlık ve daha düşük ilişki doyumuyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Pistole, 1989; Guerrero ve Andersen, 1998). Bu örüntü dijital zeminde belirginleşir: Kaygılı bireyler partnerin çevrimiçi ipuçlarını "duygusal tehdit" olarak yorumlamaya, gözetleme/sürveyans davranışlarına (hikâye–beğeni–takip kontrolü) yönelmeye daha yatkındır (Elphinston ve Noller, 2011; Marshall, Bejanyan ve Ferenczi, 2013). Böylece Instagram kıskançlığı ve ilişkisel kaygı eşzamanlı artış gösterir.

Kaçıngan bağlanma. Kaçıngan bağlanan bireyler duygusal yakınlığı potansiyel bir tehdit olarak algılar, özerkliği korumak için "deaktivasyon" stratejileriyle (ihtiyaçları bastırma, geri çekilme) tepki verirler (Fraley ve Shaver, 2000; Dozier ve Kobak, 1992). Kıskançlık yaşandığında dışavurum düşük görünebilir; ancak içsel stres ve mesafe alma eğilimi artar (Simpson ve Rholes, 2017). Sosyal ağlar bağlamında bu kişiler partnerini çevrimiçi daha az izler, ilişki görünürlüğünü sınırlama ve duygusal ilgiyi düşük tutma eğilimi sergiler; dışarıdan düşük Instagram kıskançlığına karşın yüksek duygusal mesafe ve sınırlı açıklık gözlenir (Utz ve Beukeboom, 2011).

Instagram odağında örüntü. Literatür geniş ölçekte aynı tabloya işaret eder: güvenli bağlanma → düşük çevrimiçi kıskançlık ve yapıcı iletişim; kaygılı bağlanma → yüksek çevrimiçi kıskançlık, gözetleme ve tehdit büyütme; kaçıngan bağlanma → düşük dışavurum, yüksek mesafe ve sınırlı görünürlük (Elphinston ve Noller, 2011; Marshall, Bejanyan ve Ferenczi, 2013; Utz ve Beukeboom, 2011). Bulgular, kıskançlığın yalnızca anlık ilişki dinamiklerinden değil, bağlanma temelli içsel güven modellerinden beslendiğini ve Instagram'ın görünürlük/erişilebilirlik yapısının bu farklılıkları belirginleştirdiğini göstermektedir.

1.2.27. Bağlanma Stilleri ile Romantik Güvensizlik Arasındaki İlişki

Bağlanma kuramı, bireylerin romantik ilişkilerde güveni nasıl kurduklarını, sürdürdüklerini ve tehdit altında nasıl tepki verdiklerini açıklamada önemli bir kuramsal çerçeve sunar. Bowlby (1980), erken dönemde bakım verenle kurulan duygusal bağın, bireyin yaşam boyu sürecek "yakınlık" ve "güvenlik" temsillerini şekillendirdiğini belirtmiştir. Bu dönemde gelişen içsel çalışma modelleri, bireyin hem kendisine hem de başkalarına dair temel inançlarını oluşturur (Collins ve Read, 1990). Böylece birey, yetişkinlikte romantik ilişkilerinde partnerine güvenme, bağımlı olma

ya da duygusal yakınlık kurma biçimlerini bu erken temsiller üzerinden düzenler. Bu nedenle romantik güvensizlik, yalnızca ilişki dinamiklerinden değil, bireyin bağlanma geçmişinden ve duygusal güvenlik deneyimlerinden de beslenir.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerini sevilebilir, partnerlerini ise güvenilir olarak algılar. Bu kişiler, ilişkilerinde güveni tehdit eden durumlarla karşılaştıklarında bile partnerlerinin sevgisine ve sadakatine olan inançlarını koruyabilirler (Feeney ve Noller, 1990). Güvenli bağlanma, stresli durumlarda etkili duygusal düzenleme, empati ve açık iletişim becerilerini destekler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu bireylerde güven duygusu kırılgan bir yapı değil; iletişim, şeffaflık ve duygusal dengeyle güçlenen dinamik bir süreçtir. Dolayısıyla güvenli bağlanma, romantik güvensizliğe karşı koruyucu bir psikolojik faktör olarak işlev görür.

Kaygılı (anksiyöz) bağlanma stiline sahip bireylerde romantik güvensizlik daha yoğun biçimde yaşanır. Bu bireyler, partnerlerinin sevgisini kaybetme veya yeterince sevilmeme korkusuyla hareket ederler (Hazan ve Shaver, 1987). İçsel modellerinde "ben değersizim" ve "diğerleri güvenilmezdir" temaları baskındır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Partnerin ilgisindeki küçük değişiklikler dahi, terk edilme veya reddedilme tehditlerini tetikler. Collins ve Feeney (2004), kaygılı bağlanan bireylerin ilişkilerinde aşırı yakınlık arayışı, sürekli onay talebi ve duygusal dalgalanmalar gösterdiklerini; bu davranışların ilişkide güvenin zedelenmesine yol açtığını belirtmiştir. Mikulincer ve Shaver (2016), bu bireylerin partnerlerinden sık sık güvence aradıklarını ve ilişkideki küçük belirsizlikleri "tehdit" olarak yorumladıklarını bulmuştur. Bu örüntüde güven duygusu, ilişkisel onayla koşullu hale gelir; böylece romantik güvensizlik hem kaygının sonucu hem de pekiştiricisidir.

Kaçıngan bağlanma stilinde ise güvensizlik farklı bir biçimde ortaya çıkar. Kaçıngan bireyler, duygusal yakınlığı zayıflıkla ilişkilendirir ve başkalarına bağımlı olmaktan kaçınırlar (Fraley ve Shaver, 2000). Çocuklukta reddedici veya ilgisiz bakım deneyimleri, bu bireylerin "duygusal özerklik" ve "bağımsızlık" stratejileri geliştirmesine yol açar (Brennan, Clark ve Shaver, 1998). Romantik ilişkilerde partnerlerine karşı mesafeli davranır, duygusal paylaşımı sınırlı tutar ve güven duygusunu bastırma eğilimindedirler (Mikulincer ve Shaver, 2003). Bu bireylerde güven eksikliği, açık güvensizlik şeklinde değil; duygusal mesafe, paylaşım azlığı ve

bağlanma ihtiyaçlarının inkârı biçiminde gözlemlenir. Böylece ilişkide görünürde istikrarlı bir yapı olsa da duygusal yakınlık sınırlı kalır.

Bağlanma stilleriyle romantik güvensizlik arasındaki ilişki, bireylerin duygusal düzenleme stratejileri üzerinden de açıklanabilir. Güvenli bağlanan bireyler olumsuz duygularla başa çıkmak için işlevsel stratejiler kullanırken; kaygılı bağlanan bireyler duygusal tepkilerini abartır, kaçıngan bireyler ise duygularını bastırır (Cassidy, 1994). Bu farklı stratejiler, güvenin deneyimlenme biçimini doğrudan etkiler. Kaygılı bağlanmada güvensizlik dışavurumcu ve yoğun yaşanırken; kaçıngan bağlanmada bastırılmış, mesafeli ve duygusal olarak yalıtılmış biçimde görülür (Simpson, 1990). Her iki durumda da ilişkinin duygusal dengesi zedelenir ve güvenin sürekliliği zorlaşır.

Romantik güvensizlik, bağlanma örüntüleriyle birlikte ilişki dinamiklerinden de etkilenir. Brennan ve Shaver (1995), güvensiz bağlanma eğilimindeki bireylerin partnerlerinden gelen güvence davranışlarını yanlış yorumlama ve ilişkiyi "test etme" eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Bu kişiler, sadakati sorgulama, partnerin davranışlarını kontrol etme veya duygusal mesafe koyma gibi stratejiler geliştirir. Bu tür davranışlar kısa vadede kaygıyı azaltabilir; ancak uzun vadede güvenin erozyonuna ve ilişkinin doyumunun düşmesine neden olur. Marshall, Bejanyan ve Ferenczi (2013) tarafından yapılan araştırmada da benzer biçimde, romantik güvensizlik düzeyi yüksek bireylerin partnerlerini sosyal medya üzerinden daha sık izleme ve çevrimiçi davranışları "sadakatsizlik belirtisi" olarak yorumlama eğiliminde oldukları bulunmuştur. Bu durum, dijital çağda bağlanma temelli güvensizliklerin yeni bir görünüm kazandığını göstermektedir.

Genel olarak, bağlanma stilleri romantik güvensizlik düzeylerini ve güvenin sürdürülme biçimini belirleyen temel psikolojik yapılardır. Güvenli bağlanma, ilişkilerde karşılıklı güven ve duygusal istikrarı desteklerken; kaygılı bağlanma aşırı bağımlılık ve terk edilme korkularını, kaçıngan bağlanma ise duygusal mesafe ve yakınlık korkusunu öne çıkarır. Bu farklı örüntüler, romantik güvensizliğin bağlanma temelli kökenlerini ortaya koymakta ve yetişkin ilişkilerinde güvenin sürdürülebilirliğini anlamada önemli bir zemin oluşturmaktadır.

1.2.28. Sosyal Medya Bağlamında Bağlanma ve İlişkisel Güven

Romantik ilişkilerin doğası, dijital çağda yalnızca yüz yüze etkileşimlerle sınırlı kalmamaktadır. Sosyal medya platformları, bireylerin duygusal bağ kurma biçimlerini, yakınlık ihtiyaçlarını ve güven algılarını yeniden şekillendirmektedir. Bağlanma kuramı perspektifinden bakıldığında, bireyin "güvenli üs" olarak tanımladığı ilişki figürüyle kurduğu bağ, dijital ortamda da benzer biçimde işler. Ancak bu bağ, sosyal medya etkileşimleri aracılığıyla güçlenebileceği gibi, bağlanma sistemini tetikleyerek güvensizlik ve kaygı duygularını da artırabilir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Sosyal medya ortamında güvenin oluşumunu etkileyen üç temel psikolojik süreçten söz edilebilir.

Birincisi, dijital platformların sunduğu sürekli erişilebilirlik ve görünürlük, bireylerin partnerlerine dair bilgileri sürekli olarak takip etmelerine olanak tanır. Bu durum, bağlanma sisteminin "yakınlık arayışı" ya da "tehdit algısı" mekanizmalarının çevrimiçi bağlama taşınmasına neden olur. Özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerinin çevrimiçi aktivitelerini "ilgi kaybı" ya da "terk edilme" işareti olarak yorumlama eğilimindedir (Marshall, Bejanyan ve Ferenczi, 2013).

İkincisi, sosyal medyanın yapısında bulunan sosyal karşılaştırma ve onay arayışı, bireyin özdeğer algısını etkileyerek ilişkisel güvenin kırılganlaşmasına yol açar. Beğeni, takipçi ve yorum sayısı gibi göstergeler, bağlanma sistemi açısından dolaylı bir "değer ölçütü" işlevi görebilir. Bu durum, özellikle güvensiz bağlanma eğiliminde olan bireylerde partnerin çevrimiçi etkileşimlerinin azalmasını "duygusal mesafe" ya da "önemsizleşme" sinyali olarak yorumlama eğilimine yol açar (Utz ve Beukeboom, 2011).

Üçüncüsü, dijital ortamlarda yaygınlaşan gözetleme ve denetleme davranışları, ilişkisel güvenin temelini zedeleyen önemli bir faktördür. Partnerin çevrimiçi etkinliklerini izleme, kiminle iletişimde olduğunu kontrol etme veya paylaşımlarına tepki verme gibi davranışlar, özellikle kaygılı bağlanma eğiliminde sık görülür. Kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerde ise bu süreç, duygusal mesafe kurma veya iletişimden kaçınma biçiminde gözlemlenir (Muise, Christofides ve Desmarais, 2009). Bu davranış döngüsü, "yakınlık arayışı"nın yerini "denetleme temelli güvensizliğe" bırakabilir.

Bağlanma stili ile sosyal medya kullanımı arasındaki bu etkileşim, pek çok ampirik araştırma tarafından desteklenmiştir. Yüksek kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin partnerlerinin çevrimiçi etkileşimlerini tehdit olarak algıladıkları, bunun da çevrimiçi kıskançlık ve romantik güvensizlik düzeylerini artırdığı bulunmuştur (Elphinston ve Noller, 2011). Sosyal medya kullanım yoğunluğu, bağlanma kaygısıyla pozitif yönde ilişkili olup, bu ilişki sosyal medya kaynaklı kıskançlık aracılığıyla ilişkisel doyumu olumsuz etkileyebilmektedir (D'Arienzo, Boursier ve Griffiths, 2019). Ayrıca bağlanma kaygısı yüksek bireylerde "sosyal medya yorgunluğu" olarak tanımlanan dijital tükenmişlik, ilişkisel güvenin azalmasıyla paralellik göstermektedir (Woody vd., 2024).

1.2.29. Instagram Bağlamında Değerlendirme

Instagram, görselliğe dayalı etkileşim biçimi ve sürekli çevrimiçi görünürlük özelliği nedeniyle, bağlanma sisteminin en sık aktive olduğu sosyal medya platformlarından biridir. Paylaşımlar, hikâyeler, beğeniler ve takip ilişkileri, bireyin romantik ilişkideki güven algısını doğrudan etkileyebilir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, Instagram'ı partnerleriyle paylaşımı artıran ve ilişkiyi destekleyen bir araç olarak görürken; kaygılı bağlanma eğilimindeki bireylerde partnerin çevrimiçi davranışları kıskançlık, yetersizlik ve güvensizlik duygularını tetikleyebilir (Marshall, Bejanyan ve Ferenczi, 2013).

Araştırmalar, kaygılı bağlanma düzeyi yüksek bireylerin Instagram'da partnerlerinin çevrimiçi davranışlarını daha sık gözetlediklerini ve bu davranışların ilişkisel güveni azalttığını göstermektedir (Muise vd., 2009; Utz ve Beukeboom, 2011). Kaçıngan bağlanma eğilimi taşıyan bireyler ise paylaşımlarını sınırlandırma veya partnerle olan ilişkisini gizleme eğilimi gösterir (Elphinston ve Noller, 2011). Bu farklılıklar, Instagram'ın bağlanma stillerine göre farklı güven deneyimlerinin yaşandığı bir alan haline geldiğini ortaya koymaktadır.

Dijital çağda bağlanma ve güven, yalnızca fiziksel yakınlıkla değil, çevrimiçi etkileşimlerin niteliğiyle de şekillenmektedir. Instagram gibi platformlar, güvenli bağlanmayı destekleyen paylaşım ve açıklık ortamları yaratabileceği gibi, güvensiz bağlanma örüntülerinde ilişkisel güveni zayıflatan bir "sürekli erişilebilirlik" döngüsüne de yol açabilir. Bu bağlamda, sosyal medya kullanımının bağlanma temelli

güven süreçleri üzerindeki etkisini anlamak, modern romantik ilişkilerin psikolojik dinamiklerini çözümlemede önemli bir katkı sunmaktadır.

1.3. Romantik Güvensizlik

Romantik güvensizlik, bireyin romantik ilişkide duygusal emniyet duygusunu sürdürememesi; partnerin erişilebilirliği, güvenilirliği ve bağlılığına ilişkin kalıcı şüphe, reddedilme korkusu ve tehdit algısı yaşamasıyla tanımlanan bilişsel–duygusal–davranışsal bir örüntüdür. Güvensizlik, yakın ilişkilerde güvenin üç temel bileşeni olan öngörülebilirlik, güvenilirlik ve inanç/temsili güvenin zayıflamasıyla belirginleşir (Rempel, Holmes ve Zanna, 1985). Bu kırılganlık, partner davranışlarını olumsuz atıf şemalarıyla yorumlama (örneğin "geç yanıt = ilginin azalması"), sürekli güvence arama, sınama veya geri çekilme gibi davranışsal kalıpları tetikleyebilir (Murray, Holmes ve Griffin, 1996; Murray vd., 2000).

Bağlanma kuramı açısından romantik güvensizlik, erken dönem ilişkisel deneyimlerden türeyen içsel çalışma modellerinin yetişkin ilişkilerinde yeniden etkinleşmesidir. Bağlanma kaygısı yüksek bireylerde "sevilebilirlik" ve "ötekilerin güvenilirliği"ne dair zihinsel temsiller kırılgan olduğundan, belirsiz veya nötr ipuçları dahi tehdit olarak algılanabilir. Bu durum, seçici dikkat, felaketleştirme ve genelleme gibi bilişsel çarpıtmalar yoluyla romantik güvensizliği kronikleştirir (Mikulincer ve Shaver, 2007; Simpson ve Rholes, 2017). Buna karşın kaçıngan bağlanma eğiliminde duygusal yakınlık tehditkâr olarak algılanır; güvensizlik, bu kez duygusal uzaklaşma, bağımlılıktan kaçınma ve ihtiyaçların bastırılması biçiminde kendini gösterir (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Romantik güvensizlik, ilişki doyumu ve bağlılık istikrarı ile ters yönde ilişkilidir. Yatırım Modeli çerçevesinde düşük ilişki doyumu, yüksek alternatif çekiciliği ve zayıf yatırım, bağlılık düzeyini düşürerek güven duygusunu zedeler (Rusbult, 1980; Rusbult, Johnson ve Morrow, 1986; Le ve Agnew, 2003). Buna karşın partneri iyi niyetli yorumlama, olumlu yanılsamalar ve ilişkisel iyimserlik gibi koruyucu bilişsel süreçler, güvensizlik döngülerine karşı tampon işlevi görebilir (Murray vd., 1996; Holmes ve Rempel, 1989).

Duygusal düzlemde romantik güvensizlik; kaygı, öfke, hüzün ve çaresizlik gibi yoğun duygularla karakterizedir. Bu duygular, bireyin partnerine yönelik iletişiminde

korumacı, savunmacı veya saldırgan stratejileri tetikleyebilir. Bu da yakınlık–kaçınma salınımlarına, çatışma döngülerine ve ilişki doyumunda azalmaya neden olur (Rempel vd., 1985; Mikulincer ve Shaver, 2007).

Davranışsal düzlemde ise güvensizlik; sürekli güvence talebi, partneri test etme, kıyaslama, geri çekilme veya gözetleme/denetleme davranışlarıyla görünür hale gelir. Bu stratejiler kısa vadede kaygıyı hafifletse de uzun vadede güveni aşındırarak güvensizlik döngüsünü pekiştirir (Murray vd., 2000).

Dijital etkileşim ortamları romantik güvensizliğe yeni boyutlar kazandırmıştır. Instagram, Facebook ve benzeri sosyal medya platformları, sürekli çevrimiçi görünürlük, etkileşim ölçütleri (beğeni, yorum, takip) ve bağlamsız ipuçlarının çokluğu nedeniyle güvensiz yorumlamalara açık bir ortam oluşturur. Çalışmalar, sosyal ağlarda geçirilen zamanın ve dijital ipuçlarına maruz kalmanın, özellikle bağlanma kaygısı yüksek bireylerde kıskançlık ve ilişkisel güvensizlikle ilişkili olduğunu göstermektedir (Muise, Christofides ve Desmarais, 2009; Elphinston ve Noller, 2011; Utz ve Beukeboom, 2011). Bu bağlamda romantik güvensizlik, yalnızca yüz yüze etkileşimlerde değil, dijital platformlarda da bilişsel (yorumlama), duygusal (kaygı–öfke) ve davranışsal (güvence arama–gözetleme) bileşenleriyle ilişkisel işleyişi şekillendiren çok boyutlu bir olgu haline gelmiştir.

1.3.1. Romantik Güvensizliği Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Romantik güvensizliği anlamlandırmak, yalnızca bireysel eğilimleri değil, ilişki dinamiklerini ve bağlamsal süreçleri açıklayabilen çok boyutlu kuramsal temellere dayanmaktadır. Psikoloji literatüründe bu olguyu açıklamada öne çıkan üç yaklaşım bulunmaktadır: Bağlanma Kuramı, İlişkinin Yatırımı (Karşılıklı Bağımlılık) Kuramı ve İlişkisel Belirsizlik Modeli. Her biri, romantik ilişkilerde güvenin ve güvensizliğin nasıl geliştiğini farklı psikolojik süreçler üzerinden tanımlar.

1.3.1.1. Bağlanma Kuramı

John Bowlby'nin (1969/1982) geliştirdiği Bağlanma Kuramı, bireylerin erken çocuklukta bakım verenle kurdukları ilişkilerin, yetişkinlikteki yakın ilişkilerde duygusal güvenlik ve bağ kurma biçimlerini şekillendirdiğini ileri sürer. Mary Ainsworth'un (1978) gözleme dayalı çalışmaları, güvenli, kaygılı ve kaçıngan

bağlanma biçimlerini tanımlamış; Hazan ve Shaver (1987) bu modeli yetişkin romantik ilişkilere uyarlamıştır.

Bu kuramda romantik güven, erken dönemde içselleştirilen "içsel çalışma modelleri" aracılığıyla düzenlenir. Güvenli bağlanan bireyler, partnerlerinin ulaşılabilir ve destekleyici olduğuna inanarak ilişkide güveni sürdürebilir. Kaygılı bağlanma eğiliminde olanlar, reddedilme ya da terk edilme korkusuyla ilişkide sürekli teyakkuz hâlindedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Kaçıngan bağlanan bireyler ise yakınlığın bağımlılık yaratacağı inancıyla duygusal mesafeyi koruma eğilimindedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bu farklı bağlanma örüntüleri, romantik güvensizliğin doğasını anlamada temel bir çerçeve sunar. Kaygılı bireylerin yoğun güvence arayışı ve kıskançlık davranışları, partnerin ilgisindeki küçük değişimleri dahi tehdit olarak algılamalarından kaynaklanırken; kaçıngan bireylerin duygusal uzaklığı, ilişkide güvenin karşılıklı sürdürülmesini zorlaştırır (Simpson ve Rholes, 2017). Böylece bağlanma kuramı, romantik güvensizliği bireyin duygusal düzenleme biçimi, tehdit algısı ve yakınlık kapasitesi arasındaki dinamik etkileşimle açıklar.

1.3.1.2. İlişkinin Yatırımı (Karşılıklı Bağımlılık) Kuramı

Caryl Rusbult'un (1980) geliştirdiği İlişkinin Yatırımı Kuramı, romantik güvensizliğin bilişsel ve davranışsal temellerini açıklamada etkili bir yaklaşımdır. Kuram, bireylerin ilişkiye yaptıkları duygusal, bilişsel ve davranışsal yatırımların, ilişki doyumu ve bağlılık düzeyleriyle birlikte güveni şekillendirdiğini savunur (Rusbult, Johnson ve Morrow, 1986).

Yüksek doyum, düşük alternatif çekiciliği ve güçlü yatırım düzeyi güveni artırarak romantik güvensizliği azaltır. Buna karşın doyumun düşük, alternatiflerin çekici ve yatırımın zayıf olduğu ilişkilerde güvensizlik ve kıskançlık eğilimi artar (Le ve Agnew, 2003).

Bu model, partnerine güçlü biçimde bağlı bireylerin ilişkilerinde daha az güvensizlik yaşadıklarını; çünkü ilişkinin sürdürülmesine yönelik daha fazla motivasyona sahip olduklarını öne sürer. Ancak paradoksal biçimde, yüksek yatırım düzeyi bazı durumlarda kaybetme kaygısını da güçlendirebilir. Partner ilgisindeki

azalma veya duygusal mesafe, “yatırım tehdidi” olarak algılanarak güvensizliği tetikleyebilir (Rusbult, 1983).

Dolayısıyla yatırım modeli, romantik güvensizliği yalnızca düşük bağlılık durumlarının değil, aynı zamanda yüksek yatırımın yarattığı kaybetme korkusunun da bir sonucu olarak görür. Bu yönüyle güvensizlik, ilişkinin karşılıklılığının bozulduğu veya bağlılığın dengesizleştiği durumlarda ortaya çıkan bir duygusal yan üründür.

1.3.2. İlişkisel Belirsizlik Modeli

1.3.2.1. Bağlanma Stilleri ile Romantik Güvensizlik İlişkisi

Romantik güvensizlik, bireyin partnerine ve ilişkinin sürekliliğine yönelik güven duygusunun zedelenmesiyle ortaya çıkan bilişsel ve duygusal bir istikrarsızlık hâlidir. Bağlanma kuramı, bu güvensizliğin kökenini erken dönem ilişkisel deneyimlerde arar. Çocuklukta geliştirilen bağlanma örüntüleri, bireyin yetişkinlikte yakın ilişkilerde güveni nasıl kurduğunu, tehdit ve belirsizlik karşısında nasıl tepki verdiğini belirler (Bowlby, 1980; Hazan ve Shaver, 1987). Bu içsel çalışma modelleri, yetişkin romantik ilişkilerde hem güvenin hem de güvensizliğin temel belirleyicilerinden biri olarak işlev görür (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bağlanma stilleri, romantik güvensizliğin bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerini şekillendiren güçlü psikolojik yapılardır. Bireyin kendisine ve başkalarına dair geliştirdiği temel inançlar —“Ben sevilebilir biriyim” ve “Başkaları güvenilirdir”— ilişki içinde güvenin tesis edilmesini belirler (Collins ve Feeney, 2004; Simpson ve Rholes, 2017). Dolayısıyla romantik güvensizlik, yalnızca mevcut ilişki deneyimlerinden değil, bireyin bağlanma geçmişinden türeyen güven şemalarından da beslenir.

1.3.2.2. Güvenli Bağlanma ve Romantik Güvensizlik

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerini sevilebilir, partnerlerini ise ulaşılabilir ve güvenilir olarak algılar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireyler için duygusal yakınlık, tehdit değil, destekleyici bir unsur niteliğindedir. Araştırmalar, güvenli bağlanan kişilerin ilişkilerinde daha yüksek doyum, istikrar ve karşılıklı güven bildirdiklerini; buna karşın romantik güvensizlik düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir (Collins ve Read, 1990; Feeney, 2016). Güvenli bağlanma, partner

davranışlarını bağlam içinde değerlendirmeyi kolaylaştırarak olumsuz atıfları azaltır (Simpson, 1990). Sosyal medya bağlamında güvenli bağlanan bireyler, partnerlerinin Instagram'daki etkileşimlerini tehdit olarak yorumlamaz; çevrimiçi davranışları sosyal yaşamın doğal bir parçası olarak görür (Marshall, Bejanyan ve Ferenczi, 2013). Bu bağlamda güvenli bağlanma, hem romantik güvensizlik hem de sosyal medya kıskançlığına karşı koruyucu bir işlev görmektedir (Elphinston ve Noller, 2011).

1.3.2.3. Kaygılı Bağlanma ve Romantik Güvensizlik

Kaygılı (anksiyöz) bağlanma stiline sahip bireylerde romantik güvensizlik belirgin biçimde yüksektir. Bu bireyler, reddedilme veya terk edilme korkusunu yoğun biçimde yaşar ve partnerlerinin sevgisini kaybetme olasılığına karşı aşırı duyarlıdır (Shaver ve Mikulincer, 2002). Partner davranışlarındaki küçük değişiklikler —örneğin mesajlara geç yanıt verme, sosyal medyada karşı cinsle etkileşim kurma veya duygusal mesafe hissettirme— bu bireyler tarafından terk edilmenin öncül sinyalleri olarak algılanabilir (Guerrero, 1998; Sharpsteen ve Kirkpatrick, 1997). Bu durum "hipervijilans" (aşırı tetikte olma) olarak tanımlanır ve sürekli bir teyakkuz hâliyle sonuçlanır (Cassidy ve Kobak, 1988). Araştırmalar, kaygılı bağlanmanın hem romantik güvensizlik hem de kıskançlık eğilimleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Buunk, 1997; Mikulincer ve Shaver, 2016).

Kaygılı bireyler ayrıca partnerlerini sosyal medya platformlarında kontrol etme, çevrimiçi etkileşimleri analiz etme ve sürekli güvence arama eğilimi sergilerler (Muise, Christofides ve Desmarais, 2009). Bu davranışlar, Instagram gibi platformlarda kıskançlık davranışlarını artırarak duygusal istikrarı daha da zayıflatmaktadır (Marshall vd., 2013). Böylece kaygılı bağlanma, hem çevrimiçi hem yüz yüze ilişkilerde romantik güvensizliği sürdüren bir duygusal ve davranışsal örüntü oluşturur.

1.3.2.4. Kaçıngan Bağlanma ve Romantik Güvensizlik

Kaçıngan bağlanma stiline sahip bireyler için romantik güvensizlik farklı biçimlerde ortaya çıkar. Bu kişiler, duygusal yakınlıktan rahatsızlık duyar ve bağımsızlıklarını koruma eğilimindedir (Fraley ve Shaver, 2000; Mikulincer ve Shaver, 2016). Duygusal bağın yoğunlaşması, bu bireyler için "özgürlük kaybı" veya "incinme riski" olarak algılanır. Tehdit algıladıklarında tepki verme biçimleri

genellikle geri çekilme, duygusal soğuma ve iletişimi sınırlandırma yönündedir (Simpson ve Rholes, 2017). Kaçıngan bağlanan bireyler genellikle dışarıdan düşük kıskançlık düzeyi sergileseler de, içsel olarak yüksek düzeyde güvensizlik yaşayabilirler (Dozier ve Kobak, 1992). Duygusal bastırma stratejileri, ilişkisel mesafeyi artırarak güvenin yeniden kurulmasını zorlaştırır. Dijital ortamda bu eğilim, partnerin paylaşımlarına tepkisiz kalma, ilişki görünürlüğünü sınırlama ve duygusal yakınlıktan kaçınma biçiminde yansır (Utz ve Beukeboom, 2011). Böylece kaçıngan bağlanma, görünürde düşük kıskançlık fakat yüksek düzeyde romantik güvensizlik ile karakterize bir örüntü ortaya koyar.

Bağlanma stilleri, romantik güvensizlik ve kıskançlık dinamiklerini anlamada merkezi bir rol oynamaktadır. Güvenli bağlanma ilişki güvenini ve duygusal istikrarı desteklerken, kaygılı bağlanma tehdit algısı ve onay ihtiyacı yoluyla güvensizliği artırır; kaçıngan bağlanma ise duygusal kaçınma stratejileriyle güvenin yeniden inşasını zorlaştırır. Bu farklı örüntüler, özellikle dijital etkileşim ortamlarında, bireylerin çevrimiçi davranışlarını, kıskançlık düzeylerini ve güven deneyimlerini biçimlendiren bağlanma temelli mekanizmaların varlığını göstermektedir (D'Arienzo, Boursier ve Griffiths, 2019; Mikulincer ve Shaver, 2019).

1.3.2.5. Romantik Güvensizlik ve Kıskançlık Arasındaki Etkileşim

Romantik güvensizlik ve kıskançlık, yakın ilişkilerde karşılıklı olarak birbirini güçlendiren, bilişsel–duygusal–davranışsal süreçleri iç içe geçiren iki dinamik yapıdır. Güvensizlik yaşayan bireyler, partnerin niyet ve davranışlarını değerlendirirken düşük eşikli bir tehdit algısıyla hareket eder; bağlamsal olarak nötr ipuçlarını (gecikmiş yanıt, sosyal medyada sıradan bir etkileşim) olumsuz şemalarla yorumlamaya yatkınlaşır. Bu hipertetiklik eğilimi, özellikle bağlanma kaygısı yüksek bireylerde belirgindir; "değersizlik" ve "terk edilme" temsilleri nedeniyle belirsiz ipuçları tehdit olarak kodlanır ve kıskançlık duygulanımına evrilir (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2007). Kıskançlık devreye girdiğinde süreç ters yönde de işler: yoğun kıskançlık, partnerin güvenilirliğine dair şüpheleri büyütür; gözetleme, sürekli güvence isteme, sınama ve kontrol gibi davranışları tetikler; bu davranışlar partnerin özerklik ve mahremiyet algısını zedeleyerek ilişkide güveni daha da aşındırır (Guerrero, 1998; Guerrero ve Andersen, 1998). Böylece güvensizlik, kıskançlığı; kıskançlık da güvensizliği artıran bir geri-besleme döngüsü oluşur.

Döngünün bilişsel düzleminde ilişkisel belirsizlik ve olumsuz atıf eğilimleri kritik rol oynar. İlişkinin doğasına, partnerin duygularına ve ilişkinin geleceğine dair belirsizlik yükseldikçe, küçük uyumsuzluklar "tehdit sinyali" olarak yorumlanır (Knobloch ve Solomon, 2002). Belirsizlik; seçici dikkat, felaketleştirme ve doğrulama yanlılığı gibi çarpıtmaları besleyerek kıskançlığın bilişsel bileşenini güçlendirir. Duygusal düzlemde güvensizlik; kaygı, öfke ve değersizlik hisleriyle birlikte kıskançlık yoğunluğunu artırır; davranış düzleminde gözetleme, sorgulama, pasif-agresif tepkiler ve sınama davranışları görülür (Sharpsteen ve Kirkpatrick, 1997; Collins ve Feeney, 2004). Bu stratejiler kısa vadede sahte bir kontrol hissi sağlasa da uzun vadede iletişim kalitesini düşürür, savunmacılığı artırır ve güvenin onarımını zorlaştırır (Collins ve Read, 1990; Feeney, 2016). Güvenli bağlanma, tehdit ipuçlarının bağlama duyarlı ve onarıcı bir çerçevede ele alınmasını kolaylaştırarak döngüyü zayıflatır; kaygılı bağlanmada hipervijilans ve kanıt toplama arayışı, kaçıngan bağlanmada duygusal geri çekilme ve bastırma eğilimleri döngünün sürmesine hizmet eder (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Simpson ve Rholes, 2017).

Dijital bağlam, bu karşılıklı etkileşimi hızlandıran ve görünür kılan bir ortam sunar. Görsel ve etkileşim yoğun platformlarda çevrimiçi izler —beğeni, yorum, takip, hikâye görüntüleme— ilişkisel belirsizliği yüksek bireyler için sürekli tetikleyiciye dönüşebilir. Sosyal ağlarda geçirilen zaman ve bilgi maruziyeti arttıkça "istemediğinden fazla bilgi"ye erişim kıskançlığı tetikler; yükselen kıskançlık daha sık gözetlemeyi doğurur; gözetleme ise yeni "kanıtlar" üreterek güvensizliği doğrular (Muise, Christofides ve Desmarais, 2009; Elphinston ve Noller, 2011). Çevrimiçi etkileşimlerin bağlamdan kopuk okunması (ör. partnerin profesyonel nitelikli bir gönderiyi beğenmesi) dahi güvensizlik zemininde kıskançlık tepkisi yaratabilir; bu tepkiler ilişki doyumunun düşmesi ve çatışmaların artmasıyla ilişkilendirilmiştir (Dainton ve Stokes, 2015; Utz ve Beukeboom, 2011). Instagram gibi görselliğe dayalı mecralarda yukarı yönlü karşılaştırma ve statü duyarlılığı süreçleri, öz-değer kırılganlığını artırarak güvensizlik–kıskançlık döngüsüne ek yakıt sağlar (Appel, Gerlach ve Crusius, 2016; Fox ve Warber, 2014; Marshall, Bejanyan ve Ferenczi, 2013).

Kıskançlığın güvensizliği pekiştirdiği yön özellikle davranış repertuvarında izlenir. Güvencesiz hisseden birey, partnerin niyet şeffaflığını artırmak amacıyla sık

doğrulama talep eder; telefon, mesaj ve sosyal medya hesaplarını kontrol etme gibi gözetim pratiklerine başvurur. Bu stratejiler, partnerde denetlenme ve ihlal algısını artırarak karşılıklı güveni zayıflatır ve ilişki kalitesini düşürür (Guerrero, 1998; Elphinston ve Noller, 2011). Güvenin yeniden inşası; tek nedenli yorumlardan kaçınan bilişsel esnekliği, duygusal düzenleme kapasitesini ve işbirlikçi iletişimi gerektirir. Güvenli bağlanma bu becerileri desteklerken, güvensiz örüntüler müdahalesiz bırakıldığında döngüyü sürdürme eğilimindedir (Mikulincer ve Shaver, 2007; Simpson, 1990).

1.4. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Teorik Bağlantılar

1.4.1. Bağlanma Stilleri ile Instagram Kıskançlığı Arasındaki İlişki

Bağlanma kuramı, bireylerin yakın ilişkilerde tehdit algısı, güven ve yakınlık arayışını şekillendiren temel psikolojik yapıları açıklamaktadır (Bowlby, 1988; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu içsel çalışma modelleri, günümüz dijital ortamlarında da benzer biçimde işlemekte; özellikle Instagram gibi yoğun görsellik, sosyal karşılaştırma ve belirsiz etkileşimler içeren platformlarda romantik kıskançlığın oluşumunu doğrudan etkilemektedir. Instagram'da partnerin bir gönderiyi beğenmesi, başka bir profili takip etmesi, hikâyelere verdiği tepkiler veya karşı cinsle görünürde "masum" olan etkileşimleri, bireyin bağlanma stiline bağlı olarak farklı düzeylerde tehdit olarak algılanabilmektedir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin Instagram'da kıskançlığa karşı daha duyarlı oldukları tutarlı biçimde gösterilmiştir. Bu bireyler, reddedilme veya ilginin azalması ihtimaline karşı aşırı hassastır; bu nedenle Instagram'daki belirsiz ipuçlarını (beğeni, takip, yorum, hikâye görüntüleme gibi) ilişkinin geleceğine yönelik risk olarak değerlendirme eğilimindedir. Drouin vd. (2014), bağlanma kaygısı yüksek kişilerin partnerlerinin çevrimiçi davranışlarını daha sık kontrol ettiğini, etkileşimleri daha hızlı tehdit olarak yorumladığını ve çevrimiçi ortamda daha yoğun kıskançlık yaşadığını bildirmiştir. Sullivan (2021) ise kaygılı bağlanmanın özellikle Instagram benzeri görsel platformlarda kıskançlık tepkilerini güçlendirdiğini ve bu bireylerin platformu daha çok partneri izlemek ve güvence aramak amacıyla kullandığını göstermektedir. Kaçıngan bağlanma stili ise Instagram kıskançlığında farklı bir örüntüyle ilişkilidir. Bu kişiler duygusal yakınlık ve bağımlılıktan kaçındıkları için kıskançlığı açık biçimde ifade etmeyebilirler; ancak

Instagram'da partnerin karşı cinsle kurduğu etkileşimleri tehdit olarak algıladıklarında duygusal geri çekilme, mesafe koyma veya iletişimi azaltma gibi dolaylı tepkiler gösterebilirler. Drouin vd. (2014), kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerin kıskançlık hissini bastırma eğiliminde olsa da, Instagram'daki belirsiz sosyal etkileşimlerin içsel düzeyde rahatsızlık yaratabildiğini ve bu durumun ilişki dinamiklerini olumsuz etkileyebildiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, kaçıngan bağlanan bireylerde kıskançlığın görünür olmamasının, kıskançlık yaşanmadığı anlamına gelmediğini göstermektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler ise Instagram'daki etkileşimleri daha gerçekçi, daha az tehdit odaklı ve daha bağlamsal biçimde değerlendirmektedir. Bu kişiler partnerlerinin sosyal medya etkinliklerini genellikle ilişkisel bir risk olarak yorumlamaz; belirsiz dijital ipuçlarını da daha esnek ve sağlıklı bir şekilde anlamlandırırlar. Hart vd. (2015), güvenli bağlanmanın çevrimiçi kıskançlık düzeyini azalttığını ve bireyin Instagram gibi platformlarda karşılaştığı sosyal ipuçlarına daha dengeli duygusal tepkiler verdiğini bildirmiştir. Güvenli bağlanma, Instagram kullanımında hem kıskançlığı hem de kıskançlığın ilişkide yaratabileceği çatışma risklerini azaltan koruyucu bir faktör olarak değerlendirilir. Tüm bu bulgular, Instagram'ın romantik ilişkilerde kıskançlığı tetikleyen bir ortam sunduğunu ve bağlanma stillerinin bu tepkilerin niteliğini belirlediğini göstermektedir. Kaygılı bağlanma Instagram'daki belirsiz ipuçlarına karşı duyarlılığı artırırken, kaçıngan bağlanma kıskançlığın ifade biçimini şekillendirmekte; güvenli bağlanma ise Instagram temelli kıskançlığın duygusal etkisini azaltmaktadır. Bu çerçeve, Instagram kıskançlığının yalnızca çevrimiçi etkileşimlere değil, bireyin bağlanma temelli ilişkisel beklentilerine ve tehdit yorumlama eğilimlerine dayanan çok katmanlı bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

1.4.2. Bağlanma Stilleri ile Romantik Güvensizlik Arasındaki İlişki

Romantik güvensizlik, bireyin ilişkide duygusal emniyet hissini sürdürememesi; partnerin niyetlerine, sadakatine ve duygusal yatırımına ilişkin tehdit algısı geliştirmesiyle karakterize edilen bilişsel, duygusal ve davranışsal bir örüntüdür. Bu yapının temelinde, bireyin erken dönem bağlanma deneyimlerinden türeyen içsel çalışma modelleri yer almaktadır. Bağlanma kuramına göre çocukluk döneminde gelişen bu modeller, yetişkinlikte yakın ilişkilerde güven, tehdit algısı, yakınlık kurma biçimleri ve duygu düzenleme stratejilerini belirleyerek romantik güvensizlik

düzeylerini doğrudan şekillendirir (Bowlby, 1980; Mikulincer ve Shaver, 2007). Özellikle bireyin hem kendine hem de partnerine yönelik geliştirdiği güven şemaları, ilişkide yaşanan güvensizliğin temel belirleyicilerinden biridir (Collins ve Feeney, 2004).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler partnerlerini ulaşılabilir, ilgili ve duyarlı olarak algıladıkları için ilişkide tehdit algıları düşüktür. Duygusal yakınlığı güveni artıran bir unsur olarak görürler ve ilişkide tutarlı, esnek, sağlıklı iletişim davranışları sergilerler. Literatürde güvenli bağlanmanın daha düşük düzeyde romantik güvensizlik, daha yüksek ilişki doyumu ve daha dengeli duygu düzenleme becerileriyle ilişkili olduğu tutarlı şekilde gösterilmiştir (Collins ve Read, 1990; Feeney, 2016). Bu durum güvenli bağlanmanın romantik ilişkilerde koruyucu bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde ise romantik güvensizlik çok daha belirgin ve yoğun yaşanır. Kaygılı bireyler, partnerden onay, yakınlık ve güvence talebini yüksek düzeyde duyumsarlar. Bu nedenle partnerin tutarsız davranışları, geç yanıtları, ilgi düzeyindeki küçük değişiklikler veya ilişkide belirsizlik yaratan durumlar, tehdit algısını ve güvensizlik duygusunu hızla tetikleyebilir (Sharpsteen ve Kirkpatrick, 1997; Mikulincer ve Shaver, 2016). Kaygılı bağlanan bireylerde düşük benlik değeri, reddedilme hassasiyeti ve aşırı tetikte olma (hipervijilans) eğilimleri güvensizlik döngüsünü yoğunlaştırarak ilişkide sürekli teyit arayışı, partneri sınama davranışları ve duygusal dalgalanmalara yol açabilir. Bu bireylerin sosyal medya ortamlarında da partner davranışlarını daha sık gözetleme eğiliminde olduğu bulunmuştur (Muise vd., 2009), bu da romantik güvensizliği güçlendiren çevrimiçi bir ortam oluşturmaktadır.

Kaçıngan bağlanma stiline sahip bireyler ise duygusal yakınlık ve bağımlılıktan kaçınma eğilimleri nedeniyle güvensizliklerini açık biçimde ifade etmekten kaçınabilirler. Bu bireylerde romantik güvensizlik daha örtük bir biçimde, duygusal mesafe koyma, ilişkide geri çekilme, temastan kaçınma ya da partnerin destek girişimlerini reddetme gibi davranışlarla ortaya çıkabilir (Fraley ve Shaver, 2000). Kaçıngan bireylerde tehdit algısı açıkça ifade edilmese de, bağımsızlığı koruma motivasyonu güvensizlikle bağlantılı gerilimi artırabilir (Dozier ve Kobak, 1992).

Böylece romantik güvensizlik, pasif biçimde işleyen ancak ilişki dinamiklerini derinden etkileyen bir örüntü haline gelir.

Bağlanma stilleri ile romantik güvensizlik arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar, bu örüntülerin ilişki doyumu, çatışma çözme stratejileri, kıskançlık ve duygusal reaktivite üzerinde belirleyici etkileri olduğunu göstermektedir. Özellikle kaygılı bağlanmada görülen yüksek tehdit algısı ve aşırı duygusal tepkisellik, romantik güvensizliği sürdürerek ilişki kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir (Simpson ve Rholes, 2017). Buna karşılık güvenli bağlanma, tehdit ipuçlarını bağlamsal olarak değerlendirme, duyguları düzenleme ve ilişkide güveni sürdürme kapasitesiyle romantik güvensizlik üzerinde güçlü bir tampon mekanizma işlevi görmektedir (Collins ve Feeney, 2004).

1.4.3. Instagram Kıskançlığı ile Romantik Güvensizlik Arasındaki İlişki

Instagram'ın romantik ilişkilerde oynadığı rol, bireylerin partnerlerinin çevrimiçi davranışlarına maruz kalma biçimlerini köklü biçimde değiştirmiştir. Platformda görünen etkileşimlerin —beğeniler, yorumlar, takip ilişkileri, hikâye görüntülemeleri— çoğu zaman bağlamdan kopuk ve yoruma açıktır. Bu belirsizlik, özellikle ilişkide güvenin kırılgan olduğu durumlarda, romantik güvensizlikle doğrudan bağlantılı kıskançlık tepkilerini tetikleyebilmektedir. Partnerin çevrimiçi davranışlarına ilişkin bu tür sembolik işaretlerin tehdit olarak yorumlanması, dijital ortamda güvensizlik döngüsünü hızla başlatan bir mekanizma hâline gelmiştir (Muise vd., 2009).

Instagram kıskançlığı, romantik partnerin platformdaki etkileşimlerinin kişisel bir tehdit şeklinde algılanmasıyla ortaya çıkar. Görsel içeriklerin yoğunluğu, karşı cinsle olan görünür etkileşimler, partnerin faaliyetlerinin zaman çizelgesinde kolayca takip edilebilmesi ve filtrelenmiş içeriklerin ilişki gerçekliğini gölgeleyebilmesi, bireyin güven algısını zayıflatan başlıca unsurlar arasındadır (Elphinston ve Noller, 2011). Bu nedenle Instagram kıskançlığı, yalnızca bir duygusal tepki değil, aynı zamanda ilişki güvenini bozan bilişsel ve davranışsal süreçlerin başlangıç noktası hâline gelebilmektedir.

Romantik güvensizlik ile Instagram kıskançlığı arasındaki ilişkinin çift yönlü bir yapısı olduğu görülmektedir. Kıskançlık arttıkça partnerin davranışlarını takip etme,

geçmiş paylaşımları inceleme ve çevrimiçi etkinlikleri yorumlama eğilimi güçlenirken; artan gözetleme davranışları da bireyin güvensizlik yaşama olasılığını yükseltmektedir (Fox vd., 2014). Bu dinamik, partnerin daha önceki ilişkilerine ait gönderilerin keşfedilmesi, eski partnerlerle etkileşimlerin görünmesi ya da gizemli takipçilerin varlığı gibi belirsiz ipuçlarıyla birleştiğinde daha da yoğunlaşmaktadır. Dijital ortamda bu tür verilere sürekli maruz kalmak, bireyin ilişkiye dair şüphe ve tehdit algısını pekiştirerek romantik güvensizliği derinleştirir (Marshall vd., 2013).

Instagram'ın algoritmik işleyişi de bu döngüyü besleyen unsurlardandır. Partnerin belirli içeriklerle etkileşimde bulunduğunun sık önerilmesi, hikâye görüntüleme sıralamasının belirsizliği ya da içerik akışındaki ani değişimler, bireyin zihninde açıklama bulamadığı boşluklar yaratabilir. Bu belirsizlikler, özellikle güvene dayalı ilişkisel şeması zayıf bireylerde güvensizlik ve kıskançlık tepkilerini daha hızlı tetikler (Satici vd., 2023). Aynı zamanda Instagram'da idealize edilen yaşam ve ilişki temsilleri, bireyin kendi ilişkisini yetersiz görmesine yol açarak güvensizliğin bilişsel boyutunu güçlendirebilir (Appel vd., 2016).

Romantik güvensizlikle başa çıkma becerisi düşük bireylerde Instagram kıskançlığı, davranışsal düzeyde sürekli teyit arama, gizli profilleri kontrol etme, partnerin takip ettiklerini inceleme, mesaj geçmişini sorgulama veya platform içi etkileşimleri aşırı anlamlandırma gibi örüntülere dönüşebilir (Elphinston ve Noller, 2011). Bu davranışlar bireyin anlık kaygısını azaltıyor gibi görünse de, uzun vadede ilişki güvenini daha da aşındırarak kıskançlık-güvensizlik döngüsünü kronikleştirir ve ilişki istikrarını olumsuz etkileyen sürdürülebilir bir risk hâline getirir.

1.4.4. Instagram Kullanım Süresi ve Kullanım Şeklinin Rolü

Instagram, bireylerin dijital benlik sunumlarını, sosyal karşılaştırma süreçlerini ve romantik ilişkilerdeki güven algılarını doğrudan etkileyen bir platformdur. Bu etkiler yalnızca uygulamada geçirilen zamanla sınırlı değildir; kullanım biçimi—aktif, pasif veya karma kullanım—romantik kıskançlık ve güvensizlik tepkilerinin niteliğini belirleyen temel bir çerçeve oluşturur. Literatür, Instagram kullanım örüntülerinin ilişkisel süreçler üzerinde belirgin duygusal ve bilişsel etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Verduyn vd., 2015; D'Arienzo vd., 2019).

Pasif kullanım, bireyin içerik üretmeden yalnızca diğer kullanıcıların gönderilerine, hikâyelerine veya etkileşimlerine maruz kaldığı kullanım biçimidir. Bu kullanım türü, sosyal karşılaştırma eğilimini artırdığı için özellikle romantik ilişkilerde kıskançlık ve güvensizlik duygularının yoğunlaşmasına katkı sağlar (Appel vd., 2016). Partnerin beğendiği gönderiler, takip ettiği profiller, hikâye izlemeleri veya karşı cinsle olan etkileşimleri bağlamdan bağımsız değerlendirildiğinde, tehdit algısını güçlendirebilir ve bireyin ilişki güvenine ilişkin çıkarımlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu süreç, partnerin sadakatine ilişkin kuşkuların artmasına, ilişkisel doyumun azalmasına ve kıskançlık içeren yorumların daha sık ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (Marshall vd., 2013).

Aktif kullanım, bireyin gönderi paylaşması, hikâye oluşturması veya diğer kullanıcılarla doğrudan etkileşim kurması gibi davranışları içerir. Aktif kullanımın etkileri daha çift yönlüdür: Partnerle birlikte içerik üretmek ve ilişkiyi görünür kılmak güven artırıcı bir rol oynayabilirken; bireyin onay arayışı ya da dikkat çekme motivasyonuyla yaptığı paylaşımlar ilişkide güvensizlik yaratabilir (Fox vd., 2014). Özellikle bağlanma kaygısı yüksek kişiler, Instagram paylaşımlarını partnerin ilgisini test etmek ya da duygusal doğrulama almak için bir araç olarak kullanabilir. Bu durum, kıskançlık tepkilerini hem doğrudan hem de dolaylı yollarla artırarak ilişkide hassasiyet yaratabilir (Muise vd., 2009).

Karma kullanım ise hem pasif hem aktif özellikleri bir arada barındıran, bu nedenle ilişkisel süreçlerde daha karmaşık etkiler yaratan bir örüntüdür. Birey hem kendi paylaşımlarının partner tarafından nasıl karşılandığını gözlemler, hem de partnerin davranışlarını pasif biçimde takip ederek kontrol eğilimini artırabilir. D'Arienzo vd. (2019), karma kullanımın kıskançlık ve güvensizlik döngüsünü güçlendirdiğini, özellikle ilişkisel belirsizliğin arttığı durumlarda duygusal reaktiviteyi ve davranışsal müdahaleyi yoğunlaştırdığını belirtmiştir.

Instagram kullanım süresi ise tüm bu süreçlerin derinliğini belirleyen temel bir değişkendir. Platformda daha fazla zaman geçirmek, algılanan tehditlere maruz kalma sıklığını artırarak kıskançlık ve güvensizlik tepkilerini besleyen bir risk faktörü hâline gelir. Satici vd. (2023), sosyal medyada geçirilen sürenin romantik ilişkilerde kıskançlık ve güvensizlik düzeyini anlamlı biçimde yükselttiğini göstermiştir. Ancak

bu etki kullanım biçiminden bağımsız değildir; özellikle pasif ve kontrol odaklı karma kullanım biçimlerinde daha belirginleşmektedir.

Instagram'ın algoritmik yapısı da bu örüntüleri güçlendiren bir çevresel mekanizma sunar. Kullanıcıya sürekli benzer içeriklerin gösterilmesi, partnerin etkileşimlerinin öne çıkması veya takip edilen kişilerin daha görünür hâle gelmesi, belirsizlik toleransı düşük bireylerde tehdit algısını artırabilir. Chae (2018), algoritmik görünürlük artışının bireyde kıskançlık tepkilerini yoğunlaştırabileceğini ve ilişkiye dair güvensizlik döngülerini pekiştirebileceğini göstermiştir.

Instagram kullanım süresi ve kullanım biçimi birlikte değerlendirildiğinde, platformun romantik ilişkilerde kıskançlık ve güvensizlik süreçlerini derinleştirebildiği, özellikle pasif ve karma kullanım örüntülerinin bu süreçleri daha kırılgan hâle getirdiği görülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma desenlerinin bir arada kullanıldığı nicel bir çalışmadır. Araştırmada bireylerin Instagram kıskançlığı, romantik güvensizlik düzeyleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelenecek; ayrıca bağlanma stillerine göre kıskançlık ve güvensizlik düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığı test edilmiştir.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Türkiye'de yaşayan, 21–55 yaş aralığında, en az 3 aydır romantik ilişki sürdüren Instagram kullanıcıları oluşturmaktadır. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış ve yaklaşık 400 katılımcı örnekleme dahil edilmiştir. Katılımcılar arasında cinsiyet ayrımı yapılmamış olup, katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır.

2.3. Veri Toplama Süreci

Veriler çevrimiçi anket formları aracılığıyla ve gerektiğinde elden/yüz yüze ulaştırılan anketler ile toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgilendirme yapılmış, araştırmaya katılım için "Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu" onayları alınmıştır. Katılımcıların verdikleri yanıtlar anonim olup, kişisel bilgiler gizli tutulmuştur.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada aşağıdaki ölçme araçları kullanılmıştır.

2.4.1. Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği (RİSMKÖ)

Aydın ve Uzun (2021) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 21 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır: Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum, Şüpheci ve Gözetleyici Tutum, Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven. Beşli Likert tipinde düzenlenen ölçek, romantik ilişkilerde sosyal medya kaynaklı kıskançlık düzeylerini ölçmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, daha yoğun kıskançlık davranışlarını göstermektedir.

2.4.2. İkili İlişkiler Güven Ölçeği (İİGÖ)

Larzelere ve Huston (1980) tarafından geliştirilmiş, Çetinkaya-Yıldız, Kemer, Bulgan ve Tezer (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yedi maddeden oluşan tek boyutlu ölçek, bireylerin ikili ilişkilerinde güven düzeylerini ölçmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin daha yüksek güven düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

2.4.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II / ECR-R)

Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilmiş, Selçuk, Sümer ve Günaydın (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 36 maddeden ve 7'li Likert tipinden oluşmaktadır. İki boyutu bulunmaktadır: Bağlanma kaygısı ve Bağlanma kaçınması. Ölçek, bireylerin romantik ilişkilerindeki bağlanma stillerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır**.**

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 27 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle ölçeklere ilişkin betimleyici istatistikler, güvenirlik katsayıları ve normallik testleri incelenmiştir. Normallik değerlendirmesinde örneklem büyüklüğünün yüksek olması nedeniyle Kolmogorov–Smirnov ve Shapiro–Wilk testlerine ek olarak çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmış; tüm değişkenlerin −1.50 ile +1.50 aralığında yer aldığı görülerek dağılımların parametrik analizlere uygun olduğu kabul edilmiştir. Ölçeklerin güvenirlik analizleri Cronbach's Alpha katsayıları üzerinden değerlendirilmiş ve tüm ölçeklerin kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu belirlenmiştir. Betimleyici istatistikler ve güvenirlik analizlerinde İİGÖ'nün orijinal formu (güven) kullanılmış; hipotez testlerinde ise ölçek ters puanlanarak romantik güvensizlik değişkeni oluşturulmuştur. Araştırma sorularına uygun olarak değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi ve hipotez türüne göre bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA (gerektiğinde Welch testi) ve PROCESS Model 1 moderasyon analizi uygulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Demografik Bulgular

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzdeler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler

Değişken	Kategori	n	%
Yaş	21–27	126	31.2
	28–35	104	25.7
	36–45	118	29.2
	46–55	56	13.9
Cinsiyet	Kadın	240	59.4
	Erkek	159	39.4
	Diğer	5	1.2
Eğitim Durumu	Ortaokul	16	4.0
	Lise	107	26.5
	Ön Lisans	62	15.3
	Lisans	162	40.1
	Yüksek Lisans	52	12.9
	Doktora	5	1.2
İlişki Süresi	3–6 ay	87	21.5
	7–12 ay	50	12.4
	1–3 yıl	54	13.4
	3–5 yıl	45	11.1
	5–10 yıl	53	13.1
	10 yıl ve üzeri	115	28.5
Instagram Kullanım Süresi	1 saatten az	68	16.8
	1–3 saat arası	192	47.5
	3 saatten fazla	144	35.6
Instagram Kullanım Şekli	Pasif kullanım	163	40.3
	Aktif kullanım	68	16.8
	Karma kullanım	173	42.8

Tablo 1'de araştırmaya katılan toplam 404 katılımcının demografik özelliklerine ve Instagram kullanım profillerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları sunulmaktadır. Dağılımlar incelendiğinde, örneklemin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki süresi ve sosyal medya kullanım biçimi bakımından heterojen bir yapı sergilediği görülmektedir.

Yaş değişkeni incelendiğinde katılımcıların en büyük grubunu 21–27 yaş aralığındaki bireylerin oluşturduğu görülmektedir (n=126, %31.2). Bunu 36–45 yaş aralığındaki katılımcılar takip etmektedir (n=118, %29.2). 28–35 yaş grubunda yer

alanların oranı %25.7 (n=104) iken, 46–55 yaş aralığındaki katılımcılar örneklemin %13.9'unu (n=56) temsil etmektedir. Bu dağılım, örneklemin ağırlıklı olarak genç ve orta yetişkinlik döneminde bulunan bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

Cinsiyet dağılımı incelendiğinde katılımcıların %59.4'ünün kadın (n=240), %39.4'ünün erkek (n=159) ve %1.2'sinin diğer (n=5) kategorisinde yer aldığı görülmektedir. Bu durum, araştırma örnekleminde kadın katılımcıların erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek oranda temsil edildiğini ortaya koymaktadır. "Diğer" kategorisinin oldukça düşük bir yüzdede kalmakta olduğu dikkat çekmektedir.

Eğitim durumu değişkenine ilişkin bulgular, örneklemin büyük ölçüde lise ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylerden oluştuğunu göstermektedir. Katılımcıların %4.0'ı ortaokul mezunu (n=16), %26.5'i lise mezunu (n=107), %15.3'ü ön lisans mezunu (n=62), %40.1'i lisans mezunu (n=162), %12.9'u yüksek lisans mezunu (n=52) ve %1.2'si doktora mezunu (n=5) olarak görülmektedir. Özellikle lisans mezunlarının örneklem içinde en yüksek paya sahip olduğu ve bunu lise mezunlarının izlediği belirlenmektedir. Bu doğrultuda; örneklemin ağırlıklı olarak orta ve üst düzey eğitim geçmişine sahip bireylerden oluştuğu ifade edilebilmektedir.

İlişki süresi değişkeni değerlendirildiğinde, katılımcıların %21.5'inin 3–6 ay (n=87), %12.4'ünün 7–12 ay (n=50), %13.4'ünün 1–3 yıl (n=54), %11.1'inin 3–5 yıl (n=45), %13.1'inin 5–10 yıl (n=53) ve %28.5'inin 10 yıl ve üzeri (n=115) süredir ilişkide olduğu görülmektedir. Bu dağılım, kısa süreli ilişkilerin yanı sıra, özellikle 10 yıl ve üzeri ilişki süresine sahip bireylerin de örneklemde belirgin bir oran oluşturduğunu göstermektedir. Dolayısıyla hem görece yeni ilişkisi olan bireylerin hem de uzun süreli ilişkide bulunan katılımcıların araştırmada yer aldığı anlaşılmaktadır.

Instagram kullanım süresine ilişkin veriler incelendiğinde katılımcıların %16.8'inin günde 1 saatten az (n=68), %47.5'inin 1–3 saat arası (n=192) ve %35.6'sının günde 3 saatten fazla (n=144) Instagram kullandığı görülmektedir. Bu durum, katılımcıların önemli bir bölümünün Instagram'ı günlük yaşamlarında yoğun biçimde kullandığını göstermektedir. Özellikle 1 saat ve üzeri kullanım süresine sahip katılımcıların toplam oranının %80'in üzerinde olduğu dikkate alındığında, Instagram'ın örneklem için yüksek düzeyde maruz kalınan bir dijital platform niteliği taşıdığı söylenebilmektedir.

Instagram kullanım şekline ilişkin bulgular değerlendirildiğinde katılımcıların %40.3'ünün pasif kullanım (n=163), %16.8'inin aktif kullanım (n=68) ve %42.8'inin karma kullanım (n=173) bildirdiği görülmektedir. Karma kullanım kategorisinin en yüksek orana sahip olması, katılımcıların önemli bir bölümünün hem içerik tüketimi hem de içerik üretimine dayalı melez bir kullanım örüntüsüne sahip olduğunu düşündürmektedir. Pasif kullanım oranının da görece yüksek oluşu, önemli sayıda katılımcının ağırlıklı olarak içerik izleme, takip etme ve gözlemleme odaklı bir dijital davranış sergilediğini göstermektedir.

Bu dağılımlar birlikte ele alındığında, araştırma örnekleminin ağırlıklı olarak genç ve orta yetişkinlik döneminde, çoğunlukla kadın, lisans ve üzerinde eğitime sahip, ilişki süresi bakımından hem kısa hem uzun süreli ilişkileri temsil eden ve Instagram'ı günde en az 1 saatten fazla kullanan bireylerden oluştuğu anlaşılmaktadır. Bu demografik ve kullanım özellikleri, çalışmada elde edilecek bulguların yorumlanmasında dikkate alınması gereken önemli bir çerçeve sunmaktadır.

3.2. Betimleyici İstatistikler

Ölçeklere ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişken	Ort.	SS	Min	Maks
Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum	2.10	1.139	1.00	5.00
Şüpheci ve Gözetleyici Tutum	3.47	1.169	1.00	5.00
Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven	2.45	1.064	1.00	5.00
RİSMKÖ Toplam	2.59	0.639	1.00	4.76
Bağlanma Kaygısı	3.73	1.191	1.11	6.78
Bağlanma Kaçınması	4.39	0.714	1.11	6.33
YİYE Toplam	4.06	0.772	1.11	6.28
İİGÖ Toplam	4.89	1.453	1.00	7.00

Tablo 2'de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin ortalama, standart sapma ve minimum–maksimum değerleri sunulmaktadır. Değerler incelendiğinde katılımcıların hem ilişki içi sosyal medya kıskançlığı ve kontrol tutumlarına hem de bağlanma boyutlarına yönelik puanlarının genel olarak orta düzeylere yakın seyrettiği görülmektedir.

Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum puanlarının ortalaması 2.10'dur ve ölçeğin teorik aralığının 1.00 ile 5.00 arasında değiştiği görülmektedir. Bu ortalama değerin ölçeğin orta noktası olan 3'ün belirgin biçimde altında kalması, katılımcıların Instagram bağlamında partnerlerine yönelik kısıtlayıcı ve kontrolcü davranışlarının düşük düzeyde seyrettiğini düşündürmektedir. Standart sapmanın 1.139 olması, katılımcılar arasında bu tür tutumlar bakımından belirli bir çeşitlilik bulunduğunu, ancak aşırı homojen ya da tamamen dağınık bir yapı sergilenmediğini göstermektedir.

Şüpheci ve Gözetleyici Tutum ortalamasının 3.47 olduğu ve 1.00–5.00 aralığında dağıldığı görülmektedir. Bu değerin ölçek orta noktasının üzerinde olması, katılımcıların partnerlerinin sosyal medya davranışlarına yönelik gözetleyici ve şüphe içeren tutumlarının kısıtlayıcı tutumlara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Standart sapmanın 1.169 olması, bu boyutta da katılımcılar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu, bazı katılımcıların düşük, bazılarının ise yüksek düzeyde şüpheci ve gözetleyici eğilim sergilediğini ima etmektedir.

Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven alt boyutuna ilişkin ortalama puanın 2.45 olduğu ve değerlerin 1.00 ile 5.00 arasında değiştiği görülmektedir. Bu ortalamanın yine orta noktaya yakın ancak onun altında konumlanması, katılımcıların partnerlerinin sosyal medya alanını görece sınırlı düzeyde saygı ve güvenle karşıladığını düşündürmektedir. Standart sapmanın 1.064 düzeyinde olması, bu boyutta da farklı katılımcı gruplarının görece düşükten yükseğe değişen tutumlar sergilediğine işaret etmektedir.

RİSMKÖ toplam puan ortalamasının 2.59 olması ve 1.00 ile 4.76 arasında değişim göstermesi, ölçeğin bütünsel düzeyde değerlendirildiğinde katılımcıların ilişki içi sosyal medya kıskançlığı ve kontrol eğilimlerinin düşük ile orta arasında konumlandığını düşündürmektedir. Ölçeğin teorik üst sınırına (5.00) ulaşılamamış olması, aşırı düzeyde kıskançlık ve kontrol eğilimlerinin örneklemde baskın olmadığına işaret etmektedir. Toplam puanın standart sapmasının 0.639 gibi görece düşük bir değerde olması, katılımcıların büyük bölümünün bu boyutta birbirine yakın puanlar aldığı ve aşırı uç puanların sınırlı kaldığı şeklinde yorumlanabilmektedir.

Bağlanma Kaygısı ortalamasının 3.73 olduğu ve 1.11 ile 6.78 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçeğin muhtemel aralığının 1–7 olduğu dikkate alındığında bu ortalamanın orta noktaya oldukça yakın seyrettiği söylenebilmektedir. Bu durum,

katılımcıların ilişkisel bağlamda genel olarak orta düzeyde bağlanma kaygısı yaşadıklarını düşündürmektedir. Standart sapmanın 1.191 gibi görece yüksek sayılabilecek bir düzeyde olması, bazı katılımcıların belirgin biçimde düşük, bazılarının ise oldukça yüksek bağlanma kaygısı bildirdiğine işaret etmektedir.

Bağlanma Kaçınması puan ortalamasının 4.39 olduğu ve 1.11–6.33 aralığında dağıldığı görülmektedir. Bu ortalamanın teorik orta noktanın üzerinde konumlanması, örneklemde kaçınmacı bağlanma eğilimlerinin kaygılı bağlanma eğilimlerine göre daha baskın olabildiğini düşündürmektedir. Standart sapmanın 0.714 gibi orta düzeyde bir varyasyon göstermesi, katılımcıların önemli bir kısmının kaçınma puanlarında birbirine görece yakın değerlere sahip olduğunu göstermektedir.

YİYE toplam puan ortalamasının 4.06 olduğu ve 1.11 ile 6.28 arasında değiştiği görülmektedir. Bu ortalamanın 1–7 ölçek aralığında orta nokta olan 4'e oldukça yakın olması, katılımcıların değerlendirilen yapıya ilişkin (ölçeğin içerdiği boyuta bağlı olarak) orta düzeyde bir eğilim sergilediğini göstermektedir. Standart sapmanın 0.772 olması, grupta bu özellik bakımından hafif ila orta düzeyde bir farklılaşma bulunduğunu ima etmektedir.

İİGÖ toplam puan ortalamasının 4.89 olduğu ve 1.00–7.00 aralığında dağıldığı görülmektedir. Bu ortalamanın orta noktanın belirgin biçimde üzerinde yer alması, ilgili yapının (örneğin; Instagram ile ilişkili belirli bir duygu, tutum veya davranış örüntüsü) katılımcılarda orta-üst düzeyde deneyimlendiğini düşündürmektedir. Standart sapmanın 1.453 gibi nispeten yüksek bir düzeyde olması, bu ölçekte katılımcılar arasında belirgin bir farklılaşma olduğunu, bazı bireylerin oldukça düşük, bazılarının ise oldukça yüksek puanlar aldığını göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde; ilişki içi sosyal medya kıskançlığı ve kontrol tutumlarının toplam düzeyde düşük-orta aralığında seyrettiği, şüpheci ve gözetleyici tutumların kısıtlayıcı tutumlara göre daha yüksek düzeyde gözlemlendiği, bağlanma boyutlarında ise kaçınmanın kaygıya göre biraz daha yüksek düzeyde seyrettiği görülmektedir. Bu betimleyici bulgular, ilerleyen aşamalarda gerçekleştirilecek korelasyon ve regresyon analizlerinde değişkenler arası ilişkilerin ve yordama modellerinin yorumlanması için temel bir referans çerçevesi sağlamaktadır.

3.3. Güvenirlik Analizi

Ölçeklere ilişkin cronbach's alpha güvenirlik katsayıları Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Ölçeklere İlişkin Cronbach's Alpha Güvenirlik Katsayıları

Ölçek / Alt Boyut	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum	9	.915
Şüpheci ve Gözetleyici Tutum	6	.867
Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven	6	.801
RİSMKÖ Toplam	21	.777
Bağlanma Kaygısı	18	.871
Bağlanma Kaçınması	18	.627
YİYE Toplam	36	.830
İİGÖ Toplam	7	.893

Tablo 3'te araştırmada kullanılan ölçek ve alt boyutlara ilişkin Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayıları ve madde sayıları sunulmaktadır. Değerler genel olarak incelendiğinde, ölçeklerin büyük çoğunluğunda kabul edilebilir ile yüksek arasında değişen güvenirlik düzeylerinin elde edilmekte olduğu görülmektedir. Bu durum, kullanılan ölçme araçlarının önemli bir kısmının araştırma örnekleminde tutarlı biçimde çalıştığını ve elde edilen puanların istatistiksel analizler için güvenilir bir temel oluşturduğunu göstermektedir.

İlişki İçi Sosyal Medya Kıskançlığı ve Kontrolü Ölçeği alt boyutları incelendiğinde, Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum alt boyutunun dokuz madde ile .915 düzeyinde oldukça yüksek bir iç tutarlılık sergilediği görülmektedir. Bu katsayı, ölçeğin bu alt boyutuna ilişkin maddelerin birbirleriyle son derece tutarlı ve homojen bir yapıda işlediğine işaret etmektedir. Şüpheci ve Gözetleyici Tutum alt boyutunda altı madde için elde edilen .867'lik alfa katsayısı da yüksek güvenirlik düzeyine karşılık gelmekte ve bu alt boyutun da güvenilir biçimde ölçüm yaptığını göstermektedir. Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven alt boyutunun altı madde ile .801 düzeyinde güvenirlik sergilediği görülmekte ve bu değer, psikometrik literatürde genellikle iyi düzeyde iç tutarlılık olarak değerlendirilmektedir. RİSMKÖ toplam puanı için 21 madde üzerinden hesaplanan Cronbach's alpha katsayısının .777 olması ise ölçeğin bütünsel düzeyde kabul edilebilir ve yeterli bir güvenirlik düzeyi sunduğunu göstermektedir. Alt boyutların çoğunun .80 ve üzerinde değerler

sergilediği dikkate alındığında, toplam puanın .70'in üzerinde konumlanması toplam skorun da analizlerde güvenle kullanılabileceğine işaret etmektedir.

Bağlanma boyutlarına ilişkin sonuçlar incelendiğinde, Bağlanma Kaygısı alt boyutunun 18 madde ile .871 düzeyinde yüksek bir iç tutarlılık sergilediği görülmektedir. Bu değer, kaygılı bağlanma yapısının bu örneklemde oldukça tutarlı biçimde ölçülmekte olduğunu göstermektedir. Buna karşın Bağlanma Kaçınması alt boyutunda 18 madde için hesaplanan Cronbach's alpha katsayısının .627 düzeyinde kaldığı görülmektedir. Bu değer, klasik ölçme kuramında sıklıkla referans alınan .70 eşiğinin altında yer almakta ve kaçınmacı bağlanma boyutunda iç tutarlılığın diğer ölçeklere göre daha sınırlı düzeyde olduğunu düşündürmektedir. Bu durum, maddeler arasında görece daha fazla heterojenlik bulunduğuna, katılımcıların kaçınmacı bağlanma ifadelerine verdikleri yanıtların daha dağınık bir yapı sergilediğine veya bu örneklemde yapının tekdüze işlememekte olduğuna işaret edebilmektedir. Bu nedenle, Bağlanma Kaçınması alt boyutuna ilişkin bulgular yorumlanırken güvenirlik düzeyinin diğer alt boyutlara kıyasla daha düşük olduğu akılda tutulmalıdır.

YİYE toplam puanı 36 madde üzerinden .830 düzeyinde Cronbach's alpha katsayısı ile değerlendirilmektedir. Bu değer, yüksek düzeyde iç tutarlılığa işaret etmekte ve ölçeğin ilgili yapıyı homojen ve kararlı biçimde ölçtüğünü göstermektedir. İİGÖ toplam puanı ise yedi madde için .893 düzeyinde oldukça yüksek bir güvenirlik katsayısı sergilemektedir. Bu sonuç, ölçeğin maddeleri arasında güçlü bir tutarlılık olduğunu ve ölçülen yapının istikrarlı biçimde değerlendirildiğini göstermektedir. Genel olarak, tabloya yansıtılan değerler dikkate alındığında, araştırmada kullanılan ölçeklerin büyük bölümünün güvenilir ölçümler sunduğu, özellikle ilişki içi sosyal medya kıskançlığı, şüpheci ve gözetleyici tutumlar, sosyal medya alanına saygı ve güven, bağlanma kaygısı, YİYE toplam puanı ve İİGÖ toplam puanının istatistiksel analizlerde güvenle kullanılabilecek güvenirlik düzeylerine sahip olduğu, buna karşın bağlanma kaçınması alt boyutunda görece daha sınırlı bir iç tutarlılığın söz konusu olduğu söylenebilmektedir.

3.4. Normallik Analizi

Normallik testi sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Normallik Testi Sonuçları

Değişken	K–S İstatistiği	K–S p	S–W İstatistiği	S–W p	Çarpıklık	Basıklık
Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum	.166	<.001	.840	<.001	1.118	0.155
Şüpheci ve Gözetleyici Tutum	.096	<.001	.940	<.001	-0.355	-0.843
Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven	.094	<.001	.951	<.001	0.280	-0.812
RİSMKÖ Toplam	.075	<.001	.976	<.001	0.299	-0.172
Bağlanma Kaygısı	.077	<.001	.973	<.001	0.358	-0.611
Bağlanma Kaçınması	.082	<.001	.971	<.001	-0.697	1.320
YİYE Toplam	.067	<.001	.987	.001	0.067	0.056
İİGÖ Toplam	.095	<.001	.952	<.001	-0.166	-0.131

Not. N=404.

Tablo 4'te yer alan Kolmogorov–Smirnov (K–S) ve Shapiro–Wilk (S–W) normallik testi sonuçları incelendiğinde, tüm değişkenler için her iki testte de p değerlerinin .001 düzeyinin altında olduğu görülmektedir. Bu bulgu, istatistiksel olarak katılımcı puanlarının teorik normal dağılımdan anlamlı düzeyde sapma gösterdiğine işaret etmektedir. Bununla birlikte; örneklem büyüklüğünün 404 gibi yüksek bir düzeyde olması, normallik testlerinin küçük sapmalara karşı dahi oldukça duyarlı hale gelmesine neden olmaktadır. Bu nedenle, dağılım özelliklerinin değerlendirilmesinde yalnızca K–S ve S–W testlerine değil, çarpıklık ve basıklık katsayılarına da bütüncül olarak bakılması gerekmektedir.

Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum değişkeni için K–S ve S–W testlerinin her ikisinin de anlamlı çıkmasının yanı sıra çarpıklık katsayısının 1.118 olduğu görülmektedir. Bu değer, dağılımın pozitif yönde çarpık olduğunu, yani katılımcıların önemli bir bölümünün düşük ve orta düzey puanlarda yoğunlaştığını, yüksek düzey kısıtlayıcı ve kontrolcü tutumların ise daha nadir gözlemlendiğini düşündürmektedir. Basıklık katsayısının 0.155 olması, dağılımın tepe noktasının normal dağılıma göre belirgin biçimde sivrileşmediğini, ancak hafif düzeyde yoğunlaşma eğilimi gösterebildiğini ima etmektedir.

Şüpheci ve Gözetleyici Tutum değişkeninde çarpıklık katsayısının -0.355 ve basıklık katsayısının -0.843 olduğu görülmektedir. Negatif çarpıklık, dağılımın sola doğru hafif bir kayma gösterdiğini, yani nispeten daha yüksek puanların görece daha sık gözlendiğini düşündürmektedir. Negatif basıklık ise dağılımın normal dağılıma kıyasla daha basık ve uç değerlerin görece daha yaygın olabildiğini ima etmektedir. Buna karşın; bu katsayıların mutlak değerlerinin 1'in altında kalması, şüpheci ve gözetleyici tutum puanlarının pratikte normal dağılıma yakın bir örüntü sergilediğini göstermektedir.

Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven değişkeni için çarpıklık katsayısının 0.280, basıklık katsayısının ise -0.812 olduğu görülmektedir. Çarpıklık değerinin pozitif ve düşük düzeyde olması, puanların hafif sağa çarpık, yani görece daha düşük puanlarda bir miktar yığılma gösterdiğini düşündürmektedir. Basıklığın negatif olması ise dağılımın bir miktar yayvanlaştığını ve uç değerlerin normal dağılıma göre biraz daha sık görülebildiğini ima etmektedir. Ancak her iki katsayının da mutlak değerinin 1'in altında bulunması, bu boyut için normal dağılımdan sapmanın pratik açıdan sınırlı düzeyde olduğunu göstermektedir.

RİSMKÖ toplam puanı incelendiğinde, çarpıklık katsayısının 0.299, basıklık katsayısının ise -0.172 olduğu görülmektedir. Bu değerler, toplam puanların hafif düzeyde pozitif çarpıklık gösterdiğini, ancak genel olarak oldukça simetrik ve normal dağılıma yakın bir örüntü sergilediğini düşündürmektedir. Basıklığın sıfıra çok yakın olması, dağılımın tepe noktasının normal dağılıma oldukça benzer bir yoğunlukta olduğunu ima etmektedir.

Bağlanma Kaygısı değişkeninde çarpıklık katsayısının 0.358 ve basıklık katsayısının -0.611 olduğu görülmektedir. Bu yapı, kaygı puanlarının hafif sağa çarpık bir dağılım sergilediğini ve katılımcıların bir kısmının daha düşük, bir kısmının ise orta-yüksek düzey kaygı puanlarında yer aldığını düşündürmektedir. Negatif basıklık, dağılımın normal eğriye göre biraz daha basık olduğunu ve puanların görece daha geniş bir aralığa yayıldığını göstermektedir. Bu katsayılar da mutlak değerce 1'in altında seyrettiği için, bağlanma kaygısı puanlarının pratik açıdan normal dağılıma nispeten yakın olduğu ifade edilebilmektedir.

Bağlanma Kaçınması değişkeni, normallik göstergeleri açısından diğer değişkenlere göre daha belirgin bir farklılaşma sergilemektedir. Çarpıklık katsayısının

-0.697 olması, dağılımın sola doğru kaydığını ve daha yüksek kaçınma puanlarının görece daha sık gözlendiğini düşündürmektedir. Basıklık katsayısının 1.320 gibi pozitif ve 1'in üzerinde bir değerde olması ise dağılımın daha sivri ve merkezi yoğunlaşmanın daha belirgin olduğunu, orta düzey puanlarda yığılmanın arttığını, uç değerlerin ise daha sınırlı olabildiğini ima etmektedir. Bu göstergeler, kaçınma puanlarının diğer değişkenlere kıyasla normal dağılımdan daha fazla sapma eğilimi sergilediğini düşündürmektedir.

YİYE toplam puanında çarpıklık katsayısının 0.067 ve basıklık katsayısının 0.056 olduğu görülmektedir. Her iki değerin de sıfıra son derece yakın olması, bu değişkenin dağılımının teorik normal dağılıma oldukça yakın olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, YİYE puanlarının istatistiksel testlerde normal dağılım varsayımını en fazla destekleyen değişkenlerden biri olduğunu düşündürmektedir.

İİGÖ toplam puanında çarpıklık katsayısının -0.166 ve basıklık katsayısının -0.131 olduğu görülmektedir. Bu değerler, dağılımın hafif sola çarpık ve hafif basık olmakla birlikte, genel olarak simetrik ve normal dağılıma yakın bir örüntü sergilediğini göstermektedir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının mutlak değerlerinin 0.20'nin dahi altında kalması, bu değişken için normal dağılımdan sapmanın pratik açıdan oldukça sınırlı olduğunu düşündürmektedir.

Genel değerlendirme çerçevesinde, K–S ve S–W testleri tüm değişkenler için istatistiksel olarak anlamlı düzeyde normallikten sapma göstermektedir; ancak çarpıklık ve basıklık katsayılarının büyük ölçüde -1 ile +1 aralığında yer aldığı ve özellikle YİYE, İİGÖ, RİSMKÖ toplamı, Şüpheci ve Gözetleyici Tutum, Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven ile Bağlanma Kaygısı değişkenlerinde sapmaların görece ılımlı düzeyde seyrettiği görülmektedir. Bu durum, büyük örneklem büyüklüğü dikkate alındığında, parametrik analizlerin uygulanabilirliğini tamamen ortadan kaldıran bir normallik ihlalinin söz konusu olmadığını ve bu nedenle, çalışmada parametrik istatistiksel yöntemlerin kullanılmasının uygun olduğuna karar verilmiştir.

3.5. Korelasyon Analizi

Pearson korelasyon matrisi Tablo 5'te sunulmaktadır

Tablo 5. Pearson Korelasyon Matrisi

	1	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1.Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum		.572**	-.474**	.837**	.696**	.174**	.617**	.554**
2.Şüpheci ve Gözetleyici Tutum			-.392**	.773**	.574**	.230**	.549**	.316**
3.Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven				-.091	-.395**	.017	-.297**	-.338**
4.RİSMKÖ Toplam					.643**	.261**	.617**	.427**
5.Bağlanma Kaygısı						.267**	.895**	.547**
6.Bağlanma Kaçınması							.669**	-.161**
7.YİYE Toplam								.347**
8.Romantik Güvensizlik								

Not. ****** p < .01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 5'te sunulan Pearson korelasyon katsayıları incelendiğinde, değişkenler arasında genel olarak kuramsal beklentilerle uyumlu, anlamlı ve çoğu zaman orta ile yüksek düzey arasında değişen ilişkilerin bulunduğu görülmektedir. Tüm anlamlı korelasyonların p<.01 düzeyinde anlamlılık sergilemesi, değişkenler arası ilişkilerin istatistiksel açıdan tesadüfi olmaktan uzak, tutarlı bir örüntü ortaya koyduğunu düşündürmektedir.

İlişki içi sosyal medya davranışlarına ilişkin alt boyutlar birlikte ele alındığında, Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum ile Şüpheci ve Gözetleyici Tutum arasında pozitif ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu (r=.572) görülmektedir. Bu bulgu, partnerin sosyal medya kullanımını sınırlama ve kontrol etme eğilimi arttıkça, partnerin sosyal medya aktivitelerine yönelik şüphe ve gözetleme eğiliminin de paralel biçimde yükseldiğini göstermektedir. Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutumun RİSMKÖ toplam puanı ile çok yüksek düzeyde pozitif ilişkisi (r=.837), bu alt boyutun ölçeğin genel kıskançlık ve kontrol eğilimini yansıtan çekirdek bileşenlerinden biri olduğunu düşündürmektedir. Benzer biçimde, Şüpheci ve Gözetleyici Tutumun RİSMKÖ toplamıyla yüksek düzeyde ilişkili olması (r=.773), bu alt boyutun da toplam kıskançlık ve kontrol düzeyinin önemli bir belirleyeni olduğunu göstermektedir.

Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven değişkeni, ilişki içi sosyal medya kıskançlığı ve romantik güvensizlik ile ters yönlü ilişkiler sergilemektedir. Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum ile negatif ve orta-yüksek düzeyde ilişkili olduğu (r=-.474), Şüpheci ve Gözetleyici Tutum ile orta düzeyde negatif ilişkili olduğu (r=-.392), YİYE toplamı ile düşük-orta düzeyde (r=-.297) ve Romantik Güvensizlik ile orta düzeyde negatif ilişkili olduğu (r=-.338) görülmektedir. Bu bulgular, partnerin sosyal medya alanını daha saygılı ve güven temelli bir biçimde değerlendiren bireylerin, hem sosyal medya üzerinden partnerini kısıtlama ve gözetleme davranışlarına daha az başvurduklarını hem de romantik ilişkide güvensizlik eğilimlerini görece daha düşük düzeyde yaşadıklarını düşündürmektedir. Buna karşın, Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven ile RİSMKÖ toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması (r=-.091, p>.01), saygı ve güven algısının ölçeğin toplam kıskançlık ve kontrol düzeyinden çok, özellikle belirli alt boyutlarla (kısıtlama, gözetleme vb.) daha güçlü ilişkilendiğine işaret etmektedir. Bağlanma Kaçınması ile ilişkisinin ise anlamsız düzeyde ve nötre yakın olması (r=.017), kaçınmacı bağlanma eğiliminin sosyal medya alanına saygı ve güven algısından bağımsız işleyebildiğini düşündürmektedir.

Bağlanma boyutları ile ilişki içi sosyal medya kıskançlığı ve romantik güvensizlik arasındaki ilişkiler incelendiğinde, Bağlanma Kaygısının hem RİSMKÖ toplam puanı (r=.643) hem de Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum (r=.696) ve Şüpheci ve Gözetleyici Tutum (r=.574) ile yüksek düzeyde pozitif ilişkiler sergilediği görülmektedir. Bu durum, romantik ilişkide reddedilme, terk edilme ya da sevilmeme kaygısı yüksek olan bireylerin, partnerlerinin sosyal medya kullanımını daha fazla tehdit olarak algıladıklarını ve buna bağlı olarak daha fazla kıskançlık, kontrol ve gözetleme davranışı sergileme eğiliminde olduklarını düşündürmektedir. Bağlanma Kaçınmasının ise RİSMKÖ toplamı (r=.261), Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum (r=.174) ve Şüpheci ve Gözetleyici Tutum (r=.230) ile düşük düzeyde, ancak anlamlı biçimde pozitif ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bulgu, kaçınmacı bireylerin de belirli ölçüde kıskançlık ve kontrol davranışları gösterebildiğini, ancak bu ilişkinin şiddetinin kaygılı bağlanmaya kıyasla daha zayıf olduğunu göstermektedir.

YİYE toplam puanı, Bağlanma Kaygısı (r=.895) ve Bağlanma Kaçınması (r=.669) ile çok yüksek düzeyde pozitif ilişkiler sergilemektedir. Bu durum, yakın ilişkilere ilişkin genel bağlanma güvensizliği düzeyi arttıkça, hem kaygılı hem

kaçınmacı bağlanma boyutlarının yükseldiğini ve YİYE toplam puanının bu iki boyutu bütünleştiren daha genel bir güvensiz bağlanma göstergesi olarak işlediğini düşündürmektedir. YİYE toplam puanının RİSMKÖ toplamı (r=.617), Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum (r=.617) ve Şüpheci ve Gözetleyici Tutum (r=.549) ile yüksek düzeyli pozitif ilişkileri, yakın ilişkilerde genel bağlanma güvensizliği yüksek olan bireylerin sosyal medya aracılı kıskançlık ve kontrol davranışlarını daha yoğun deneyimlediklerini göstermektedir. YİYE ile Romantik Güvensizlik arasındaki pozitif ve orta düzeyli ilişki (r=.347), yakın ilişkilerde bağlanma güvensizliği arttıkça romantik güvensizlik algısının da yükseldiğini desteklemektedir.

Romantik Güvensizlik değişkeni, ilişki içi sosyal medya kıskançlığına ilişkin tüm alt boyutlar ve RİSMKÖ toplam puanı ile anlamlı ve pozitif ilişkiler sergilemektedir. Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum ile orta-yüksek düzeyde (r=.554), Şüpheci ve Gözetleyici Tutum ile düşük-orta düzeyde (r=.316), RİSMKÖ toplam puanı ile orta düzeyde (r=.427) pozitif ilişkiler, romantik güvensizlik algısı arttıkça partnerin sosyal medya davranışlarını tehdit olarak algılama, kıskançlık yaşama ve kontrol etme eğiliminin de yükseldiğini göstermektedir. Romantik Güvensizliğin Bağlanma Kaygısı ile yüksek düzeyde pozitif ilişkisi (r=.547), kaygılı bağlanma örüntüsünün romantik güvensizlikle yakın biçimde iç içe geçtiğini ortaya koymaktadır. Bağlanma Kaçınması ile zayıf ama anlamlı negatif ilişki (r=-.161), kaçınmacı bireylerin romantik güvensizliği daha farklı bir örüntü içinde deneyimleyebildiklerini, güvensizlik hislerini daha çok duygusal uzaklaşma ve mesafe koruma yoluyla düzenleyebildiklerini düşündürmektedir. Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven ile negatif ilişki (r=-.338), romantik güvensizlik yükseldikçe partnerin sosyal medya alanının daha az güvenilir ve daha az saygı duyulabilir olarak algılandığını göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde; korelasyon matrisi, romantik bağlanma güvensizliği (kaygı ve kaçınma), ilişki içi sosyal medya kıskançlığı ve kontrol davranışları ile romantik güvensizlik arasında güçlü ve tutarlı bir ilişki ağı bulunduğunu, buna karşılık sosyal medya alanına yönelik saygı ve güven algısının bu yapıların çoğu ile ters yönlü ilişkiler sergileyerek koruyucu bir rol üstlenebildiğini göstermektedir.

3.6. Hipotez Testleri

H1: Instagram kıskançlığı arttıkça romantik güvensizlik düzeyi artmaktadır.

Bu hipotezde Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Her iki değişken sürekli olduğundan analiz Pearson korelasyon testiyle yapılmış ve .01 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Tablo 6. Instagram Kıskançlığı ile Romantik Güvensizlik Arasındaki Korelasyon

Değişkenler	Instagram kıskançlığı	Romantik güvensizlik
Instagram kıskançlığı	1	.427**
Romantik güvensizlik	.427**	1

Not. **p < .01 düzeyinde anlamlıdır.

Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasındaki ilişkiye yönelik olarak test edilen H1 hipotezinde, her iki değişkenin sürekli ölçeklerde ölçülmesi nedeniyle Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır ve .01 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır. Tablo 6'da görüldüğü üzere, Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .427$, $p < .01$). Korelasyon katsayısının pozitif olması, Instagram kıskançlığı puanları arttıkça romantik güvensizlik düzeyinin de arttığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle; partnerinin Instagram kullanımına ilişkin daha yoğun kıskançlık ve kontrol eğilimleri bildiren bireyler, romantik ilişkilerinde daha yüksek güvensizlik yaşadıklarını ifade etmektedirler.

Korelasyon katsayısının büyüklüğü değerlendirildiğinde, $r = .427$ değerinin Cohen'in sınıflamasına göre orta ile yüksek arasında konumlanan bir etki büyüklüğüne işaret etmekte olduğu görülmektedir. Bu değer, değişkenler arasında zayıf bir ilişki değil, klinik ve sosyal açıdan dikkate değer bir birliktelik bulunduğunu göstermektedir. Korelasyon katsayısının karesi alındığında ($r^2 \approx .18$), romantik güvensizlikteki toplam varyansın yaklaşık %18'inin Instagram kıskançlığı ile paylaşıldığı anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, Instagram temelli kıskançlık ve kontrol süreçlerinin romantik güvensizlikle anlamlı ve kayda değer düzeyde ilişkili olduğu, ancak romantik güvensizliğin yalnızca bu değişkenle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapı sergilediği söylenebilmektedir.

İstatistiksel açıdan $p < .01$ düzeyinde anlamlılık, gözlenen korelasyonun örneklem büyüklüğü de dikkate alındığında tesadüfi dalgalanmalardan ziyade, örneklemde tutarlı bir eğilimi yansıttığını göstermektedir. Bu sonuç, Instagram kıskançlığı arttıkça romantik güvensizlik düzeyinin de arttığını göstermektedir. Dolayısıyla H1 hipotezi desteklenmiştir.

H2: Kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerde Instagram kıskançlığı artmaktadır.

Bu hipotezde Bağlanma Kaygısı ile Instagram kıskançlığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Her iki değişken sürekli yapıda olduğundan analiz Pearson korelasyon testiyle gerçekleştirilmiş ve .01 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Tablo 7. Kaygılı Bağlanma ile Instagram Kıskançlığı Arasındaki Korelasyon

Değişkenler	**Instagram kıskançlığı**	**Kaygılı bağlanma**
Instagram kıskançlığı	1	.643**
Kaygılı bağlanma	.643**	1

Not. **p < .01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 7'de görüldüğü üzere, Instagram kıskançlığı ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak son derece anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .643$, $p < .01$). Korelasyon katsayısının pozitif olması, kaygılı bağlanma puanları yükseldikçe Instagram kıskançlığı düzeyinin de birlikte yükselme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle; romantik ilişkilerde reddedilme, terk edilme, değer verilmememe ya da ilişkiyi kaybetme kaygısı yüksek olan bireyler, partnerlerinin Instagram kullanımına ilişkin daha yoğun kıskançlık, kontrol ve denetim eğilimleri sergilemektedirler.

Korelasyon katsayısının büyüklüğü dikkate alındığında, $r = .643$ değerinin Cohen'in sınıflamasına göre yüksek düzeyde bir ilişkiye karşılık geldiği görülmektedir. Bu durum, kaygılı bağlanma ile Instagram kıskançlığı arasındaki ilişkinin yalnızca istatistiksel olarak anlamlı değil, aynı zamanda etki büyüklüğü açısından da dikkate değer olduğunu göstermektedir. Korelasyon katsayısının karesi ($r^2 \approx .41$) hesaplandığında, Instagram kıskançlığı puanlarındaki varyansın yaklaşık %41'inin kaygılı bağlanma düzeyleri ile paylaşıldığı anlaşılmaktadır. Bu oran,

Instagram kıskançlığının önemli bir bölümünün romantik bağlanma örüntülerindeki kaygı boyutuyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra; kalan varyansın önemli bir kısmının da başka bireysel, ilişkisel ve durumsal faktörlerden kaynaklandığı ve yapının çok boyutlu niteliğini koruduğu göz ardı edilmemelidir.

İstatistiksel anlamlılığın $p < .01$ düzeyinde olması, elde edilen ilişkinin tesadüfi bir dalgalanmadan ziyade örneklemde tutarlı bir eğilimi yansıttığını ortaya koymaktadır. Kuramsal açıdan bakıldığında, kaygılı bağlanma örüntüsünün ayrılma korkusu, aşırı onay ihtiyacı, partnerin ilgisini kaybetme endişesi ve algılanan tehditlere aşırı duyarlılık ile karakterize olduğu bilinmektedir. Bu özellikler, dijital ortamda özellikle sosyal medya platformlarında partnerin görünürlük, etkileşim ve erişilebilirlik biçimlerine karşı duyarlılığı artırmakta ve Instagram gibi görsel, etkileşim temelli platformlarda kıskançlık ve kontrol davranışlarına zemin hazırlamaktadır. Tablo 7'deki bulgu, bu kuramsal çerçeve ile uyumlu bir biçimde, kaygılı bağlanma düzeyi yükseldikçe Instagram kıskançlığı düzeyinin de anlamlı ve güçlü biçimde arttığını göstermektedir. Bu bulgu, bağlanma kaygısı arttıkça Instagram kıskançlığı düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir. Dolayısıyla H2 hipotezi desteklenmiştir.

H3: Kaçıngan bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerde Instagram kıskançlığı azalmaktadır.

Bu hipotezde Bağlanma Kaçınması ile Instagram kıskançlığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Her iki değişken sürekli olduğundan analiz Pearson korelasyon testiyle yapılmış ve .01 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Tablo 8. Kaçıngan Bağlanma ile Instagram Kıskançlığı Arasındaki Korelasyon

Değişkenler	Instagram kıskançlığı	Kaçıngan bağlanma
Instagram kıskançlığı	1	.261**
Kaçıngan bağlanma	.261**	1

Not. **p < .01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 8'de Kaçıngan Bağlanma (bağlanma kaçınması) ile Instagram kıskançlığı arasındaki ilişkiye ilişkin Pearson korelasyon katsayıları sunulmaktadır. Her iki değişken de sürekli ölçekte değerlendirildiğinden, değişkenler arasındaki doğrusal

ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve .01 anlamlılık düzeyi esas alınmaktadır. Tabloya göre Instagram kıskançlığı ile kaçıngan bağlanma arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .261$, $p < .01$). Korelasyon katsayısının pozitif olması, kaçınmacı bağlanma düzeyi arttıkça Instagram kıskançlığı puanlarının da artma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle; ilişkilerinde duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimi yüksek olan bireyler, partnerlerinin Instagram kullanımı söz konusu olduğunda görece daha yüksek düzeyde kıskançlık ve denetim eğilimi sergilemektedirler.

Korelasyon katsayısının büyüklüğü değerlendirildiğinde, $r = .261$ değerinin düşük ile düşük-orta arasında konumlanan bir ilişki düzeyine karşılık geldiği görülmektedir. Bu durum, kaçıngan bağlanma ile Instagram kıskançlığı arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmakla birlikte, kaygılı bağlanma ile kıskançlık arasındaki ilişkide olduğu kadar güçlü olmadığını göstermektedir. Korelasyon katsayısının karesi ($r^2 \approx .07$) dikkate alındığında, Instagram kıskançlığı puanlarındaki varyansın yaklaşık %7'sinin kaçıngan bağlanma düzeyi ile paylaşıldığı anlaşılmaktadır. Bu oran, kaçınmacı bağlanmanın Instagram kıskançlığı ile ilişkili bir faktör olduğunu, ancak kıskançlık düzeyini belirleyen birçok başka etkenin de devrede bulunduğunu düşündürmektedir.

Kuramsal açıdan değerlendirildiğinde, kaçınmacı bağlanma örüntüsü genellikle duygusal mesafeyi koruma, bağımlılıktan kaçınma, yakınlıkla rahatsız olma ve ilişkide özerklik vurgusunun yüksek olması ile karakterize edilmektedir. Bu profil, yüzeyde kıskançlıkla çelişkili gibi görünse de, bulgu kaçınmacı bireylerin dijital ortamda partnerlerinin davranışlarına tamamen kayıtsız kaldıkları anlamına gelmediğini göstermektedir. Kaçıngan bireyler, ilişkideki potansiyel tehditleri algıladıklarında, bunları çoğu zaman açık ve dramatik kıskançlık davranışlarıyla değil, daha dolaylı kontrol, mesafe ayarlama ya da duygusal geri çekilme biçimlerinde yönetmektedirler. Korelasyon katsayısının düşük-orta düzeyde olması, bir yandan kaçınmacı bireylerin de Instagram kaynaklı kıskançlık yaşayabildiğini gösterirken, diğer yandan bu duygunun yoğunluğunun ve dışavurum biçiminin kaygılı bağlanmaya kıyasla daha sınırlı ve farklı örüntülerde seyrettiğine işaret etmektedir.

İstatistiksel anlamlılığın $p < .01$ düzeyinde olması, Instagram kıskançlığı ile kaçıngan bağlanma arasındaki ilişkinin örneklemde tesadüfi bir örüntüye değil, sistematik bir eğilime işaret ettiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda; kaçıngan bağlanma düzeyi arttıkça Instagram kıskançlığının da istatistiksel olarak anlamlı biçimde yükseldiği, ancak ilişkinin şiddetinin kaygılı bağlanma ile kıskançlık arasındaki ilişkiye göre daha zayıf kaldığı ifade edilebilmektedir. Bu durum, romantik ilişkilerdeki bağlanma örüntülerinin sosyal medya kaynaklı kıskançlık süreçlerinde farklı ağırlıklarla devreye girdiğini ve özellikle kaygılı bağlanmanın daha merkezi, kaçınmacı bağlanmanın ise ikincil ama yine de anlamlı bir rol oynadığını göstermektedir. Bu sonuç, kaçıngan bağlanma düzeyi yükseldikçe Instagram kıskançlığı düzeyinin de arttığını göstermektedir. Hipotez yönü ters olduğundan H3 hipotezi desteklenmemiştir.

H4: Güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerde Instagram kıskançlığı azalmaktadır.

Bu hipotezde bağlanma stiline göre Instagram kıskançlığı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Instagram kıskançlığı bağımlı değişken, bağlanma stili (güvenli/güvenli olmayan) ise bağımsız değişken olarak ele alınmış ve iki grup bulunduğu için analiz Bağımsız Örneklem t-testiyle, .01 anlamlılık düzeyi esas alınarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 9. Güvenli ve Güvenli Olmayan Bağlanma Gruplarının Instagram Kıskançlığı Karşılaştırması

Grup	N	Ort.	SS	t	df	p	Ort. Farkı
Güvenli bağlanan	114	2.23	0.47				
Güvenli bağlanmayan	290	2.74	0.64	-8.666	278.423	< .001	-0.503

Not. Varyanslar eşit olmadığı için Equal variances not assumed satırındaki değerler kullanılmıştır.

Tablo 9'da güvenli ve güvenli olmayan bağlanma gruplarının Instagram kıskançlığı düzeyleri bağımsız örneklemler için t testi ile karşılaştırılmaktadır. Analizde varyansların homojen olmadığı belirlenmiş olduğundan, "equal variances not assumed" satırındaki Welch t testi sonuçları esas alınmaktadır. Buna göre güvenli bağlanan grubun Instagram kıskançlığı ortalaması 2.23 (SS = 0.47; n = 114) iken,

güvenli bağlanmayan grubun ortalaması 2.74 (SS = 0.64; n = 290) olarak hesaplanmaktadır. Ortalama değerler karşılaştırıldığında, güvenli bağlanmayan bireylerin Instagram kıskançlığı düzeylerinin güvenli bağlanan bireylere kıyasla belirgin biçimde daha yüksek olduğu görülmektedir.

İki grup arasındaki farkın istatistiksel anlamlılığı incelendiğinde, $t(278.423) = -8.666$, $p < .001$ değerinin elde edildiği görülmektedir. p değerinin .01 düzeyinin oldukça altında olması, gözlenen farkın istatistiksel olarak son derece anlamlı olduğunu göstermektedir. Ortalama farkının -0.503 olması, güvenli bağlanmayan grubun Instagram kıskançlığı puanlarının, güvenli bağlanan gruba göre yaklaşık yarım puan daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin olası puan aralığı dikkate alındığında bu farkın yalnızca istatistiksel değil, aynı zamanda pratik açıdan da anlamlı bir düzeye işaret ettiği söylenebilmektedir.

Etki büyüklüğü incelendiğinde, gruplar arası farkın büyüklüğünü yansıtan Cohen'in d katsayısının kullanılan ortalama ve standart sapmalar temelinde yaklaşık 0.85 düzeyinde olduğu hesaplanabilmektedir. Bu değer, genel kabullere göre yüksek düzeyde bir etki büyüklüğüne karşılık gelmektedir. Başka bir ifadeyle; güvenli ve güvenli olmayan bağlanma grupları, Instagram kıskançlığı açısından yalnızca istatistiksel olarak değil, büyüklük itibarıyla da güçlü biçimde ayrışan iki profil sunmaktadır. Bu bulgu, bağlanma örüntülerinin Instagram temelli kıskançlık ve kontrol süreçlerinde güçlü bir rol oynadığını desteklemektedir.

Güvenli bağlanmayan bireylerde gözlenen daha yüksek Instagram kıskançlığı düzeyleri, kuramsal olarak güvensiz bağlanma stillerinin (özellikle kaygılı ve karışık örüntülerin) romantik ilişkilerde tehdit algısını, terk edilme ve aldatılma kaygısını ve partner davranışlarını kontrol etme eğilimini artırdığı yönündeki beklentilerle uyumlu görünmektedir. Bu doğrultuda; güvenli bağlanma örüntüsünün daha düşük kıskançlık ve daha yüksek ilişki güveni ile, güvenli olmayan bağlanma örüntülerinin ise artan kıskançlık ve güvensizlikle ilişkili olduğu yönündeki literatürle paralel bir tablo ortaya çıkmaktadır. Elde edilen sonuçlar, romantik ilişkilerde bağlanma biçimlerinin sosyal medya temelli kıskançlık süreçlerini anlamada dikkate alınması gereken merkezi değişkenler arasında yer aldığını göstermektedir. Bu doğrultuda güvenli bağlananların kıskançlık düzeyleri anlamlı şekilde daha düşük olduğu için H4 hipotezi desteklenmiştir.

H5: Kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerde romantik güvensizlik artmaktadır.

Hipotez kapsamında Bağlanma Kaygısı ile ters puanlanmış Romantik Güvensizlik arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Değişkenler sürekli olduğu için analiz Pearson korelasyonuyla yapılmış ve .01 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Tablo 10. Kaygılı Bağlanma ile Romantik Güvensizlik Arasındaki Korelasyon

Değişkenler	Romantik Güvensizlik	Kaygılı bağlanma
Romantik Güvensizlik	1	.547**
Kaygılı bağlanma	.547**	1

Not. **p < .01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 10'da kaygılı bağlanma ile romantik güvensizlik arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmektedir. Her iki değişken sürekli düzeyde ölçüldüğü için doğrusal ilişki Pearson korelasyon analizi ile test edilmiştir ve .01 anlamlılık düzeyi esas alınmaktadır. Tabloya göre kaygılı bağlanma ile romantik güvensizlik arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .547$, $p < .01$). Korelasyon katsayısının pozitif olması, kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça romantik güvensizlik düzeyinin de yükselme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifade ile; ilişkilerinde terk edilme, reddedilme, yalnız kalma ve partnerin sevgisini kaybetme kaygısı yüksek olan bireyler, romantik ilişkilerini daha güvensiz, kırılgan ve tehdit altında algılamaktadırlar.

Korelasyon katsayısının büyüklüğü değerlendirildiğinde, $r = .547$ değerinin orta ile yüksek düzey arasında konumlanan bir ilişki şiddetine işaret ettiği görülmektedir. Korelasyon katsayısının karesi alındığında ($r^2 \approx .30$), romantik güvensizlik puanlarındaki varyansın yaklaşık %30'unun kaygılı bağlanma düzeyi ile paylaşıldığı anlaşılmaktadır. Bu oran, kaygılı bağlanmanın romantik güvensizlikle anlamlı ve kayda değer düzeyde ilişkili olduğunu, ancak romantik güvensizliğin geri kalan önemli bir kısmının başka bireysel, ilişkisel veya bağlamsal faktörlerden kaynaklanmakta olduğunu göstermektedir. Buna rağmen; %30'luk ortak varyans, bağlanma kaygısının romantik güvensizlik deneyiminde merkezi bir psikolojik belirleyici olarak işlev gördüğüne işaret etmektedir.

Kuramsal açıdan değerlendirildiğinde, kaygılı bağlanma stilinin partnerin duygusal erişilebilirliğine karşı aşırı duyarlılık, reddedilme korkusu, onay ve yakınlık arayışında yoğunluk, ilişkide tehdit algısına karşı aşırı tepki verme eğilimi ile tanımlandığı bilinmektedir. Bu özellikler, bireylerin ilişkiye yönelik güven duygusunu zayıflatmakta, partnerin davranışlarını daha kolay tehdit edici, belirsiz veya riskli olarak yorumlamalarına zemin hazırlamaktadır. Tablo 10'daki bulgu, bu kuramsal çerçeve ile uyumlu biçimde, kaygılı bağlanma düzeyi yükseldikçe romantik güvensizlik düzeyinin de anlamlı ve güçlü biçimde arttığını ortaya koymaktadır. Korelasyonun $p < .01$ düzeyinde anlamlı olması, bu ilişkinin örneklemde tesadüfi dalgalanmalarla açıklanamayacak kadar sistematik ve tutarlı bir örüntü sergilediğini göstermektedir. Bununla birlikte; analiz korelasyonel nitelikte olduğu için bu ilişkinin nedensel yönüne ilişkin kesin bir çıkarım yapılması mümkün görünmemektedir, ancak kaygılı bağlanmanın romantik güvensizlikle yakından ilişkili, klinik ve ilişkisel açıdan ihmal edilmemesi gereken temel bir değişken olduğu açıkça ortaya konmaktadır. Bu sonuç, kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça romantik güvensizlik düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir. Dolayısıyla H5 hipotezi desteklenmiştir.

H6: Kaçıngan bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerde romantik güvensizlik artmaktadır.

Bu hipotezde Bağlanma Kaçınması ile romantik güvensizlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Her iki değişken sürekli olduğundan analiz Pearson korelasyon testiyle yapılmış ve .01 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Tablo 11. Kaçıngan Bağlanma ile Romantik Güvensizlik Arasındaki Korelasyon

Değişkenler	Romantik Güvensizlik	Bağlanma Kaçınması
Romantik Güvensizlik	1	-.161**
Bağlanma Kaçınması	-.161**	1

Not. **p < .01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 11'de bağlanma kaçınması ile romantik güvensizlik arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmektedir. Her iki değişken sürekli düzeyde ölçüldüğünden doğrusal ilişki Pearson korelasyon analiziyle test edilmiştir ve .01 anlamlılık düzeyi esas alınmaktadır. Tabloya göre bağlanma kaçınması ile romantik güvensizlik arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki

bulunmaktadır ($r = -.161$, $p < .01$). Korelasyon katsayısının işaretinin negatif olması, bağlanma kaçınması düzeyi arttıkça romantik güvensizlik düzeyinin azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifade ile; ilişkilerinde duygusal yakınlıktan kaçınma, mesafe koruma ve özerkliğini vurgulama eğilimi yüksek olan bireyler, romantik ilişkilerini öznel olarak görece daha az güvensiz olarak değerlendirdiklerini bildirmektedirler.

Korelasyon katsayısının büyüklüğü değerlendirildiğinde, $r = -.161$ değerinin düşük düzeyli bir ilişkiye karşılık geldiği görülmektedir. Korelasyon katsayısının karesi ($r^2 \approx .03$) dikkate alındığında, romantik güvensizlik puanlarındaki varyansın yaklaşık %3'lük oldukça sınırlı bir kısmının bağlanma kaçınması ile paylaşıldığı anlaşılmaktadır. Bu bulgu, kaçınmacı bağlanmanın romantik güvensizlik ile ilişkili olmakla birlikte, bu ilişkinin kaygılı bağlanmaya kıyasla oldukça zayıf düzeyde seyrettiğini göstermektedir. Nitekim önceki bulgularda kaygılı bağlanma ile romantik güvensizlik arasındaki ilişkinin orta–yüksek düzeyde olduğu göz önüne alındığında, güvensiz bağlanma örüntüleri içinde romantik güvensizliği en güçlü biçimde yordayan boyutun kaygı, en zayıf biçimde ilişkili boyutun ise kaçınma olduğu söylenebilmektedir.

Kuramsal düzeyde bakıldığında, kaçınmacı bağlanma stilinin duygusal yakınlığa karşı mesafe koyma, bağımlılık ve ihtiyaç ifade etmekten kaçınma, ilişkide özerklik ve kontrolü koruma eğilimi ile tanımlandığı bilinmektedir. Bu profil, bireylerin ilişkide yaşadıkları güvensizliği çoğu zaman açıkça ifade etmelerini veya öznel olarak güvensizlik yaşadıklarını kabul etmelerini sınırlayabilmektedir. Bu doğrultuda; bağlanma kaçınmasının romantik güvensizlikle negatif ve düşük düzeyli ilişkisi, kaçınmacı bireylerin ilişkisel tehdit ve kırılganlıklarını daha çok "ihtiyaç duymuyormuş gibi görünme", "duygusal yatırımı azaltma" ve "geri çekilme" stratejileriyle düzenlediklerini, dolayısıyla romantik güvensizliği daha az fark ettiklerini ya da daha düşük düzeyde rapor ettiklerini düşündürmektedir. $p < .01$ düzeyindeki istatistiksel anlamlılık, bu ilişkinin tesadüfi bir örüntü olmadığını, ancak etki büyüklüğünün düşük oluşu nedeniyle klinik ve pratik yorumlarda dikkatli olunması gerektiğini göstermektedir. Bu çerçevede; romantik güvensizlik açısından bağlanma kaygısının merkezi, bağlanma kaçınmasının ise daha zayıf ama yönü anlamlı bir belirleyici olduğu ifade edilebilmektedir. Bu sonuç, kaçıngan bağlanma

düzeyi arttıkça romantik güvensizlik düzeyinin azaldığını göstermektedir. Dolayısıyla H6 hipotezi, hipotez yönü ters olduğundan desteklenmemiştir.

H7: Güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerde romantik güvensizlik azalmaktadır.

Bu hipotezde bağlanma stiline göre romantik güvensizlik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Romantik güvensizlik bağımlı değişken, bağlanma stili (güvenli/güvenli olmayan) ise bağımsız değişken olarak ele alınmış ve iki grup bulunduğu için analiz Bağımsız Örneklem t-testiyle, .01 anlamlılık düzeyi esas alınarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 12. Güvenli ve Güvenli Olmayan Bağlanma Gruplarında Romantik Güvensizlik Karşılaştırması

Grup	N	Ort.	SS	t	df	p	Ort. Fark
Güvenli bağlanan	114	1.79	1.29				
Güvenli bağlanmayan	290	2.23	1.49	-2.927	236.299	.004	-0.439

Not. Varyanslar eşit olmadığı için "Equal variances not assumed" satırındaki değerler kullanılmıştır.

Tablo 12'de güvenli ve güvenli olmayan bağlanma gruplarının romantik güvensizlik düzeyleri bağımsız örneklemler için t testi ile karşılaştırılmaktadır. Analizde varyansların homojen olmadığı belirlendiği için Welch testi kullanılmıştır ve "equal variances not assumed" satırındaki değerler esas alınmaktadır. Buna göre güvenli bağlanan bireylerin romantik güvensizlik ortalaması 1.79 (SS = 1.29; n = 114) iken, güvenli bağlanmayan bireylerin ortalamasının 2.23 (SS = 1.49; n = 290) olduğu görülmektedir. Ortalama değerler karşılaştırıldığında, güvenli bağlanmayan grubun romantik güvensizlik düzeylerinin güvenli bağlanan gruba kıyasla daha yüksek olduğu açık biçimde ortaya çıkmaktadır.

İki grup arasındaki farkın istatistiksel anlamlılığı incelendiğinde t(236.299) = -2.927, p = .004 değerine ulaşılmaktadır. p değerinin .01 düzeyinin altında olması, güvenli ve güvenli olmayan bağlanma grupları arasındaki romantik güvensizlik farkının istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Ortalama farkının -0.439 olarak hesaplanmış olması, güvenli bağlanmayan bireylerin romantik güvensizlik puanlarının, güvenli bağlanan bireylerden yaklaşık 0.44 puan daha yüksek olduğunu

göstermektedir. Bu farkın büyüklüğü, ölçeğin puan aralığı da dikkate alındığında küçük-orta düzeyde bir etkiye işaret etmektedir. Nitekim yaklaşık olarak hesaplanan etki büyüklüğü (Cohen'in $d \approx 0.30$) romantik güvensizlik düzeylerinin bağlanma grubuna göre anlamlı biçimde ayrıştığını, ancak farkın şiddetinin çok büyük boyutta olmadığını göstermektedir.

Kuramsal açıdan değerlendirildiğinde, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilerde partnerlerinin duygusal erişilebilirliğini daha yüksek, ilişkinin sürekliliğini daha olası ve partner desteğini daha güvenilir algıladıkları bilinmektedir. Bu durum, ilişkide tehdit ve kayıp beklentisinin azalmasına ve romantik güvensizlik düzeylerinin düşük seyretmesine katkı sağlamaktadır. Buna karşılık güvenli bağlanmayan bireylerde (kaygılı, kaçınmacı veya karma bağlanma örüntülerinde) reddedilme, hayal kırıklığı yaşama, duygusal ihtiyaçların karşılanmama olasılığına ilişkin inançların daha güçlü olduğu ve bu inançların romantik ilişkilerin genel güvenlik algısını zayıflattığı görülmektedir. Tablo 12'de elde edilen bulgu, bu kuramsal çerçeve ile uyumlu biçimde, güvenli bağlanmayan bireylerin ilişkilerini daha güvensiz, kırılgan ve tehdit altında algıladıklarını; güvenli bağlanan bireylerin ise görece daha düşük düzeyde romantik güvensizlik deneyimlediklerini göstermektedir. Bu durum, güvenli bağlanma örüntüsünün romantik ilişkilerde öznel güven duygusunu destekleyici bir psikolojik koruyucu faktör olarak işlev gördüğünü göstermektedir. Dolayısıyla bu sonuç güvenli bağlanma düzeyi arttıkça romantik güvensizlik düzeyinin azaldığını göstermektedir ve sonuç olarak H7 hipotezi desteklenmiştir.

H8: Instagram kullanım süresi arttıkça Instagram kıskançlığı artmaktadır.

Instagram kullanım süresinin Instagram kıskançlığı üzerindeki etkisini incelemek için üç kategorili kullanım süresi değişkeni (1 saatten az, 1–3 saat, 3 saatten fazla) ile tek yönlü ANOVA uygulanmıştır. Levene testi varyans homojenliğinin sağlanmadığını gösterdiğinden Welch testi esas alınmış ve grup farklarını belirlemek için Games–Howell post-hoc testi kullanılmıştır.

Tablo 13. Betimleyici İstatistikler

Grup	N	Ort.	SS
1 saatten az	68	2.35	0.523
1–3 saat arası	192	2.54	0.602
3 saatten fazla	144	2.78	0.687

Tablo 13'te Instagram kullanım süresine göre gruplandırılan katılımcıların Instagram kıskançlığı puanlarına ilişkin betimleyici istatistikler sunulmaktadır. Buna göre günde 1 saatten az Instagram kullanan katılımcıların kıskançlık puanı ortalaması 2.35 (SS = 0.523; n = 68), günde 1–3 saat arası kullananların ortalaması 2.54 (SS = 0.602; n = 192) ve günde 3 saatten fazla kullananların ortalaması 2.78 (SS = 0.687; n = 144) olarak hesaplanmaktadır. Ortalama değerler incelendiğinde, Instagram kullanım süresi arttıkça kıskançlık puanlarının da kademeli biçimde yükselme eğilimi gösterdiği görülmektedir.

Gruplar arası farkların yönü değerlendirildiğinde, en düşük ortalamanın 1 saatten az kullanan grupta, en yüksek ortalamanın ise günde 3 saatten fazla kullanan grupta yer aldığı dikkat çekmektedir. 1–3 saat arası kullanan grubun ortalamasının bu iki grup arasında yer alması, Instagram kullanım süresi ile kıskançlık düzeyi arasında doğrusal bir artış eğiliminin bulunduğunu düşündürmektedir. Özellikle 1 saatten az kullananlar ile 3 saatten fazla kullananlar arasındaki ortalama farkının görece belirgin düzeyde olması, yoğun kullanımın kıskançlık puanları ile seyrettiğine işaret etmektedir.

Standart sapma değerleri incelendiğinde, kullanım süresi arttıkça kıskançlık puanlarındaki değişkenliğin de bir miktar arttığı görülmektedir (0.523'ten 0.687'ye yükselmektedir). Bu durum, özellikle günde 3 saatten fazla Instagram kullanan grupta kıskançlık düzeylerinin hem daha yüksek hem de bireyler arasında daha farklı düzeylerde dağıldığını düşündürmektedir.

Tablo 14. Levene Testi ve Welch Testi Sonuçları

Test	df1	df2	F	p
Levene	2	401	5.269	.006
Welch	2	192.76	12.636	< .001

Not. Varyans homojenliği sağlanmadığı için Welch testi kullanılmış, p değerleri .05 düzeyine göre değerlendirilmiştir.

Tablo 14'te yer alan Levene testi sonuçları incelendiğinde, grup varyanslarının homojenliğine ilişkin varsayımın ihlal edildiği görülmektedir. Üç Instagram kullanım süresi grubu için hesaplanan Levene F değeri 5.269'dur ve bu değere karşılık gelen p = .006 olup, .05 anlamlılık düzeyinin altında yer almaktadır. Bu sonuç, grupların Instagram kıskançlığı puanlarına ilişkin varyanslarının birbirine eşit olmadığını ve klasik tek yönlü varyans analizinin (ANOVA) "varyans homojenliği" varsayımının sağlanmadığını göstermektedir. Bu nedenle, grup ortalamaları arasındaki farkın test edilmesinde homojenlik varsayımına duyarlı olmayan Welch testinin kullanılmakta olması yöntemsel açıdan yerinde görünmektedir.

Welch testi sonuçları incelendiğinde, üç grup arasında Instagram kıskançlığı ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Welch F değeri 12.636 olarak hesaplanmış ve bu değere karşılık gelen p < .001 düzeyinde anlamlılık elde edilmiştir. p değerinin .05 düzeyinin oldukça altında bulunması, Instagram kullanım süresine göre oluşturulan gruplar arasında en az bir çift grup arasında Instagram kıskançlığı ortalamalarının anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir. Bu bulgu, Tablo 13'te yer alan betimleyici istatistiklerle birlikte değerlendirildiğinde, özellikle günde 3 saatten fazla Instagram kullanan grubun kıskançlık puanlarının, 1 saatten az ve 1–3 saat arası kullanan gruplara kıyasla daha yüksek düzeylerde seyrettiğini düşündürmektedir. Bu doğrultuda; Welch testinin anlamlı sonucu, Instagram kullanım süresinin Instagram kıskançlığı ile ilişkili önemli bir grup değişkeni olarak işlev gördüğünü ve ileri düzeyde ikili karşılaştırmaların (örneğin; Games–Howell testi gibi) uygulanmasının istatistiksel açıdan gerekçelendirilebilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 15. Games–Howell Post Hoc Testi Sonuçları

Karşılaştırma	Ort. Farkı	p
1 saat < 1–3 saat	-0.188	.041
1 saat < 3+ saat	-0.425	< .001
1–3 saat < 3+ saat	-0.237	.003

Games–Howell post hoc testi sonuçları, Instagram kullanım süresine göre oluşturulan üç grup arasında gözlenen farkların hangi ikili karşılaştırmalardan kaynaklandığını ayrıntılı biçimde ortaya koymaktadır. Tablo 15'te görüldüğü üzere, günde 1 saatten az Instagram kullanan katılımcılar ile günde 1–3 saat arası kullananlar

arasında Instagram kıskançlığı puanları bakımından anlamlı bir fark bulunmaktadır (Ort. farkı = -0.188, p = .041). Ortalama farkının negatif olması, 1–3 saat arası kullanan grubun kıskançlık puanlarının, 1 saatten az kullanan gruba göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, kullanım süresindeki görece sınırlı artışların bile kıskançlık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir yükselişle seyredebileceğine işaret etmektedir.

Günde 1 saatten az kullanan grup ile 3 saatten fazla kullanan grup arasındaki farkın çok daha belirgin olduğu görülmektedir (Ort. farkı = -0.425, p < .001). Bu sonuç, yoğun Instagram kullanımı olan bireylerin, düşük kullanım süresine sahip bireylere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek Instagram kıskançlığı yaşadıklarını göstermektedir. Ortalama farkının büyüklüğü dikkate alındığında, kullanım süresindeki uç noktalar arasında yalnızca istatistiksel değil, pratik açıdan da kayda değer bir farklılık bulunduğu söylenebilmektedir.

Günde 1–3 saat arası Instagram kullanan grup ile 3 saatten fazla kullanan grup karşılaştırıldığında da Instagram kıskançlığı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (Ort. farkı = -0.237, p = .003). Bu bulgu, orta düzey kullanım ile yüksek düzey kullanım arasında dahi kıskançlık puanlarının anlamlı biçimde arttığını göstermektedir. Böylece, Instagram kullanım süresi arttıkça kıskançlık düzeylerinin kademeli bir artış eğilimi sergilediği yönündeki desen, tüm grup karşılaştırmalarında tutarlı biçimde desteklenmektedir. Bunun yanı sıra; Games–Howell testinin varyans homojenliği varsayımının sağlanmadığı durumlarda kullanılabilen güvenirliği yüksek bir çoklu karşılaştırma yöntemi olması, elde edilen farkların istatistiksel açıdan sağlam bir temele dayandığını göstermektedir. Tüm ikili karşılaştırmalarda p değerlerinin .05 düzeyinin altında kalması, Instagram kullanım süresinin yalnızca genel olarak gruplar arasında anlamlı farklılık yarattığını değil, her bir kullanım düzeyi artışının kıskançlık puanlarında anlamlı bir yükseliş ile seyrettiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, Instagram'da geçirilen sürenin artmasının, romantik ilişkilerde sosyal medya temelli kıskançlık deneyimini güçlendiren önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

H9: Instagram kullanım süresi arttıkça romantik güvensizlik düzeyi artmaktadır.

Instagram kullanım süresi gruplarının (1 saatten az, 1–3 saat, 3 saatten fazla) romantik güvensizlik düzeyleri arasındaki fark tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Levene testi varyansların homojen olduğunu gösterdiği için klasik ANOVA sonuçları dikkate alınmıştır.

Tablo 16. Betimleyici İstatistikler

Grup	N	Ort.	SS
1 saatten az	68	1.83	1.330
1–3 saat arası	192	1.93	1.427
3 saatten fazla	144	2.47	1.481

Tablo 16'da Instagram kullanım süresine göre gruplandırılan katılımcıların romantik güvensizlik düzeylerine ilişkin betimleyici istatistikler sunulmaktadır. Günde 1 saatten az Instagram kullanan grupta romantik güvensizlik ortalaması 1.83 (SS = 1.330; n = 68) olarak hesaplanmaktadır. Günde 1–3 saat arası kullanan grupta ortalama 1.93'e yükselmekte ve standart sapma 1.427 olarak görülmektedir (n = 192). Günde 3 saatten fazla Instagram kullanan grupta ise romantik güvensizlik ortalaması 2.47'ye çıkmakta ve standart sapma 1.481 düzeyinde seyretmektedir (n = 144). Bu değerler birlikte değerlendirildiğinde, Instagram kullanım süresi arttıkça romantik güvensizlik düzeyinin de kademeli biçimde yükselme eğilimi gösterdiği görülmektedir.

Gruplar arasındaki ortalama farkların yönü incelendiğinde, en düşük romantik güvensizlik düzeyinin 1 saatten az kullanan grupta, en yüksek düzeyin ise 3 saatten fazla kullanan grupta ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. 1–3 saat arası kullanım grubunun ortalamasının bu iki grup arasında yer alması, Instagram kullanım süresi ile romantik güvensizlik arasında artan doğrultuda bir eğilim bulunduğuna işaret etmektedir. Standart sapmaların tüm gruplarda birbirine yakın ve görece yüksek değerlerde bulunması, her bir kullanım düzeyinde romantik güvensizlik açısından geniş bir puan dağılımının söz konusu olduğunu ve bireysel farklılıkların belirgin biçimde varlığını sürdürdüğünü göstermektedir. Bu betimleyici desen, ilerleyen aşamada uygulanacak varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testlerinde Instagram kullanım süresinin romantik güvensizlik üzerinde anlamlı bir ayrıştırıcı değişken olarak rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 17. Levene Testi ve ANOVA Sonuçları

Test	df1	df2	F	p
Levene	2	401	2.117	.122
ANOVA	2	401	7.404	< .001

Not. Etki büyüklüğü (η^2) = .036 (küçük).

Tablo 17'de yer alan Levene testi sonuçları, romantik güvensizlik puanları için varyans homojenliği varsayımının sağlanıp sağlanmadığını göstermektedir. Levene testi $F(2, 401) = 2.117$ olup, $p = .122$ düzeyinde bulunmuştur. p değerinin .05 sınırının üzerinde olması, grupların romantik güvensizlik puanlarına ilişkin varyanslarının birbirine anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini ve varyans homojenliği varsayımının sağlandığını göstermektedir. Bu nedenle, Instagram kullanım süresine göre gruplar arasındaki ortalama farklılıkların incelenmesinde klasik tek yönlü ANOVA sonuçlarının kullanılmakta olması istatistiksel açıdan yerinde görünmektedir.

ANOVA sonuçları incelendiğinde, üç kullanım grubu arasında romantik güvensizlik düzeyleri bakımından anlamlı bir fark bulunduğu görülmektedir, $F(2, 401) = 7.404$, $p < .001$. p değerinin .001 düzeyinin altında olması, Instagram kullanım süresine göre oluşturulan grupların romantik güvensizlik ortalamalarının birbirine eşit olmadığına ve en az bir grubun diğerlerinden anlamlı biçimde ayrıştığına işaret etmektedir. Tablo 16'da verilen ortalamalarla birlikte değerlendirildiğinde, günde 3 saatten fazla Instagram kullanan grubun romantik güvensizlik düzeylerinin, 1 saatten az ve 1–3 saat arası kullanan gruplara kıyasla daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum, kullanım süresi arttıkça romantik güvensizlikte de artış eğilimi bulunduğunu desteklemektedir.

Etki büyüklüğü açısından bakıldığında, $\eta^2 = .036$ değeri, Instagram kullanım süresinin romantik güvensizlik üzerindeki etkisinin küçük düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu değer, romantik güvensizlik puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %3.6'sının Instagram kullanım süresi grupları tarafından açıklandığını ima etmektedir. Dolayısıyla; gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olmakla birlikte, romantik güvensizlikte gözlenen bireysel farklılıkların büyük bölümünün Instagram kullanım süresinin ötesinde başka değişkenlerden kaynaklanmakta olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte; küçük etki büyüklükleri bile romantik ilişkiler ve

dijital ortam etkileşimleri gibi çok faktörlü alanlarda anlamlı ve klinik ya da sosyal açıdan dikkate değer sonuçlar doğurabilmektedir. Bu doğrultuda; ANOVA bulguları, Instagram kullanım süresinin romantik güvensizlikle ilişkili bir faktör olduğunu, ancak bu ilişkinin görece sınırlı bir ağırlığa sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 18. Bonferroni Post Hoc Testi Sonuçları

Karşılaştırma	Ort. Farkı	p
1 saat < 3+ saat	-0.642	.007
1–3 saat < 3+ saat	-0.540	.002
1 saat < 1–3 saat	-0.101	1.000

Tablo 18'de sunulan Bonferroni post hoc testi sonuçları, Instagram kullanım süresine göre oluşturulan üç grup arasındaki romantik güvensizlik düzeylerinin hangi ikili karşılaştırmalarda anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir. Buna göre, günde 1 saatten az Instagram kullanan katılımcılar ile günde 3 saatten fazla kullanan katılımcılar arasında romantik güvensizlik puanları bakımından anlamlı bir fark bulunmaktadır (Ort. farkı = -0.642, p = .007). Ortalama farkının negatif olması, 3 saatten fazla kullanan grubun romantik güvensizlik düzeylerinin 1 saatten az kullanan gruba kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Benzer biçimde; 1–3 saat arası Instagram kullanan grup ile 3 saatten fazla kullanan grup arasında da anlamlı bir fark bulunduğu görülmektedir (Ort. farkı = -0.540, p = .002). Bu bulgu, orta düzeyde kullanım ile yüksek düzeyde kullanım arasında dahi romantik güvensizlik açısından anlamlı bir artış olduğunu göstermektedir. Her iki karşılaştırmada da p değerlerinin Bonferroni düzeltmesi sonrasında .01 düzeyinin altında kalması, yoğun Instagram kullanımının romantik güvensizlikle sistematik biçimde ilişkilendiğine işaret etmektedir.

Günde 1 saatten az kullanan grup ile 1–3 saat arası kullanan grup arasındaki farkın ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir (Ort. farkı = -0.101, p = 1.000). Bu sonuç, düşük ve orta düzey Instagram kullanımının romantik güvensizlik açısından benzer düzeylerde seyrettiğini, belirgin farklılaşmanın esasen 3 saat ve üzeri yoğun kullanım düzeyinde ortaya çıktığını düşündürmektedir. Önceki ANOVA bulguları ile değerlendirildiğinde, Instagram kullanım süresinin romantik güvensizlik üzerinde küçük düzeyde fakat anlamlı bir etkisinin bulunduğu, bu etkinin özellikle

yoğun kullanım düzeylerinde belirginleştiği ve günde 3 saatten fazla Instagram kullanan bireylerin romantik güvensizlik açısından daha riskli bir profil sergilediği ifade edilebilmektedir. Bu bulgular doğrultusunda Instagram kullanım süresi arttıkça romantik güvensizlik düzeyinin arttığı görülmektedir. Dolayısıyla H9 desteklenmiştir.

H10: Instagram kullanım şekline (pasif, aktif, karma) göre Instagram kıskançlığı düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

Instagram kullanım şekline göre (pasif, aktif, karma) Instagram kıskançlığı düzeyleri tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir. Levene testi varyans homojenliğinin sağlandığını gösterdiği için klasik ANOVA sonuçları raporlanmıştır.

Tablo 19. Betimleyici İstatistikler

Kullanım Şekli	N	Ort.	SS
Pasif kullanım	163	2.57	.638
Aktif kullanım	68	2.66	.701
Karma kullanım	173	2.60	.617
Toplam	404	2.60	.639

Tablo 19'da Instagram kullanım şekline göre gruplandırılan katılımcıların Instagram kıskançlığı puanlarına ilişkin betimleyici istatistikler sunulmaktadır. Pasif kullanım bildiren katılımcıların ortalama puanı 2.57 (SS = 0.638; n = 163), aktif kullanım bildirenlerin ortalaması 2.66 (SS = 0.701; n = 68) ve karma kullanım bildirenlerin ortalaması 2.60 (SS = 0.617; n = 173) olarak hesaplanmıştır. Tüm örneklem için genel ortalama ise 2.60 (SS = 0.639; N = 404) düzeyinde seyretmektedir. Bu değerler birlikte değerlendirildiğinde, Instagram kıskançlığı düzeylerinin kullanım şekline göre yalnızca çok sınırlı düzeyde farklılaştığı ve tüm gruplarda düşük-orta aralığında kümelendiği görülmektedir.

Gruplar arasındaki ortalama farkların büyüklüğü incelendiğinde, pasif kullanım ile karma kullanım grubunun neredeyse aynı düzeyde ortalama puanlara sahip olduğu, aktif kullanım grubunun ortalamasının ise diğer iki gruba kıyasla çok az daha yüksek seyrettiği belirlenmektedir. Ancak bu farklılıkların mutlak değer olarak küçük olması, kullanım şeklinin tek başına Instagram kıskançlığı üzerinde belirgin bir ayrıştırıcı rol oynamadığını düşündürmektedir. Bu doğrultuda; kullanım süresinde görülen kademeli

artışın kıskançlık puanlarına daha belirgin yansıdığı, buna karşın kullanım şeklinin (pasif–aktif–karma) daha sınırlı bir ayrışma ile ilişkili olduğu ifade edilebilmektedir.

Standart sapma değerleri incelendiğinde, tüm gruplarda varyansın birbirine oldukça yakın olduğu ve Instagram kıskançlığı puanlarının her bir kullanım biçimi içinde benzer düzeyde dağılmakta olduğu görülmektedir. Pasif kullanım grubunda standart sapmanın 0.638, aktif kullanım grubunda 0.701 ve karma kullanım grubunda 0.617 olması, her üç grupta da düşükten yükseğe uzanan bir dağılım bulunduğunu, ancak bu dağılımın heterojenlik düzeyi açısından büyük bir farklılık göstermediğini ima etmektedir. Bu durum, kullanım biçimi ne olursa olsun, her bir grupta düşük, orta ve görece yüksek kıskançlık puanlarına sahip bireylerin birlikte yer aldığını göstermektedir.

Genel ortalamanın 2.60 düzeyinde olması ve gruplar arasındaki farkların sınırlı kalması, Instagram kıskançlığı düzeyinin daha çok diğer bireysel veya ilişkisel değişkenlerle (örneğin; bağlanma örüntüleri, romantik güvensizlik, kullanım süresi vb.) açıklanabilir olduğunu, salt kullanım biçiminin tek başına güçlü bir ayırt edici faktör olarak öne çıkmadığını düşündürmektedir.

Tablo 20. Levene Testi Sonuçları

Levene İstatistiği	**p**
1.822	.163

Not. Etki büyüklüğü (η^2) = .003 (çok küçük).

Tablo 20'de sunulan Levene testi sonuçları, Instagram kullanım şekline göre gruplar için hesaplanan Instagram kıskançlığı puanlarının varyans homojenliğini değerlendirmektedir. Levene istatistiğinin 1.822 ve buna karşılık gelen p değerinin .163 olduğu görülmektedir. p değerinin .05 eşik değerinin üzerinde olması, gruplar arasında varyansların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ve varyans homojenliği varsayımının sağlanmakta olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, Instagram kullanım şekline göre oluşturulan pasif, aktif ve karma kullanım gruplarının Instagram kıskançlığı puanlarında, sadece ortalama düzeylerinde değil, dağılım genişlikleri bakımından da birbirine yakın bir örüntü sergilediğine işaret etmektedir.

Not kısmında yer alan etki büyüklüğü ($\eta^2 = .003$) ise varyans farklılığının pratik açıdan son derece ihmal edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu değer, grup farklarının toplam varyansın yalnızca binde üçü kadarını açıkladığını ortaya koymaktadır. Bu durumda, varyans homojenliği varsayımının yalnızca istatistiksel açıdan değil, aynı zamanda etki büyüklüğü düzeyinde de güçlü biçimde desteklenmekte olduğu söylenebilmektedir. Bu tür bir desen, Instagram kullanım şekline göre gruplar arasında kıskançlık puanlarının ortalamaları farklılık gösterse bile, bu farkların ölçüm hatası veya dağılım dengesizliği kaynaklı yapısal bir sorun yaratmadığını ve klasik tek yönlü varyans analizi için gerekli temel varsayımlardan birinin yerine getirilmiş olduğunu göstermektedir.

Tablo 21. Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	0.410	2	0.205	0.500	.607
Gruplar İçi	164.330	401	0.410		
Toplam	164.740	403			

Tablo 21'de Instagram kullanım şekline (pasif, aktif, karma) göre Instagram kıskançlığı puanlarının karşılaştırıldığı tek yönlü varyans analizi sonuçları sunulmaktadır. Gruplar arası kareler toplamı 0.410, serbestlik derecesi 2 ve kareler ortalaması 0.205 olarak hesaplanmıştır. Gruplar içi kareler toplamı 164.330, serbestlik derecesi 401 ve kareler ortalaması 0.410'dur. Bu değerlere karşılık gelen F istatistiği 0.500 olup, $p = .607$ olarak bulunmuştur. p değerinin .05 anlamlılık düzeyinin oldukça üzerinde olması, Instagram kullanım şekline göre gruplar arasında Instagram kıskançlığı ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir.

Başka bir ifadeyle; pasif, aktif ve karma kullanım gruplarının ortalama kıskançlık puanları betimleyici düzeyde birbirine çok yakın seyretmekte ve bu küçük farklar istatistiksel teste yansıyacak ölçüde güçlü bir etki oluşturmamaktadır. Toplam kareler içindeki gruplar arası varyansın son derece düşük bir paya sahip olması, etki büyüklüğünün de çok küçük düzeyde seyrettiğini düşündürmektedir. Bu durum, Instagram kullanım biçiminin (içerik üretme/ağırlıklı tüketme/karma kullanım) tek başına Instagram kıskançlığı düzeyini anlamlı biçimde ayırt edemediğini, kıskançlık

düzeylerindeki farklılaşmanın daha çok diğer bireysel ve ilişkisel değişkenler (bağlanma örüntüleri, romantik güvensizlik, kullanım süresi vb.) üzerinden açıklanabildiğini göstermektedir. Bu bulgu, kullanım süresinin anlamlı etkisine karşın, kullanım şeklinin bu araştırma bağlamında Instagram kıskançlığı açısından belirleyici bir faktör olmadığını işaret etmektedir. Bunun yanında varyanslar homojen olduğu için klasik ANOVA sonuçları dikkate alınmıştır. Gruplar arasındaki fark anlamlı olmadığı için post-hoc test yapılmamıştır. Bu bulgular doğrultusunda H10 hipotezi desteklenmemiştir.

H11: Instagram kullanım şekline (aktif, pasif, karma) göre romantik güvensizlik düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir.

Instagram kullanım şekli (pasif, aktif, karma) gruplarının romantik güvensizlik düzeyleri tek yönlü ANOVA ile karşılaştırılmıştır. Levene testi varyans homojenliğinin sağlanmadığını gösterdiğinden Welch testi dikkate alınmıştır.

Tablo 22. Betimleyici İstatistikler

Grup	N	Ort.	SS
Pasif kullanım	163	2.04	1.27
Aktif kullanım	68	2.33	1.57
Karma kullanım	173	2.08	1.55
Toplam	404	2.11	1.45

Tablo 22'de Instagram kullanım şekline göre gruplandırılan katılımcıların romantik güvensizlik puanlarına ilişkin betimleyici istatistikler sunulmaktadır. Pasif kullanım bildiren katılımcıların romantik güvensizlik ortalaması 2.04 (SS = 1.27; n = 163), aktif kullanım bildirenlerin ortalaması 2.33 (SS = 1.57; n = 68) ve karma kullanım bildirenlerin ortalaması 2.08 (SS = 1.55; n = 173) olarak hesaplanmaktadır. Tüm örneklemin genel ortalaması ise 2.11 (SS = 1.45; N = 404) düzeyinde seyretmektedir. Bu değerler birlikte ele alındığında, romantik güvensizlik düzeylerinin kullanım şekline göre yalnızca sınırlı düzeyde farklılaştığı ve tüm gruplarda düşük düzey ile düşük-orta arası bir bantta kümelendiği görülmektedir.

Gruplar arası ortalamalar karşılaştırıldığında, en yüksek romantik güvensizlik puanının aktif kullanım grubunda, en düşük puanın ise pasif kullanım grubunda yer aldığı dikkat çekmektedir. Bununla birlikte; aktif kullanım grubunun ortalamasının

pasif ve karma kullanım gruplarına göre yalnızca sınırlı bir artış sergilediği ve karma kullanım grubunun pasif gruba çok yakın bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Bu desen, Instagram kullanım biçiminin romantik güvensizlik üzerinde keskin bir ayrıştırma yaratmadığını, sadece aktif kullanım yönünde hafif bir yükselme eğilimi bulunduğunu düşündürmektedir. Romantik güvensizlikte daha belirgin artışların önceki bulgularda olduğu gibi ağırlıklı olarak kullanım süresi ve bağlanma örüntüleri ile ilişkili olduğu izlenimi güçlenmektedir.

Standart sapma değerleri incelendiğinde, tüm gruplarda görece yüksek ve birbirine yakın varyans değerleri olduğu görülmektedir (SS 1.27 ile 1.57 arasında değişmektedir). Bu durum, her bir kullanım biçimi içinde romantik güvensizlik puanlarının geniş bir aralıkta dağıldığını ve pasif, aktif ya da karma kullanımın tek başına katılımcıları "düşük" veya "yüksek" güvensizlik düzeyine homojen biçimde yerleştirmediğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle; her bir kullanım türü içinde hem düşük hem orta hem de görece yüksek romantik güvensizlik düzeyine sahip bireyler bir arada bulunmaktadır. Bu desen, romantik güvensizlikteki bireysel farkların kullanım biçiminden ziyade bağlanma stilleri, ilişkisel deneyimler ve kullanım süresi gibi diğer psikososyal değişkenlerle daha güçlü biçimde açıklanabileceğine işaret etmektedir.

Tablo 23. Levene Testi Sonuçları

İstatistik	**df1**	**df2**	**p**
6.870	2	401	.001

Tablo 23'te yer alan Levene testi sonuçları, Instagram kullanım şekline göre oluşturulan grupların romantik güvensizlik puanlarına ilişkin varyanslarının homojen olup olmadığını değerlendirmektedir. Levene istatistiğinin 6.870, p değerinin ise .001 olduğu görülmektedir. p değerinin .05 anlamlılık düzeyinin oldukça altında bulunması, gruplar arasındaki varyansların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını ve varyans homojenliği varsayımının ihlal edilmekte olduğunu göstermektedir.

Bu bulgu, pasif, aktif ve karma kullanım gruplarının romantik güvensizlik puanlarındaki dağılım genişliklerinin birbirine eşit olmadığını ima etmektedir. Tablo 22'de verilen standart sapma değerleri ile değerlendirildiğinde, romantik güvensizlik puanlarındaki değişkenliğin pasif kullanım grubunda görece daha düşük, aktif ve

karma kullanım gruplarında ise daha yüksek düzeyde seyrettiği görülmektedir. Dolayısıyla; Welch testi gibi varyans homojenliği varsayımına duyarlı olmayan istatistiksel yöntemlerinin dikkate alınması istatistiksel açıdan daha uygun görünmektedir.

Tablo 24. Welch ANOVA Sonuçları

Test	İstatistik (F)	df1	df2	p
Welch	0.944	2	177.578	.391

Tablo 24'te sunulan Welch ANOVA sonuçları, Instagram kullanım şekline göre (pasif, aktif, karma) romantik güvensizlik düzeylerinin karşılaştırılmasında, varyans homojenliği varsayımı ihlal edildiği için (bkz. Tablo 23) klasik tek yönlü ANOVA yerine kullanılan daha dayanıklı bir test istatistiğini göstermektedir. Welch F istatistiği 0.944 olarak hesaplanmıştır (df1 = 2, df2 = 177.578) ve bu değere karşılık gelen p değeri .391'dir. p değerinin .05 anlamlılık düzeyinin oldukça üzerinde olması, kullanım şekline göre gruplar arasında romantik güvensizlik ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle; pasif, aktif ve karma Instagram kullanım biçimlerine sahip bireylerin romantik güvensizlik düzeyleri birbirinden anlamlı biçimde ayrışmamaktadır.

Bu sonuç, Tablo 22'de yer alan betimleyici istatistiklerle uyumlu görünmektedir. Söz konusu tabloda aktif kullanım grubunun ortalamasının (Ort.=2.33) pasif (Ort.=2.04) ve karma kullanım grubuna (Ort.=2.08) kıyasla bir miktar yüksek olduğu görülmekle birlikte, Welch testinin p=.391 düzeyinde anlamsız çıkması, bu farkların istatistiksel olarak güvenilir kabul edilemeyeceğini göstermektedir. Dolayısıyla; gözlenen küçük ortalama farklılıklarının büyük olasılıkla örneklemden kaynaklanan rastlantısal değişkenlik çerçevesinde değerlendirilmesi gerekmektedir. Varyans homojenliğinin sağlanmaması nedeniyle kullanılan Welch testinin dahi anlamlı bir F istatistiği üretmemiş olması, kullanım şeklinin romantik güvensizlik üzerindeki etkisinin oldukça sınırlı, hatta ihmal edilebilir düzeyde olduğunu desteklemektedir.

Bu bulgular, romantik güvensizlikte gözlenen farklılıkların Instagram'ı "nasıl" kullandığından (pasif–aktif–karma) çok, "ne kadar" kullandığı ile ve bireylerin ilişkisel/psikolojik özellikleriyle (özellikle bağlanma kaygısı, bağlanma kaçınması,

genel bağlanma güvensizliği vb.) daha yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Böylece, Instagram kullanım biçimi romantik güvensizliği anlamlı biçimde ayırt eden bir değişken olarak öne çıkmamakta, romantik ilişkilerde yaşanan güvensizlik deneyiminin daha çok bağlanma örüntüleri, ilişkisel dinamikler ve kullanım süresi gibi faktörlerin etkileşimi ile şekillendiği izlenimi güçlenmektedir. Dolayısıyla H11 desteklenmemiştir.

H12: Bağlanma stili, Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasındaki ilişkiyi düzenlemektedir.

Bu hipotezde Instagram kıskançlığı (X) ile romantik güvensizlik (Y) arasındaki ilişkinin bağlanma stili tarafından düzenlenip düzenlenmediği incelenmiştir. Bağlanma stili üç kategoriden oluşmaktadır: 1 = Güvenli, 2 = Kaygılı, 3 = Kaçıngan. PROCESS Model 1 kapsamında bağlanma stili iki dummy değişkene dönüştürülmüştür: W1 (kaygılı) ve W2 (kaçıngan). Güvenli bağlanma referans kategori olarak alınmıştır.

Tablo 25. Model Özeti

R	R^2	F(5,398)	p
.540	.293	24.39	< .001

Tablo 25'te çoklu doğrusal regresyon analizine ilişkin model özeti verilmektedir. Modele ilişkin çoklu korelasyon katsayısının R = .540 olduğu görülmektedir. Bu değer, bağımlı değişken ile modele dâhil edilen beş yordayıcı değişkenin birlikte orta-üst düzeyde bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. R'nin .50'nin üzerinde olması, bağımlı değişken ile yordayıcıların doğrusal ilişkisinin ne zayıf ne de marjinal, aksine dikkate alınması gereken bir düzeyde olduğunu düşündürmektedir.

Modelin açıklama gücü incelendiğinde determinasyon katsayısının (R^2) .293 olduğu görülmektedir. Bu değer, bağımlı değişkendeki toplam varyansın yaklaşık %29.3'ünün modele dâhil edilen beş yordayıcı tarafından açıklandığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle; regresyon modeline alınan değişkenler, bağımlı değişkendeki değişimin yaklaşık üçte birine yakın bir kısmını istatistiksel olarak anlamlı biçimde açıklamaktadır. Buna karşılık; varyansın yaklaşık %70'lik kısmının model dışında kalan başka bireysel, ilişkisel veya bağlamsal faktörlerle ilişkili olduğu

anlaşılmaktadır. Sosyal bilimler alanında kesitsel verilerle yürütülen çalışmalarda R^2 değerinin .20–.30 bandında olmasının genellikle "orta düzey" bir açıklama gücüne işaret ettiği kabul edilmektedir; bu çerçevede söz konusu modelin açıklayıcılık bakımından tatmin edici bir seviyede olduğu söylenebilmektedir.

Modelin tümüyle anlamlılığına ilişkin F testi incelendiğinde, $F(5, 398) = 24.39$, $p < .001$ değerinin elde edildiği görülmektedir. Bu sonuç, kurulan regresyon modelinin genel olarak istatistiksel açıdan anlamlı olduğunu, en az bir ya da birden fazla yordayıcı değişkenin bağımlı değişkenle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ve modelin, yalnızca sabit terim içeren boş modele göre bağımlı değişkendeki varyansı anlamlı biçimde daha iyi açıkladığını göstermektedir. Başka bir ifade ile; yordayıcıların tümünün regresyon katsayılarının sıfıra eşit olduğu sıfır hipotezi reddedilmektedir.

Etki büyüklüğü açısından bakıldığında, R^2 değerinden hareketle hesaplanan Cohen'in f^2 katsayısının yaklaşık .41 düzeyinde olduğu görülmektedir; bu değer Cohen'in sınıflamasına göre güçlü/büyük etki büyüklüğü kategorisine karşılık gelmektedir. Bu durum, modelin istatistiksel olarak anlamlı olmasının ötesinde, pratik ve teorik açıdan da dikkate değer bir açıklama gücüne sahip olduğunu düşündürmektedir. Bu doğrultuda; oluşturulan regresyon modelinin, bağımlı değişkeni yordama konusunda anlamlı, açıklayıcı ve kuramsal yorumları destekleyebilecek güçte bir istatistiksel çerçeve sunduğu ifade edilebilmektedir.

Tablo 26. Regresyon Katsayıları

Değişken	b	SE (HC3)	t	p	CI (Alt–Üst)
Sabit	1.8450	.1519	12.15	< .001	1.55 – 2.14
Instagram kıskançlığı (X)	.1466	.2854	.51	.608	-.41 – .71
Kaygılı bağlanma (W1)	.8675	.2132	4.07	< .001	.45 – 1.29
Kaçıngan bağlanma (W2)	-.0609	.1764	-.35	.730	-.41 – .29
X × W1	-.0327	.3783	-.09	.931	-.78 – .71
X × W2	1.3212	.3223	4.10	< .001	.69 – 1.95

Tablo 26'da yer alan çoklu doğrusal regresyon modeli incelendiğinde, romantik güvensizliği yordamak üzere kurulan modelde Instagram kıskançlığı (X), kaygılı bağlanma (W1), kaçıngan bağlanma (W2) ve bu iki bağlanma boyutu ile Instagram kıskançlığının etkileşim terimlerinin birlikte değerlendirildiği görülmektedir. Sabit

terimin 1.8450 olduğu, HC3 düzeltmeli standart hata değeri (.1519) ile son derece yüksek bir t istatistiği ürettiği (t=12.15, p<.001) ve güven aralığının 1.55 ile 2.14 arasında konumlandığı görülmektedir. Bu durum, tüm yordayıcılar sıfır düzeyindeyken (değişkenler merkezlenmiş ise ortalama düzeyde) romantik güvensizlik puanının istatistiksel olarak anlamlı ve düşük düzeyde bir değer etrafında konumlandığını göstermektedir.

Instagram kıskançlığının (X) temel etkisi incelendiğinde, regresyon katsayısının .1466, HC3 standart hatasının .2854 ve buna karşılık gelen t değerinin .51 olduğu, p değerinin ise .608 düzeyinde kaldığı görülmektedir. %95 güven aralığının alt sınırının -.41, üst sınırının .71 olması, katsayının sıfırdan istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklı olmadığını açık biçimde ortaya koymaktadır. Bu sonuç, kaygılı ve kaçıngan bağlanma düzeyleri ile etkileşim terimleri modele dâhil edildiğinde Instagram kıskançlığının romantik güvensizliği tek başına anlamlı biçimde öngöremediğini göstermektedir. Korelasyon analizinde Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasında gözlenen orta düzeyde pozitif ilişki (r=.427) dikkate alındığında, bu bulgu Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasındaki ilişkinin önemli bir kısmının bağlanma örüntüleri ve özellikle etkileşim terimleri ile paylaşıldığını düşündürmektedir.

Kaygılı bağlanmanın (W1) temel etkisi incelendiğinde, regresyon katsayısının .8675, HC3 standart hatasının .2132, t değerinin 4.07 ve p değerinin <.001 olduğu görülmektedir. Güven aralığının .45 ile 1.29 arasında yer alması, kaygılı bağlanmanın romantik güvensizliğin güçlü ve tutarlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Buna göre; kaygılı bağlanma puanındaki her bir birim artışın, diğer tüm değişkenler ve etkileşimler kontrol edildiğinde romantik güvensizlik puanında yaklaşık .87 birimlik bir artış ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, kaygılı bağlanmanın romantik ilişkilerde tehdit algısını, terk edilme korkusunu ve kırılganlık hissini artırdığına ilişkin kuramsal çerçeve ile son derece uyumlu görünmektedir ve model içinde en güçlü ana etkiyi üreten değişkenlerden birinin kaygılı bağlanma olduğunu göstermektedir.

Kaçıngan bağlanmanın (W2) temel etkisi değerlendirildiğinde, regresyon katsayısının -.0609, HC3 standart hatasının .1764, t değerinin -.35 ve p değerinin .730 olduğu görülmektedir. Güven aralığının -.41 ile .29 arasında yer alması, kaçıngan bağlanmanın romantik güvensizliğin temel düzeyde anlamlı bir yordayıcısı olmadığını

göstermektedir. Bu sonuç, kaçıngan bağlanmanın tek başına ele alındığında romantik güvensizlik düzeyini açıklamada anlamlı katkı sunmadığını, ancak etkileşim terimleri üzerinden daha karmaşık bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Etkileşim terimlerinden ilki olan Instagram kıskançlığı × kaygılı bağlanma (X × W1) katsayısı incelendiğinde, b = -.0327, HC3 standart hata = .3783, t = -.09 ve p = .931 değerlerinin elde edildiği görülmektedir. Güven aralığının -.78 ile .71 arasında yer alması, bu etkileşim teriminin istatistiksel olarak tamamen anlamsız olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, kaygılı bağlanmanın romantik güvensizlik üzerinde güçlü ve doğrudan bir etkiye sahip olduğunu; ancak Instagram kıskançlığının kaygılı bağlanma düzeyine göre romantik güvensizliği anlamlı biçimde farklılaştırmadığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle; kaygılı bağlanma düzeyi ile Instagram kıskançlığı arasındaki ilişki romantik güvensizlik üzerinde "çarpan" bir etkileşim üretmemekte, kaygılı bağlanmanın etkisi Instagram kıskançlığı düzeyinden bağımsız biçimde sabit kalmaktadır.

Buna karşılık Instagram kıskançlığı × kaçıngan bağlanma (X × W2) etkileşiminin regresyon katsayısının 1.3212, HC3 standart hatasının .3223, t değerinin 4.10 ve p değerinin <.001 olduğu görülmektedir. Güven aralığının .69 ile 1.95 arasında konumlanması, bu etkileşim teriminin istatistiksel olarak son derece anlamlı ve gücü yüksek bir etkiyi temsil ettiğini göstermektedir. Bu bulgu, kaçıngan bağlanma düzeyi arttıkça Instagram kıskançlığının romantik güvensizlik üzerindeki etkisinin belirgin biçimde güçlendiğini göstermektedir. Diğer bir ifadeyle; kaçıngan bağlanma düzeyi düşük bireylerde Instagram kıskançlığının romantik güvensizlik üzerindeki etkisi zayıf ya da nötre yakın seyrederken, kaçıngan bağlanma düzeyi yüksek bireylerde Instagram kıskançlığındaki artışın romantik güvensizlikte daha dik ve anlamlı bir artışla birlikte seyrettiği anlaşılmaktadır. Bu durum, kaçıngan bağlanmanın tek başına romantik güvensizlikle anlamlı düzeyde ilişkili olmamasına karşın, Instagram kıskançlığının romantik güvensizlik üzerindeki etkisini "şiddetlendiren" bir bağlamsal faktör olarak işlev gördüğünü göstermektedir.

HC3 düzeltmeli standart hataların kullanılmış olması, modelde olası heteroskedastisite sorununa karşı dayanıklı bir yaklaşım benimsendiğini ve özellikle etkileşim terimlerine ilişkin anlamlılık testlerinin daha güvenilir bir temele dayandığını düşündürmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, bu regresyon

modeli romantik güvensizliğin açıklanmasında kaygılı bağlanmanın güçlü ve doğrudan bir yordayıcı, kaçıngan bağlanmanın ise Instagram kıskançlığının etkisini belirgin biçimde değiştiren bir düzenleyici değişken olarak kritik rol oynadığını; Instagram kıskançlığının ise tek başına anlamlı bir yordayıcı olmaktan çok, özellikle yüksek kaçıngan bağlanma düzeylerinde romantik güvensizliği artıran etkileşimsel bir dinamik içinde işlediğini ortaya koymaktadır.

Tablo 27. Etkileşim (Moderasyon) Testi

Etkileşim	ΔR^2	F	df1	df2	p
X × Bağlanma Stili	.070	15.61	2	398	< .001

Tablo 27'de raporlanan etkileşim (moderasyon) analizi sonuçları, Instagram kıskançlığı (X) ile romantik güvensizlik arasındaki ilişkide bağlanma stilinin düzenleyici (moderator) bir rol oynayıp oynamadığını sınamaktadır. Analizde, önce yalnızca temel etkileri içeren model (Instagram kıskançlığı, kaygılı bağlanma, kaçıngan bağlanma) kurulmakta, ardından Instagram kıskançlığı × bağlanma stili etkileşim terimlerinin eklenmesiyle modeldeki açıklanan varyans artışı (ΔR^2) test edilmektedir.

Tablo 27'ye göre etkileşim terimlerinin modele eklenmesi sonrasında açıklanan varyansta anlamlı bir artış elde edilmektedir ($\Delta R^2 = .070$). Bu değer, romantik güvensizlikteki toplam varyansın ek olarak yaklaşık %7'sinin Instagram kıskançlığı ile bağlanma stillerinin etkileşimi tarafından açıklandığını göstermektedir. $F(2, 398) = 15.61$, $p < .001$ sonucunun elde edilmesi, bu artışın istatistiksel olarak son derece anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer bir ifadeyle; yalnızca Instagram kıskançlığı, kaygılı bağlanma ve kaçıngan bağlanmanın temel etkilerini içeren model ile karşılaştırıldığında, X × Bağlanma Stili etkileşimlerini içeren genişletilmiş model romantik güvensizliği anlamlı ve kayda değer düzeyde daha iyi yordamakta ve sıfır hipotezi (etkileşim terimlerinin modele ek bir katkı sağlamadığı varsayımı) açık biçimde reddedilmektedir.

$\Delta R^2 = .070$ değeri sosyal bilimlerde kesitsel verilerle yürütülen regresyon çalışmalarında küçük-orta aralığında bir ek açıklama gücüne karşılık gelmektedir. Bu durum, bağlanma stilinin yalnızca romantik güvensizliğin "düzeyini" etkilemekle

kalmadığını, aynı zamanda Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasındaki ilişkinin "şiddetini ve örüntüsünü" bağlama duyarlı biçimde değiştirmekte olduğunu göstermektedir. Tablo 26'da raporlanan bulgular ile değerlendirildiğinde; kaygılı bağlanmanın romantik güvensizlik üzerinde güçlü ve doğrudan bir yordayıcı etkiye sahip olduğu, kaçıngan bağlanmanın ise tek başına anlamlı bir temel etki üretmediği, ancak Instagram kıskançlığı × kaçıngan bağlanma etkileşiminin güçlü ve anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre; moderasyon testi, özellikle kaçıngan bağlanmanın Instagram kıskançlığının romantik güvensizlik üzerindeki etkisini güçlendiren kritik bir bağlamsal değişken olarak işlediğini istatistiksel düzeyde doğrulamaktadır. Bu çerçevede; X × Bağlanma Stili bloğunun modele anlamlı ve %7 düzeyinde ek varyans katkısı sağlaması, Instagram kıskançlığının romantik güvensizlikle olan ilişkisinin tüm bireyler için sabit ve tekdüze bir eğimle ilerlemediğini, bağlanma örüntülerine göre değişen, daha karmaşık ve bağlama duyarlı bir yapıda seyrettiğini göstermektedir. Klinik ve ilişkisel açıdan bakıldığında, bu örüntü bağlanma değerlendirmelerinin Instagram temelli kıskançlık ve romantik güvensizlik süreçlerinin anlaşılması ve müdahale tasarımlarında göz ardı edilmemesi gereken temel bir bileşen olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 28. Koşullu Etkiler

Bağlanma Stili	b	SE	t	p	CI (Alt–Üst)
Güvenli (1)	.1466	.2854	.51	.608	-.41 – .71
Kaygılı (2)	.1139	.2483	.46	.647	-.37 – .60
Kaçıngan (3)	1.4677	.1498	9.80	< .001	1.17 – 1.76

Tablo 28'de raporlanan koşullu etkiler, Instagram kıskançlığının romantik güvensizlik üzerindeki etkisinin bağlanma stiline göre nasıl değiştiğini göstermektedir. Bulgular, bağlanma stilinin yalnızca düzey farkı yaratan bir değişken olmadığını, Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasındaki ilişkiyi niteliksel olarak da dönüştüren bir çerçeve sunduğunu ortaya koymaktadır.

Güvenli bağlanan grupta Instagram kıskançlığının romantik güvensizlik üzerindeki koşullu etkisi b = .1466 olarak hesaplanmaktadır. HC3 standart hata .2854, t = 0.51 ve p = .608 olarak bulunmakta, güven aralığı ise -.41 ile .71 arasında yer almaktadır. Katsayının istatistiksel olarak anlamsız olması ve güven aralığının sıfırı

geniş biçimde içermesi, güvenli bağlanan bireylerde Instagram kıskançlığı düzeyindeki artışların romantik güvensizlikte sistematik bir artışa yol açmadığını göstermektedir. Benzer biçimde; kaygılı bağlanan grupta koşullu etki b = .1139, SE = .2483, t = 0.46, p = .647 ve güven aralığı -.37 ile .60 arasındadır. Bu bulgu, kaygılı bağlanmanın romantik güvensizliğin doğrudan güçlü bir yordayıcısı olmasına karşın, Instagram kıskançlığındaki artışın kaygılı grupta romantik güvensizlik üzerindeki ek etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle; kaygılı bireyler zaten yüksek düzeyde romantik güvensizlik bildirmekte, ancak bu güvensizlik Instagram kıskançlığındaki değişimlere koşullu olarak anlamlı biçimde artıp azalmamaktadır. Kaçıngan bağlanan grupta ise tamamen farklı bir tablo ortaya çıkmaktadır. Bu grupta Instagram kıskançlığının romantik güvensizlik üzerindeki koşullu etkisi b = 1.4677 olarak hesaplanmakta, HC3 standart hata .1498, t = 9.80 ve $p < .001$ düzeyinde son derece anlamlı bir etki gözlenmektedir. Güven aralığının 1.17 ile 1.76 arasında ve tamamen pozitif bölgede yer alması, bu etkinin hem istatistiksel hem pratik açıdan güçlü olduğunu göstermektedir. Buna göre; kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerde Instagram kıskançlığı puanındaki her bir birim artış, romantik güvensizlik puanında yaklaşık 1.5 birimlik bir artış ile ilişkili görünmektedir. Bu eğim, güvenli ve kaygılı gruplara kıyasla dramatik biçimde daha dik seyretmekte ve moderasyon analizinde saptanan X × W2 etkileşiminin somutlaştığı kritik eğriyi temsil etmektedir.

Bu desen, moderasyon modelinde elde edilen bulgularla tam uyum içinde, Instagram kıskançlığının romantik güvensizlik üzerindeki etkisinin bağlanma stili açısından seçici biçimde çalıştığını göstermektedir. Güvenli ve kaygılı bağlanma örüntülerinde Instagram kıskançlığı romantik güvensizliğin anlamlı bir yordayıcısı değildir; buna karşılık kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerde Instagram kıskançlığı romantik güvensizliği belirgin biçimde artıran güçlü bir risk faktörü haline gelmektedir. Bu tablo, romantik güvensizlik üzerinde yalnızca "ne kadar kıskançlık yaşandığı"nın değil, bu kıskançlığın "hangi bağlanma zemini üzerinde" ortaya çıktığının da kritik önemde olduğunu göstermektedir. Genel olarak bu sonuçlar, Instagram'da kıskançlık içeren durumların romantik ilişkilerde güvensizlik yaratmasının özellikle kaçıngan bağlanan bireylerde belirginleştiğini, diğer bağlanma stillerinde ise bu ilişkinin anlamlı düzeyde ortaya çıkmadığını göstermektedir. Elde edilen tüm bulgular doğrultusunda, bağlanma stilinin düzenleyici rolüne ilişkin H12 hipotezi desteklenmiştir.

Özetle; test edilen hipotezlerin önemli bir bölümünün kuramsal beklentilerle uyumlu biçimde desteklenmekte olduğu, bir kısmının ise özellikle kaçıngan bağlanma boyutuna ilişkin olarak beklenen yönün tersi doğrultuda bulgular ortaya koyduğu görülmektedir. H1 ve H5 hipotezlerinin desteklenmiş olması, hem Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasındaki pozitif ilişkinin, hem de kaygılı bağlanma ile romantik güvensizlik arasındaki pozitif ilişkinin istatistiksel olarak güçlü ve anlamlı biçimde çalıştığını göstermektedir. Bu desen, romantik ilişkilerde güvensizliğin, hem dijital ortamda sosyal medya temelli kıskançlık süreçleriyle hem de kaygılı bağlanma örüntüsünün karakteristik özellikleriyle (reddedilme korkusu, terk edilme kaygısı, onay arayışı vb.) yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. H2 ve H4 hipotezlerinin kabul edilmesi de bu tabloyu tamamlamakta; kaygılı bağlanma düzeyi yükseldikçe Instagram kıskançlığının arttığını ve güvenli bağlanma düzeyi yüksek bireylerin kıskançlık düzeylerinin anlamlı biçimde daha düşük seyrettiğini göstermektedir. Böylece, güvensiz bağlanma biçimlerinin kıskançlık ve güvensizlikle, güvenli bağlanmanın ise görece düşük kıskançlık ve daha yüksek ilişki güveni ile bağlantılı olduğu yönündeki literatür bulguları, veri setinde geniş ölçüde yeniden üretilmiş görünmektedir.

Kaçıngan bağlanma ile ilgili hipotezler incelendiğinde, H3 ve H6 hipotezlerinin desteklenmemiş olması dikkat çekmektedir. H3'te kaçıngan bağlanma arttıkça Instagram kıskançlığının azalacağı öngörülmüşken, Pearson korelasyon analizinde kaçıngan bağlanma ile Instagram kıskançlığı arasında düşük düzeyde de olsa pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer biçimde; H6'da kaçıngan bağlanma düzeyi yükseldikçe romantik güvensizliğin artacağı varsayılmış, oysa analizlerde bu ilişkinin düşük düzeyde ve negatif yönde olduğu görülmüştür. Bu tablo, kaçıngan bağlanmanın kuramsal olarak "yakınlıktan kaçınma" ve "bağımlılıktan uzak durma" ile tanımlanmasına rağmen, bu bireylerin dijital ortamda kıskançlık ve güvensizlik yaşamadıkları anlamına gelmediğini göstermektedir. Bulgular, kaçıngan bireylerin kıskançlık ve güvensizlik yaşama biçimlerinin, kaygılı bireylere kıyasla daha dolaylı, bastırılmış ya da kontrol odaklı stratejiler üzerinden işleyebildiğini; dolayısıyla tek yönlü ve basit düzey hipotezlerin bu karmaşık örüntüyü tam olarak yansıtmakta yetersiz kalabildiğini ima etmektedir.

Instagram kullanımına ilişkin hipotezler incelendiğinde, kullanım süresine odaklanan H8 ve H9 hipotezlerinin desteklendiği, kullanım şekline (aktif, pasif, karma) odaklanan H10 ve H11 hipotezlerinin ise desteklenmediği görülmektedir. Welch ANOVA ve ardından yapılan çoklu karşılaştırmalar, Instagram kullanım süresi arttıkça Instagram kıskançlığı puanlarının anlamlı ve kademeli biçimde yükseldiğini göstermektedir; günde 3 saat ve üzeri kullanımın, hem 1 saatten az hem de 1–3 saat arası kullanıma kıyasla daha yüksek kıskançlık düzeyleri ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Benzer biçimde; tek yönlü ANOVA sonuçları, yoğun Instagram kullanımının romantik güvensizlikte de istatistiksel olarak anlamlı, ancak küçük etki büyüklüğüne sahip bir artışla ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna karşın; kullanım şekline ilişkin analizlerde, ne Instagram kıskançlığı (H10) ne de romantik güvensizlik (H11) açısından pasif, aktif ve karma kullanım grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu desen, Instagram'da geçirilen sürenin, platformun nasıl kullanıldığından (içerik üretme/tüketme dengesi) daha kritik bir risk parametresi olduğunu ve romantik ilişki dinamikleri üzerinde daha belirgin bir ağırlık taşıdığını göstermektedir.

En bütüncül ve kuramsal açıdan kritik bulgu, moderasyon analizine ilişkin H12 hipotezinin desteklenmiş olmasıdır. PROCESS Model 1 ile yürütülen analizde, Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin etkileşim terimleri modele eklendiğinde, açıklanan varyansta anlamlı ve kayda değer bir artış elde edilmiştir. Moderasyon bloğunun modele $\Delta R^2 = .070$ düzeyinde ek katkı sağlaması ve bu artışın $p < .001$ düzeyinde anlamlı çıkması, bağlanma stillerinin Instagram kıskançlığının romantik güvensizlik üzerindeki etkisini anlamlı biçimde değiştirdiğini göstermektedir. Koşullu etki analizleri, bu moderasyonun özellikle kaçıngan bağlanma stilinde dramatik biçimde ortaya çıktığını; güvenli ve kaygılı gruplarda Instagram kıskançlığının romantik güvensizlik üzerindeki eğimin anlamlı olmadığını, kaçıngan grupta ise Instagram kıskançlığındaki artışın romantik güvensizliği güçlü ve istatistiksel olarak son derece anlamlı biçimde yükselttiğini göstermektedir. Bu tablo, H1–H11 kapsamında elde edilen bulguları üst bir çerçevede yeniden okuma imkânı sunmakta; Instagram kıskançlığının romantik güvensizlikle ilişkisini anlamada bağlanma stillerinin basit "düzey farkı" etkisinden öte, ilişkisel dinamikleri yeniden yapılandıran bir bağlam faktörü olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

TARTIŞMA

Bu araştırmada Instagram kıskançlığı, romantik güvensizlik ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler, Türkiye'de yaşayan 21–55 yaş aralığındaki 404 yetişkinin verileri üzerinden incelenmiştir. Bulgular genel olarak kuramsal beklentilerle uyumlu bir yapı sergilemekte; özellikle bağlanma kaygısının hem Instagram kıskançlığı hem de romantik güvensizlikle güçlü biçimde ilişkili olduğunu, Instagram kullanım süresinin de bu süreçleri anlamlı biçimde beslediğini göstermektedir. Bununla birlikte, kaçıngan bağlanma boyutuna ilişkin bazı hipotezlerin desteklenmemesi ve moderasyon analizinde ortaya çıkan özgün desen, dijital kıskançlığın bağlanma temelli işleyişinin sanılandan daha karmaşık olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışmada Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = .427$). Instagram kullanımına bağlı kıskançlık arttıkça romantik güvensizlik puanlarının da yükselmesi, sosyal medya kıskançlığının ilişkisel güven duygusunu aşındıran bir mekanizma olarak işlediğini göstermektedir. Bu bulgu, sosyal medya kıskançlığını romantik ilişki işlevselliği açısından risk faktörü olarak ele alan son dönem çalışmalarla tutarlıdır. Örneğin Emond ve arkadaşları (2023), sosyal medya kıskançlığının genç yetişkinlerde zaman içinde artan kontrol edici davranışlar ve partner şiddeti ile ilişkili olduğunu, yani dijital ortamda başlayan kıskançlık döngülerinin yüz yüze ilişki dinamiklerini de bozabildiğini göstermektedir. Kovan (2023) ise sosyal medya kıskançlığı arttıkça romantik ilişkilerde yaşam doyumunun azaldığını ve bu ilişkide iletişim becerilerinin aracı bir rol oynadığını ortaya koymuştur.

Türkçe literatürde geliştirilen Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, sosyal medya bağlamında ölçülen kıskançlığın ilişkisel süreçlerle yakın ilişkili olduğunu göstermiştir (Aydın ve Uzun, 2021). Üniversite öğrencileri ile yürütülen daha güncel bir çalışmada da, katılımcıların önemli bir bölümünün orta ve yüksek düzeyde sosyal medya kıskançlığı yaşadığı ve özellikle ekonomik baskı altında olan gruplarda bu kıskançlığın daha yüksek seyrettiği saptanmıştır (Büber vd., 2025). Bu bulgular, mevcut araştırmada elde edilen orta düzey Instagram kıskançlığı ortalamasıyla tutarlıdır ve sosyal medya kıskançlığının yalnızca

bireysel bir özellik değil, ekonomik ve kültürel bağlamla da iç içe geçen ilişkisel bir olgu olduğunu desteklemektedir.

Sosyal medya kaynaklı kıskançlık ve güvensizlik arasındaki bağlantı, son dönemde yapılan sistematik derlemelerde de vurgulanmaktadır. Tandon ve arkadaşlarının (2021) sosyal medya kaynaklı kıskançlık üzerine yaptığı derleme, farklı platformlarda ölçülen kıskançlığın ilişki doyumu, güven, çatışma ve ayrılık niyeti gibi sonuçlarla tutarlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Çulfa'nın (2023) nitel bulguları da, romantik ilişkilerde sosyal medyanın yanlış anlamalar, kıskançlık ve güvensizlik üzerinden ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Mevcut çalışmada saptanan Instagram kıskançlığı–romantik güvensizlik ilişkisi, bu genel resmin Instagram bağlamında sayısal olarak teyit edilmiş bir yansıması olarak değerlendirilebilmektedir.

Çalışmanın en güçlü bulgularından biri, bağlanma kaygısının hem Instagram kıskançlığı ($r = .643$) hem de romantik güvensizlik ($r = .547$) ile yüksek düzeyde pozitif ilişkili olmasıdır. Bağlanma kaygısı arttıkça hem sosyal medya üzerinden kıskançlık ve kontrol eğilimi hem de ilişkide güvensizlik ve tehdit algısı belirgin biçimde yükselmektedir. Güvenli bağlananlara göre güvenli olmayan bağlanma stiline sahip bireylerin Instagram kıskançlığı ve romantik güvensizlik düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olması da bu tabloyu desteklemektedir.

Son beş yılda yapılan çalışmalar, sosyal medya kıskançlığı ve bağlanma kaygısı arasındaki bu güçlü ilişkinin farklı örneklemlerde tekrarlandığını göstermektedir. Hansika Sharma ve Yadava'nın (2024) genç çiftlerle yaptığı çalışmada, sosyal medya kullanım düzeyi ile kıskançlık arasında pozitif ilişki; kıskançlık ile bağlanma kaygısı arasında ise orta düzey pozitif ilişki saptanmıştır. Karlı'nın (2025) Türkiye'de romantik çiftlerle yürüttüğü dyadik analiz de, hem bireyin kendi bağlanma kaygısının hem de partnerinin bağlanma özelliklerinin sosyal medya kıskançlığını anlamlı biçimde yordadığını göstererek bu bulguyu çift düzeyinde doğrulamaktadır.

Boylamsal düzeyde, Metellus ve arkadaşlarının (2025) çalışması, bağlanma kaygısının zaman içinde ilişki doyumunu düşürdüğünü; bu süreçte sosyal medya kıskançlığı ve elektronik partner gözetiminin aracı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, mevcut çalışmada bağlanma kaygısı, Instagram kıskançlığı ve romantik güvensizlik arasındaki güçlü eşzamanlı ilişkilerle birlikte ele alındığında,

kaygılı bağlanmanın dijital kıskançlık üzerinden ilişkisel güveni aşındıran temel bir zemin oluşturduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlar, sosyal medya kıskançlığını yalnızca "platformun toksik etkisi" olarak görmek yerine, bireyin bağlanma örüntüsü üzerinden işleyen bir kırılganlık alanı olarak kavramsallaştırmanın daha yerinde olduğunu düşündürmektedir. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireyler, belirsiz veya bağlamdan kopuk dijital ipuçlarını daha kolay tehdit olarak yorumlamakta, bu yorumlar da hem Instagram kıskançlığını hem de romantik güvensizliği beslemektedir.

Kuramsal beklenti, kaçıngan bağlanma düzeyi yükseldikçe hem kıskançlığın hem de romantik güvensizliğin azalması yönündeydi; çünkü kaçıngan bireylerin duygusal yakınlıktan ve bağımlılıktan kaçınma eğilimi, görünürde daha az kıskançlık ve daha "mesafeli" bir ilişki algısıyla ilişkilidir. Bu çalışmada ise kaçıngan bağlanma ile Instagram kıskançlığı arasında küçük ama anlamlı pozitif bir korelasyon ($r = .261$), romantik güvensizlik ile ise zayıf negatif bir ilişki ($r = -.161$) bulunmuştur. Dolayısıyla H3 ve H6 hipotezleri desteklenmemiştir.

Bu desen, son dönem literatürde rapor edilen sonuçlarla kısmen uyumludur. Örneğin Hansika Sharma ve Yadava'nın (2024) çalışmasında da bağlanma kaçınması ile toplam kıskançlık arasında zayıf pozitif ilişkiler saptanmıştır. Tandon ve arkadaşlarının (2021) sistematik derlemesinde, sosyal medya kıskançlığının bağlanma kaygısı ile tutarlı biçimde pozitif, bağlanma kaçınması ile ise örnekleme göre değişebilen daha zayıf ve düzensiz ilişkiler sergilediği vurgulanmaktadır.

Mevcut bulgular, kaçıngan bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin sosyal medyada kıskançlık yaşamayacağı yönündeki basitleştirici beklentinin gerçekçi olmadığını göstermektedir. Kaçıngan bireyler, duygusal yakınlığı tehdit olarak algıladıkları için kıskançlığı çoğu zaman açıkça ifade etmemekte, bunun yerine mesafe koyma, geri çekilme ya da dolaylı kontrol davranışlarını tercih etmektedir. Romantik güvensizlik ölçeğinin bilişsel olarak "şüphe duyma, güvenememe, ihanet korkusu" ifadelerine dayanması, kaçıngan bireylerin bastırma stratejileri nedeniyle kendilerini "güvensiz hissetmiyorum" şeklinde beyan etmelerine yol açabilmektedir. Buna karşılık aynı bireyler, sosyal medya ortamında partnerlerinin görünür davranışları söz konusu olduğunda kontrolcü ya da gözetleyici tepkiler verebilmektedir.

Bu noktada ölçüm özellikleri de önemlidir. Bağlanma kaçınması alt boyutunun güvenirlik katsayısının (α = .627) diğer alt boyutlara göre daha düşük olması, kaçınma ile ilgili ilişkilerin olduğundan daha zayıf görünmesine yol açmış olabilir. Ayrıca Türkiye bağlamında duygusal mesafe ve duyguları ifade etmeme eğiliminin kültürel olarak daha fazla tolere edilmesi, kaçıngan örüntülerin öz-bildirim ölçeklerine "düşük güvensizlik" olarak yansımasına neden olabilir. Bu nedenle, kaçıngan bağlanmanın romantik güvensizlikle ilişkisini değerlendirirken öz-bildirim verilerinin sınırlarını dikkate almak gerekmektedir.

Araştırmada Instagram kullanım süresi arttıkça hem Instagram kıskançlığının hem de romantik güvensizliğin anlamlı biçimde arttığı saptanmıştır. Günde 3 saatten fazla Instagram kullanan bireylerin hem kıskançlık hem de güvensizlik puanlarının, 1 saatten az ve 1–3 saat arası kullananlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşın, kullanım biçimine (pasif, aktif, karma) göre ne Instagram kıskançlığı ne de romantik güvensizlik düzeyleri anlamlı farklılık göstermiştir.

Bu desen, süre odaklı bulguların platformlar arası tutarlılığını ortaya koymaktadır. Büber ve arkadaşlarının (2025) çalışmasında da üniversite öğrencilerinin önemli bir bölümünün orta ve yüksek düzeyde sosyal medya kıskançlığı yaşadığı ve sosyal medya içeriklerine yoğun maruziyetin kıskançlığı beslediği vurgulanmıştır. Akkaş'ın (2024) sosyal ağlarda imrenme ve Instagram merkezli kıskançlık süreçlerini ele alan sistematik derlemesi de, sosyal ağlarda geçirilen zaman ve maruz kalınan içerik miktarı arttıkça kıskançlık, imrenme ve yetersizlik hislerinin güçlendiğini göstermektedir.

Uluslararası literatürde de sosyal medya kullanım süresinin romantik ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler yaratabildiği; özellikle kıskançlık, yanlış anlamalar ve güvensizlik üzerinden ilişkisel işlevselliği zayıflattığı vurgulanmaktadır (Çulfa, 2023; Emond vd., 2023). Mevcut araştırmanın bulguları, bu çalışmalarla uyumlu biçimde, Instagram kullanımının "nasıl" olduğundan ziyade "ne kadar" olduğunun kıskançlık ve güvensizlik açısından daha kritik bir risk parametresi olduğunu düşündürmektedir.

Kullanım biçimine göre anlamlı fark çıkmaması ise, pratikte pasif ve aktif davranışların çoğu kullanıcıda iç içe geçmiş olmasıyla ilişkili olabilir. Örneklemde pasif, aktif ve karma kullanım gruplarının kıskançlık ortalamalarının birbirine çok yakın seyretmesi, Instagram'ın doğası gereği izleme (gözlem) ve etkileşimi (beğeni,

yorum) birlikte teşvik ettiğini göstermektedir. Nitel ve nicel çalışmalarda "pasif kullanımın daha zararlı" olduğu yönündeki bulgular (örneğin yukarı yönlü sosyal karşılaştırmalar üzerinden) bulunsa da, bu araştırmanın bulguları yoğun kullanım süresi varken kullanım türüne bağlı farkların zayıflayabildiğine işaret etmektedir.

Araştırmanın en özgün bulgusu, bağlanma stilinin Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasındaki ilişkiyi düzenleyici (moderator) bir rol oynamasıdır. PROCESS Model 1 ile yürütülen analizde, bağlanma stiline ilişkin etkileşim terimlerinin modele eklenmesi, açıklanan varyansta anlamlı bir artış sağlamış (ΔR^2 = .070) ve modelin toplam açıklama gücünü R^2 = .293 düzeyine taşımıştır.

Özellikle Instagram kıskançlığı × kaçıngan bağlanma etkileşimi istatistiksel olarak güçlü ve anlamlı bulunmuştur ($b \approx 1.32$). Koşullu etki analizleri, güvenli ve kaygılı bağlanma gruplarında Instagram kıskançlığındaki artışların romantik güvensizliği anlamlı biçimde öngörmediğini; buna karşın kaçıngan bağlanma düzeyi yüksek bireylerde Instagram kıskançlığının romantik güvensizlik üzerinde son derece güçlü bir artış eğimi yarattığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, kaçıngan bağlanan bireyler günlük yaşamda güvensizliği bastırıp ilişkide mesafeyi koruyabilirken, Instagram'da kıskançlık tetiklendiğinde romantik güvensizlikte keskin bir sıçrama ortaya çıkmaktadır.

Bu desen, sosyal medya kıskançlığının bağlanma temelli süreçlerde nasıl devreye girdiğini daha ince bir düzeyde açıklama imkânı sunmaktadır. Metellus ve arkadaşlarının (2025) boylamsal araştırması, bağlanma kaygısının ilişki doyumunu düşürmesinde sosyal medya kıskançlığı ve elektronik partner gözetiminin aracı bir rol oynadığını göstermiştir. Emond ve arkadaşları (2023) ise sosyal medya kıskançlığının zaman içinde kontrolcü ve saldırgan davranışlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Vaillancourt'un (2024) sosyal medya arkadaşlık kıskançlığına ilişkin çalışması da, sosyal medya kıskançlığının saldırganlık ve problemli davranışlarla bağlantısını vurgulamaktadır.

Mevcut çalışmanın katkısı, bu genel çerçeveyi Instagram bağlamında ve yetişkin bağlanma boyutlarıyla birlikte ele alarak, özellikle kaçıngan bağlanma stilinin Instagram kıskançlığının romantik güvensizlik üzerindeki etkisini şiddetlendiren bir bağlamsal zemin olduğunu göstermesidir. Bu bulgu, kaçıngan bireylerin "kıskançlık yaşamaz" şeklinde yorumlanmaması gerektiğini; aksine, kıskançlık tetiklendiğinde bu

bireylerde güven duygusunun ani ve keskin biçimde çözülebileceğini ortaya koymaktadır.

Kuramsal katkı açısından, bu çalışma Instagram kıskançlığını, romantik güvensizlik ve bağlanma stilleri ile aynı model içinde inceleyerek, dijital kıskançlığın yalnızca platform özelliklerinden değil, bireyin bağlanma örüntüsünden de beslendiğini göstermektedir. Bağlanma kaygısının hem kıskançlık hem de güvensizlikle güçlü biçimde ilişkili olması, kaygılı bağlanmanın dijital bağlamda ilişkisel kırılganlığı artıran temel faktörlerden biri olduğunu desteklemektedir. Buna ek olarak, kaçıngan bağlanmanın moderatör rolü, dijital kıskançlığın "sessiz ama yıkıcı" etkilerinin özellikle kaçıngan bireylerde ortaya çıkabileceğini göstermektedir.

Ölçme düzeyinde, RİSMKÖ'nün ve İİGÖ'nün birlikte kullanılmasıyla Instagram bağlamında kıskançlık ve romantik güvensizlik arasındaki ilişki ayrıntılı biçimde ortaya konmuştur. RİSMKÖ'nün Türkçe bağlamda geliştirilen ve son yıllarda yaygın kullanılan ölçeklerden biri olması (Aydın ve Uzun, 2021), bu çalışmanın bulgularını alanyazındaki diğer Türk örneklemlerle kıyaslanabilir kılmaktadır. Nitekim Büber ve arkadaşlarının (2025) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışma da RİSMKÖ'yü kullanarak orta ve yüksek düzeyde sosyal medya kıskançlığının oldukça yaygın olduğunu göstermiştir.

Uygulama alanı açısından, bulgular hem klinik psikoloji hem de çift/evlilik danışmanlığı için önemli çıkarımlar sunmaktadır. Öncelikle, romantik ilişki sorunlarıyla başvuran birey ve çiftlerde, Instagram ve diğer sosyal medya platformlarına ilişkin kullanım örüntülerinin sistematik biçimde değerlendirilmesi gerekmektedir. Kıskançlık ve güvensizlik yakınmalarının yalnızca "partnerin sosyal medyadaki davranışları" üzerinden değil, bireyin bağlanma örüntüsü, dijital gözetleme eğilimleri ve algıladığı tehdit düzeyi üzerinden birlikte ele alınması, daha bütüncül bir klinik formülasyon sağlayacaktır. İkinci olarak, Kovan'ın (2023) çalışmasının gösterdiği üzere, sosyal medya kıskançlığı ile yaşam doyumu arasındaki olumsuz ilişkiyi yumuşatan temel faktörlerden biri çiftlerin iletişim becerileridir. Bu bulgu, mevcut çalışmanın sonuçları ile birlikte ele alındığında, özellikle kaygılı veya kaçıngan bağlanma örüntüsüne sahip birey ve çiftler için, dijital sınırların müzakere edildiği, güven verici ve açık iletişimin güçlendirildiği psikoeğitim programlarının ve terapi müdahalelerinin önemini vurgulamaktadır. Üçüncü olarak, Emond ve

arkadaşlarının (2023) bulguları sosyal medya kıskançlığının zaman içinde partner şiddeti ve kontrol davranışlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Mevcut çalışmada kısıtlayıcı ve kontrolcü tutum alt boyutunun hem bağlanma kaygısı hem de romantik güvensizlikle güçlü ilişkisi, dijital kıskançlığın erken safhalarda fark edilmesinin ve bu alanda önleyici müdahaleler geliştirilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasındaki ilişki, yetişkin bağlanma stilleri ve Instagram kullanım özellikleri (kullanım süresi ve kullanım şekli) çerçevesinde bütüncül olarak incelenmiştir. Araştırmanın temel amacı, Instagram temelli kıskançlık süreçlerinin romantik güvensizlikle nasıl kesiştiğini, bu süreçte kaygılı, kaçıngan ve güvenli bağlanma örüntülerinin ne tür roller üstlendiğini ve Instagram kullanımına ilişkin davranışların bu ilişkileri nasıl şekillendirdiğini ortaya koymak olmuştur. Bu amaç doğrultusunda çalışma, Türkiye'de yaşayan, 21–55 yaş aralığında, romantik ilişkisi bulunan 404 yetişkinin katılımı ile nicel bir araştırma olarak yürütülmüştür.

Araştırma, ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma desenleri birlikte kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veriler, çevrimiçi anket formu aracılığıyla, kolayda örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Ölçme araçları olarak RİSMKÖ, İİGÖ ve YİYE-II kullanılmıştır. Böylece sırasıyla Instagram kıskançlığı, romantik güvensizlik ve yetişkin bağlanma boyutları (kaygı ve kaçınma) değerlendirilmiştir. Veriler SPSS 27 programı ile analiz edilmiş; betimleyici istatistiklerin yanı sıra güvenirlik analizleri, Pearson korelasyon analizleri, tek ve çok değişkenli varyans analizleri (ANOVA, Welch, uygun post-hoc testler) ve PROCESS Model 1 ile çoklu doğrusal regresyon temelli moderasyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma bulguları genel olarak, Instagram kıskançlığının romantik güvensizlikle anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin özellikle kaygılı ve kaçıngan bağlanma boyutları ile Instagram kullanım süresi üzerinden güçlendiğini göstermiştir. RİSMKÖ toplam puan ortalaması düşük–orta aralığında olmakla birlikte, Instagram kıskançlığı arttıkça romantik güvensizlik düzeyinin de anlamlı biçimde yükseldiği belirlenmiştir. Böylece H1 hipotezi desteklenmiştir. Bu sonuç, katılımcıların genel olarak aşırı yüksek kıskançlık düzeyleri bildirmedikleri, ancak kıskançlık puanı yükseldikçe ilişkinin güven ikliminin bozulduğu, şüphe ve tehdit algısının belirginleştiği bir örüntüye işaret etmiştir.

Bağlanma boyutlarına ilişkin bulgular, araştırmanın en güçlü sonuçları arasında yer almıştır. Kaygılı bağlanma puanları arttıkça hem Instagram kıskançlığı hem de romantik güvensizlik düzeylerinin anlamlı ve yüksek düzeyde arttığı görülmüştür.

Böylece kaygılı bağlanmaya ilişkin H2 ve H5 hipotezleri desteklenmiştir. Bu sonuç, duygusal olarak terk edilmekten ve reddedilmekten yoğun biçimde kaygı duyan bireylerin Instagram'da partner davranışlarını daha fazla tehdit olarak yorumladığını, daha sık kıskançlık yaşadığını ve romantik ilişkilerini daha güvensiz algıladığını ortaya koymuştur.

Kaçıngan bağlanmaya ilişkin bulgular ise kısmen beklenen, kısmen de beklenmeyen bir desen sergilemiştir. Kaçıngan bağlanma ile Instagram kıskançlığı arasında anlamlı fakat düşük düzeyde pozitif bir ilişki saptanmış; buna karşın kaçıngan bağlanma ile romantik güvensizlik arasında zayıf ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Böylece kaçıngan bağlanmanın Instagram kıskançlığını azaltacağı yönündeki H3 hipotezi ile romantik güvensizliği artıracağı yönündeki H6 hipotezi, etki yönü tersine çıktığı için desteklenmemiştir. Bununla birlikte, güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin hem Instagram kıskançlığı hem de romantik güvensizlik düzeylerinin anlamlı biçimde daha düşük olduğu; buna karşılık güvenli olmayan (kaygılı veya kaçıngan) bağlanma grubunun daha yüksek kıskançlık ve güvensizlik bildirdiği belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda H4 ve H7 hipotezleri desteklenmiştir.

Instagram kullanımına ilişkin bulgular, kullanım süresi ile kullanım biçimini birbirinden ayırmanın önemini ortaya koymuştur. Günde 1 saatten az, 1–3 saat arası ve 3 saatten fazla Instagram kullanan gruplar karşılaştırıldığında, Instagram kullanım süresi arttıkça hem Instagram kıskançlığı hem de romantik güvensizlik düzeylerinin anlamlı biçimde yükseldiği görülmüştür. Özellikle günde 3 saatten fazla Instagram kullanan grubun, günde 1 saatten az kullanan gruba göre daha yüksek kıskançlık ve daha yüksek romantik güvensizlik puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Buna göre, kullanım süresine ilişkin H8 ve H9 hipotezleri desteklenmiştir. Etki büyüklüğü, özellikle romantik güvensizlik açısından küçük olmakla birlikte, Instagram'ın yoğun kullanımının ilişkide tehdit algısını beslediği ve güvensizlik iklimini güçlendirdiği saptanmıştır. Buna karşılık, Instagram kullanım şekline (pasif, aktif, karma) göre ne Instagram kıskançlığı ne de romantik güvensizlik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Grupların ortalama puanları birbirine oldukça yakın seyretmiş, etki büyüklükleri ihmal edilebilir düzeyde kalmıştır. Böylece kullanım şekline ilişkin H10 ve H11 hipotezleri desteklenmemiştir. Bu sonuç, Instagram'ın

hangi tarzda kullanıldığından çok, platformda geçirilen toplam sürenin kıskançlık ve güvensizlik açısından daha kritik bir risk parametresi olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın önemli bir diğer bulgusu, H12 hipotezi kapsamında test edilen moderasyon modelinden elde edilmiştir. Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasındaki ilişki, bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçıngan bağlanma) modele etkileşim terimi olarak dâhil edildiğinde anlamlı biçimde farklılaşmıştır. Regresyon modelinin tamamı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş; romantik güvensizlikteki varyansın kayda değer bir bölümünün Instagram kıskançlığı, bağlanma kaygısı, bağlanma kaçınması ve bu değişkenler arasındaki etkileşimler ile açıklandığı belirlenmiştir. Özellikle Instagram kıskançlığı × kaçıngan bağlanma etkileşim terimi anlamlı bulunmuş; Instagram kıskançlığı artıkça romantik güvensizlikteki artış eğiminin kaçıngan bağlanma düzeyi yüksek bireylerde belirgin biçimde keskinleştiği görülmüştür. Buna karşılık güvenli bağlanan grupta Instagram kıskançlığının romantik güvensizlik üzerindeki etkisi sınırlı kalmış, kaygılı bağlanma grubunda ise kıskançlık düzeyi görece daha yüksek olmakla birlikte etkileşimsel artış daha ılımlı seyretmiştir. Bu sonuçlarla birlikte bağlanma stilinin düzenleyici rolüne ilişkin H12 hipotezi desteklenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, bu çalışmanın mevcut literatüre üç düzeyde katkı sunduğu söylenmiştir. Öncelikle, Instagram kıskançlığı, romantik güvensizlik ve yetişkin bağlanma stilleri aynı model içinde ve aynı örneklemde istatistiksel olarak test edilmiş; böylece sosyal medya temelli kıskançlığın yalnızca platform özelliklerinden değil, bireyin bağlanma örüntülerinden de beslendiği ampirik olarak ortaya konmuştur. Özellikle kaygılı bağlanmanın hem Instagram kıskançlığının hem de romantik güvensizliğin güçlü bir yordayıcısı olarak saptanmış olması, romantik ilişkilerdeki kırılganlıkların kaynağını anlamaya yönelik kuramsal açıklamaları desteklemiştir.

Çalışma Instagram kullanım süresi ile kıskançlık/güvensizlik ilişkisinde süre parametresinin kritik önemini göstermiştir. Yoğun Instagram kullanımının hem kıskançlık hem de güvensizlik puanlarını artırdığı, buna karşın pasif–aktif kullanım ayrımının pratikte sınırlı bir ayırt edici güce sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, sosyal medya kıskançlığını açıklamaya çalışan modellerde “ne tür içerik üretildiği” kadar, hatta ondan daha fazla, “maruz kalınan toplam süre” ve “platforma ayrılan zihinsel kaynak” gibi niceliksel göstergelerin dikkate alınması gerektiğini göstermiştir.

Moderasyon analizi ile elde edilen desen, özellikle kaçıngan bağlanmanın dijital kıskançlık süreçlerinde önceki çalışmalarda yeterince görünür olmayan bir rol oynadığını göstermiştir. Kaçıngan bağlanan bireylerin öz-bildirim düzeyinde romantik güvensizliği düşük bildirme eğiliminde olmalarına karşın, Instagram kıskançlığı yükseldiğinde romantik güvensizlikte keskin sıçramalar yaşadıkları belirlenmiştir. Bu sonuç, kaçıngan bağlanmanın yalnızca "daha az kıskanç ve daha az güvensiz" bir profil olarak ele alınamayacağını; tersine, dijital kıskançlık tetiklendiğinde ani ve yoğun güvensizlik dalgalanmalarına zemin hazırlayan bir kırılganlık ekseni oluşturduğunu ortaya koymuştur.

Araştırma, Instagram gibi görsel ağırlıklı ve etkileşim yoğun bir platformu merkeze alarak, romantik ilişkilerde kıskançlık ve güvensizlik süreçlerini doğrudan bu bağlamda incelemiştir. Yetişkin bir toplumsal örneklem üzerinde yürütülmüş olması, üniversite öğrencileriyle sınırlı pek çok çalışmanın ötesine geçilmesini sağlamış; romantik ilişki deneyimi ve yaşam döngüsü açısından daha geniş bir yelpazeye ulaşılmıştır. Ayrıca, Instagram kıskançlığını, ilişki içi sosyal medya davranışları ve bağlanma boyutlarıyla birlikte ele alan moderasyon modeli, dijital çağda romantik ilişkilerin kırılganlık noktalarını ayrıntılı ve klinik açıdan kullanılabilir bir çerçeve ile görünür kılmıştır.

Teorik olarak, bulgular bağlanma kuramı ile sosyal medya kıskançlığı literatürünü bir araya getiren bütüncül bir yaklaşım sunmuştur. Instagram kıskançlığı ile romantik güvensizlik arasındaki ilişkinin, kaygılı ve kaçıngan bağlanma boyutlarına göre farklılaştığının gösterilmesi, dijital ortamda çalışan bağlanma temelli duygusal süreçlerin karmaşık yapısını ortaya koymuştur. Uygulama düzeyinde ise çalışma, klinik psikoloji, çift ve aile terapisi ile psikolojik danışmanlık alanlarında çalışan uzmanlara, değerlendirme ve müdahale süreçlerinde Instagram ve benzeri platformların sistematik biçimde dikkate alınması gerektiğini göstermiştir. Özellikle kaygılı ve kaçıngan bağlanma örüntülerine sahip bireylerde, dijital sınırlar, sosyal medya davranışları ve kıskançlık odaklı bilişlerin yapılandırılması, ilişkisel güvenin yeniden inşası açısından kritik bir müdahale alanı olarak görünmüştür.

Bu araştırmanın bulguları, bazı önemli sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. Öncelikle, çalışma kesitsel bir desene dayanmaktadır. Dolayısıyla Instagram kıskançlığı, romantik güvensizlik ve bağlanma değişkenleri

arasındaki ilişkilerin yönüne ve nedensel işleyişine ilişkin kesin çıkarımlar yapmak mümkün değildir. Boylamsal çalışmalarda gösterildiği gibi (örneğin Metellus vd., 2025; Emond vd., 2023), sosyal medya kıskançlığının zaman içindeki etkilerini ve bağlanma süreçleriyle etkileşimini test etmek için çok dalgalı veri setlerine ihtiyaç vardır. İkinci olarak, veriler öz-bildirim (self-report) yoluyla toplanmıştır. Sosyal beğenirlik eğilimi, hatırlama yanlılığı ve özellikle kaçıngan bağlanma örüntüsüne sahip bireylerde duygusal deneyimlerin bastırılması gibi faktörler, hem kıskançlık hem de güvensizlik düzeylerinin olduğundan düşük veya farklı raporlanmasına yol açmış olabilir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmalarda, öz-bildirim ölçeklerine ek olarak dijital kullanım kayıtlarının (ekran süresi, etkileşim türleri vb.) ve partner raporlarının da kullanılması önerilmektedir. Üçüncü olarak, bağlanma kaçınması alt boyutunun güvenirlik katsayısının görece düşük ($\alpha = .627$) olması, bu boyutla ilişkili bulguların yorumlanmasını sınırlandırmaktadır. Gelecek çalışmalarda, bağlanma kaçınmasını ölçmek için farklı ölçeklerin kullanılması, madde analizlerinin yeniden yapılması veya yapısal eşitlik modelleri üzerinden gizil değişken düzeyinde değerlendirme yapılması yararlı olacaktır. Dördüncü olarak, örneklem kolayda örnekleme yöntemiyle ve ağırlıklı olarak kadın katılımcılardan oluşmuştur. Bu durum, bulguların cinsiyetler arası karşılaştırmalar açısından sınırlı yorumlanmasına neden olmaktadır. Büber ve arkadaşlarının (2025) çalışmasında demografik değişkenlerin sosyal medya kıskançlığı üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu görülse de, farklı yaş, sosyoekonomik düzey ve kültürel bağlamlarda yapılacak yeni çalışmalar, bulguların genellenebilirliğini güçlendirecektir. Beşinci olarak, çalışma yalnızca Instagram platformuna odaklanmıştır. Oysa literatür, farklı sosyal medya platformlarının (örneğin Facebook, TikTok, WhatsApp) farklı kıskançlık ve gözetim dinamikleri üretebildiğini göstermektedir (Tandon vd., 2021; Gubler vd., 2023).

Bu sınırlılıklar doğrultusunda gelecek çalışmalar için somut öneriler şu şekilde özetlenebilir:

Boylamsal ve dyadik (çift düzeyinde) tasarımlar kullanılarak, bağlanma kaygısı ve kaçınmasının sosyal medya kıskançlığı ve romantik güvensizlik üzerindeki etkilerinin zaman içindeki seyri ve çift içinde karşılıklı (actor–partner) etkileri incelenmelidir.

Instagram kıskançlığı, romantik güvensizlik, ilişki doyumu, yaşam doyumu ve olası riskli davranışlar (örn. partner şiddeti, ısrarlı dijital izleme) aynı yapısal model içinde test edilerek, sosyal medya kıskançlığının aracılık ve düzenleyicilik rolleri daha ayrıntılı biçimde modellenmelidir.

Klinik ve danışmanlık uygulamalarına yönelik olarak, Instagram kıskançlığı ve romantik güvensizliği azaltmaya yönelik grup temelli psikoeğitim programları veya kısa süreli müdahalelerin etkililiği deneysel ya da yarı-deneysel tasarımlarla test edilmelidir.

Gelecek araştırmalarda, sosyal medya platformlarının yapısal özelliklerini daha hassas biçimde değerlendirebilmek amacıyla, Instagram'a özgü kıskançlık süreçlerini ölçmeye yönelik ölçme araçları geliştirilebilir.

Sosyal medya alanına saygı ve güven boyutunun hem kıskançlık hem de romantik güvensizlikle ters yönlü ilişkisi, dijital sınırlar ve mahremiyet algısının koruyucu bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Bu boyutu hedefleyen, çiftlere dijital sınır müzakeresi ve güven temelli iletişim becerileri kazandırmaya odaklanan müdahaleler geliştirilerek etkililikleri değerlendirilebilir.

Genel olarak, bu çalışma Instagram kıskançlığı, romantik güvensizlik ve bağlanma stillerini Türkiye bağlamında birlikte ele alarak, dijital çağda romantik ilişkilerin kırılganlık noktalarını görünür kılmakta; özellikle bağlanma kaygısı ve kaçınmasının, sosyal medya kıskançlığını nasıl şekillendirdiğine dair ayrıntılı ve klinik açıdan kullanılabilir bir çerçeve sunmaktadır. Instagram kıskançlığı, romantik güvensizlik ve yetişkin bağlanma stillerini aynı kuramsal çerçevede ve aynı veri seti üzerinde inceleyerek, dijital çağda romantik ilişkilerin kırılgan yönlerine ilişkin kapsamlı ve derinlikli bir tablo sunmuştur. Elde edilen bulgular, Instagram temelli kıskançlık süreçlerinin, bireysel bağlanma örüntüleri ve kullanım süresiyle birlikte ele alındığında daha anlaşılır hâle geldiğini; romantik güvensizlik ve ilişki doyumu açısından önemli risk ve fırsat alanları barındırdığını göstermiştir.

KAYNAKÇA

Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Johns Hopkins University Press.

Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709–716.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation.* Lawrence Erlbaum Associates.

Akkaş, C. (2024). Sosyal Ağlarda İmrenme: Bir Sistematik Derleme. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, *6*(2), 305-320.

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64(1), 287–293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006

Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49.

Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between self-esteem and social comparison: On the role of social media. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(10), 783–798.

Attridge, M. (2013). Jealousy and relationship satisfaction: The role of attachment styles. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(1), 1–23. https://doi.org/10.1177/0265407512448269

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

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.

Bowlby, J. (1951). *Maternal care and mental health*. World Health Organization.

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

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 1. Loss, sadness and depression*. Basic Books.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Routledge.

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393

Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267–283.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775.

Bringle, R. G. (1991). Psychological dimensions of jealousy: A new theoretical approach. In P. Salovey (Ed.), The psychology of jealousy and envy (pp. 103–131). Guilford Press.

Bringle, R. G. (1991). *Psychological perspectives on jealousy and envy*. Springer.

Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *CHI Conference Proceedings*, 1909–1912.

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

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

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

Büber, Ö., Turan, Z., Gökdoğan Şahin, E., Ademoğlu, M. Ç., & Taylan, H. H. (2025). Üniversite öğrencileri arasında romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı. International Journal of Social Sciences, 9(39), 126–146.

Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 228–249.

Cassidy, J. (2008). The nature of the child's ties. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (2nd ed., pp. 3–22). Guilford Press.

Cassidy, J., & Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relation to other defensive processes. In J. Belsky & T. Nezworski (Eds.), Clinical implications of attachment (pp. 300–323). Lawrence Erlbaum.

Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). Guilford Press.

Chae, J. (2018). Explaining females' envy toward social media influencers. *Media Psychology*, 21(2), 246–262.

Chae, J. (2018). Re-examining the relationship between social media and happiness: The effects of various social media platforms on social comparison and envy. *Social Science Computer Review*, 36(4), 483–497.

Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190–197.

Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363–383.

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

Crittenden, P. M. (1992). Quality of attachment in the preschool years. *Development and Psychopathology*, 4(2), 209–241.

Çulfa, E., Izgı, F. D., & Çulfa, F. (2024). How the internet and social media affect and shapes romantic relationships?. *Kastamonu İnsan ve Toplum Dergisi*, *2*(4), 383-410.

D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media: Relationship with attachment style, fear of missing out, and narcissism. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1093–1107

D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction-like symptoms and attachment styles in Instagram users: A preliminary study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 111–124.

Dainton, M., & Stokes, A. (2015). College students' electronic surveillance and preoccupied attachment: The mediating role of jealousy and trust. *Communication Reports*, 28(1), 44–53.

Dainton, M., & Stokes, A. (2015). Instagram, relational maintenance, and jealousy. *Computers in Human Behavior*, 49, 236–241.

Davila, J., & Cobb, R. J. (2003). Predictors of change in attachment security during adulthood. In S. M. Johnson & V. E. Whiffen (Eds.), Attachment processes in couple and family therapy (pp. 133–156). Guilford Press.

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

Djafarova, E., & Rushworth, C. (2017). Exploring the credibility of online celebrities' Instagram profiles in influencing the purchase decisions of young female users. *Computers in Human Behavior*, 68, 1–7.

Dozier, M., & Kobak, R. R. (1992). Psychophysiology in attachment interviews: Converging evidence for deactivating strategies. *Child Development*, 63(6), 1473–1480.

Dozier, M., Stovall-McClough, K. C., & Albus, K. E. (2008). Attachment and psychopathology in adulthood. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), Handbook of attachment (2nd ed., pp. 718–744). Guilford Press.

Ellison, N. B., & Boyd, D. M. (2013). Sociality through social network sites. *The Oxford Handbook of Internet Studies*, 151–172.

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. https://www.researchgate.net/publication/220438224_The_Benefits_of_Facebook_Friends_Social_Capital_and_College_Students'_Use_of_Online_Social_Network_Sites

Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631–635.

Emond, M., Vaillancourt-Morel, M. P., Métellus, S., Brassard, A., & Daspe, M. È. (2023). Social media jealousy and intimate partner violence in young adults' romantic relationships: A longitudinal study. *Telematics and Informatics*, *79*, 101956.

Erözkan, A. (2006). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile duygusal zekâ ve empati arasındaki ilişki. *Eğitim Araştırmaları*, 23, 75–87.

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147.

Feeney, J. A. (2008). Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), Handbook of attachment (2nd ed., pp. 456–481). Guilford Press.

Feeney, J. A. (2016). Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), Handbook of attachment (3rd ed., pp. 435–463). Guilford Press.

Feeney, J. A., Noller, P., & Callan, V. J. (1994). Attachment style, communication and satisfaction in the early years of marriage. *Advances in Personal Relationships*, 5, 269–308.

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

Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176.

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

Fox, J., Osborn, J. L., & Warber, K. M. (2014). Relational dialectics and social networking sites: The role of Facebook in romantic relationship maintenance and dissolution. *Computers in Human Behavior*, 35, 527–534.

Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling. *Psychological Bulletin*, 128(6), 887–899.

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

Freud, S. (1922). Certain neurotic mechanisms in jealousy, paranoia and homosexuality. *The International Journal of Psychoanalysis*, 3, 1–10.

Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 153–171.

Gerson, J., Plagnol, A. C., & Corr, P. J. (2017). Passive and active Facebook use measure (PAUM): Validation and relationship to the reinforcement sensitivity theory. *Personality and Individual Differences*, 117, 81–90.

Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.

Grossmann, K., Grossmann, K. E., Spangler, G, Suess, G., & Unzner, L. (1985). Maternal sensitivity and newborn security in Germany and Japan. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1–2), 233–256.

Gubler, D. A., Schlegel, K., Richter, M., Kapanci, T., & Troche, S. J. (2023). The green-eyed monster in social media–Development and validation of a digital jealousy scale. *Psychological Test Adaptation and Development*.

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

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

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

Holmes, J. G., & Rempel, J. K. (1989). Trust in close relationships. In C. Hendrick (Ed.), Close relationships (pp. 187–220). Sage.

Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2014). What we Instagram: A first analysis of Instagram photo content and user types. *Proceedings of the 8th International Conference on Weblogs and Social Media (ICWSM)*, 595–598. https://ojs.aaai.org/index.php/ICWSM/article/view/14578

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1114237

Karlı, B. N. (2025). Spinning the social-web of jealousy: A dyadic analysis on attachment and social media jealousy among romantic couples in Türkiye [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilgi Üniversitesi.

Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0007681311000061

Klein, M. (1957). *Envy and gratitude and other works 1946–1963*. Hogarth Press.

Knobloch, L. K., & Solomon, D. H. (1999). Measuring the sources and content of relational uncertainty. *Communication Research*, 26(4), 471–504.

Knobloch, L. K., & Solomon, D. H. (2002). Information seeking beyond initial interaction: Negotiating relational uncertainty within close relationships. *Human Communication Research*, 28(2), 243–257.

Kovan, A. (2023). Social media jealousy and life satisfaction in romantic relationships: mediation role of communication skills. *Actualidades en Psicología*, *37*(135), 111-127.

Krasnova, H., Widjaja, T., Buxmann, P., Wenninger, H., & Benbasat, I. (2013). Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction? *Wirtschaftsinformatik Proceedings*, 92(3), 1–16.

Lapsley, D. K., & Stey, P. (2011). Id, ego, and superego. In D. Lapsley & D. Narvaez (Eds.), Personality, identity, and character: Explorations in moral psychology (pp. 91–106). Cambridge University Press.

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

Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships*, 10(1), 37–57.

Lee, E., Lee, J.-A., Moon, J. H., & Sung, Y. (2015). Pictures speak louder than words: Motivations for using Instagram. Cyberpsychology, *Behavior, and Social Networking*, 18(9), 552–556.

Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites? The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253–260.

Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?: Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247–252.

Lyons-Ruth, K., & Jacobvitz, D. (2016). Attachment disorganization from infancy to adulthood: Neurobiological correlates, parenting contexts, and pathways to disorder. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (3rd ed., pp. 667–695). Guilford Press.

Main, M. (1981). Avoidance in the service of attachment: A working paper. *Behavioral Development*, 4, 109–122.

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention (pp. 121–160). University of Chicago Press.

Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1–2), 66–104.

Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles as predictors of Facebook-related jealousy and surveillance in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 54(4), 434–439.

Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: A meaning-making perspective. *Personal Relationships*, 20(2), 218–235.

Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Strategic self-presentation on Facebook: An adaptive approach to online impression management. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1234–1242.

Marshall, T. C., Bejanyan, K., Di Castro, A., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and Facebook-related jealousy and surveillance in romantic relationships. *Personal Relationships*, 20(1), 1–22.

Marwick, A. (2013). *Status update: Celebrity, publicity, and branding in the social media age*. Yale University Press.

Meta. (2024). Meta annual report 2024. https://investor.fb.com

Metellus, S., Vaillancourt-Morel, M. P., Brassard, A., & Daspe, M. È. (2025). Attachment Anxiety and Relationship Satisfaction in the Digital Era: The Contribution of Social Media Jealousy and Electronic Partner Surveillance. *Journal of Marital and Family Therapy, 51*(4), e70074.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53–152.

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

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Adult attachment and emotion regulation. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), Handbook of attachment (3rd ed., pp. 507–533). Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Testing attachment theory in adulthood: Structure and dynamics of the attachment behavioral system. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(6), 973–995.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 18(3), 246–258.

Mikulincer, M., Dolev, T., & Shaver, P. R. (2002). Attachment-related strategies during thought suppression: Ironic rebounds and vulnerable self-representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1205–1224.

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(4), 441–444. https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0263

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

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

Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243–249.

Oldmeadow, J. A., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142–1149.

Papacharissi, Z. (2012). Without you, I'm nothing: Performances of the self on social network sites. *Communication and Critical/Cultural Studies*, 9(3), 207–212.

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

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

Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11–12), 363–377.

Pfeiffer, S. M., & Wong, P. T. (1989). Multidimensional jealousy scale: Reliability and validity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(2), 181–196.

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

Pistole, M. C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 505–510.

Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 95–112.

Riggs, S. A., & Jacobvitz, D. (2002). Expectant parents' representations of early attachment relationships: Associations with mental health and family history. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 195–204.

Rothbaum, F., Weisz, J., Pott, M., Miyake, K., & Morelli, G. (2000). Attachment and culture: Security in the United States and Japan. *American Psychologist*, 55(10), 1093–1104.

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

Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117.

Rusbult, C. E., Johnson, D. J., & Morrow, G. D. (1986). Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: An assessment of the investment model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 1011–1021.

Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658–1664.

Sagarin, B. J., Martin, A. L., Coutinho, S. A., Edlund, J. E., Patel, L., Skowronski, J. J., & Zengel, B. (2012). Sex differences in jealousy: A meta-analytic examination. *Evolution and Human Behavior*, 33(6), 595–614.

Salovey, P., & Rodin, J. (1986). The differentiation of social-comparison jealousy and romantic jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(6), 1100–1112. https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.6.1100

Satici, S. A., Akıncı-Çötok, N., & Eraslan-Çapan, B. (2023). Instagram usage, social comparison, and relationship-related emotions among emerging adults. *Current Psychology*, 42, 18579–18589.

Schore, A. N. (2015). *Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development.* Routledge.

Sharma, H., & Yadava, V. (2024). Investıgatıng the relatıonshıp between socıal medıa use, jealousy & attachment styles ın romantıc relatıonshıps of young couples. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, *2*(4), 374-395.

Sharpsteen, D. J. (1991). The organization of jealousy experiences: A prototype analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 626–633.

Sharpsteen, D. J., & Kirkpatrick, L. A. (1997). Romantic jealousy and adult romantic attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(3), 627–640.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133–161.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2010). New directions in attachment theory and research. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 163–172.

Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89–97.

Sherman, L. E., Greenfield, P. M., Hernandez, L. M., & Dapretto, M. (2018). Peer influence via Instagram: Effects on brain and behavior in adolescence and young adulthood. *Child Development*, 89(1), 37–47.

Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980.

Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24.

Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 355–367.

Solomon, D. H., & Knobloch, L. K. (2002). Relationship uncertainty and communication in dating relationships. *Communication Research*, 29(2), 210–236.

Solomon, D. H., Knobloch, L. K., Theiss, J. A., & McLaren, R. M. (2016). Relational turbulence theory: Explaining variation in subjective experiences and communication within romantic relationships. *Human Communication Research*, 42(4), 507–532.

Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349–367.

Sümer, N., Selçuk, E., & Günaydın, G. (2005). Yetişkin bağlanma boyutlarının ölçümü: YBÖ'nin psikometrik özellikleri ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20(55), 1–22.

Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139–146.

Tandon, A., Dhir, A., & Mäntymäki, M. (2021). Jealousy due to social media? A systematic literature review and framework of social media-induced jealousy. *Internet Research, 31*(5), 1541-1582.

Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of 'Instagram vs. reality' images on women's social comparison and body image. *New Media & Society*, 22(12), 2183–2199.

Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 26, 90–97.

Tokunaga, R. S. (2011). Social networking site or social surveillance site? Understanding the use of interpersonal electronic surveillance in romantic relationships. *Computers in Human Behavior*, 27(2), 705–713.

Turel, O., Serenko, A., & Giles, P. (2014). Integrating technology addiction and use: An empirical investigation of online users. *Addiction Research & Theory*, 19(5), 1–12.

Utz, S., & 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.

Vaillancourt, T., Brittain, H., Eriksson, M., Krygsman, A., Farrell, A. H., Davis, A. C., ... & Arnocky, S. (2024). Social media friendship jealousy. *Evolutionary Psychology*, *22*(1), 14747049231225738.

Van IJzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 117(3), 387–403.

Vaterlaus, J. M., Patten, E. V., Roche, C., & Young, J. A. (2020). #Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Computers in Human Behavior*, 109, 106349. https://www.academia.edu/9994805/_Gettinghealthy_The_perceived_influence_of_social_media_on_young_adult_health_behaviors

Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Baldwin, M., ... Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480–488.

Verduyn, P., Seungjae, L., & Park, J. (2021). Social media and well-being: Uncovering the interplay of active and passive use. *Current Opinion in Psychology*, 39, 28–33.

Verduyn, P., Ybarra, O., Resibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302.

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

White, G. L. (1981). Jealousy and partner's perceived motives for attraction to a rival. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(6), 1179–1189.

Woody, E., Vine, V., Fitzsimmons-Craft, E. E., & Levinson, C. A. (2024). The role of attachment anxiety in social media fatigue and relational insecurity. *Computers in Human Behavior*, 150, 108–127.

Yıldırım, F. (2019). Bağlanma kuramı ve psikoterapi sürecine yansımaları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 76–92.

EKLER

EK-1

RİSMKÖ

Aşağıda, partnerinizin (eşinizin, nişanlınızın/sözlünüzün, flörtünüzün/sevgilinizin ya da ayrıldığınız/boşandığınız eşinizin, sevgilinizin-eski partnerinizin) sosyal medya kullanımı ile ilgili maddeler bulunmaktadır. Lütfen; verdiğiniz tepki ya da düşünce şeklinizin, okuyacağınız her cümlede size ne ölçüde uyduğunu ifade etmek için aşağıdaki ölçeği kullanınız...	Bana tamamen uygun	Bana uygun	Ortadayım	Bana uygun değil	Bana hiç uygun değil
1. Partnerimin, sosyal medyadaki arkadaşlarını merak ederim.					
2. Partnerimin, sosyal medya kullanmasını istemem.					
3. Partnerimin, sosyal medyada tanımadığım bir karşı cinsin fotoğrafını beğenmesi, beni rahatsız etmez.					
4. Partnerimin, sosyal medya hesabını incelemek için sahte bir hesap oluştururum.					
5. Partnerimin, sosyal medyada paylaştığı fotoğrafları beğenen sosyal medya hesaplarını incelerim.					
6. Partnerimin, sosyal medyada tanıdığım bir karşı cinsin fotoğrafını beğenmesi beni rahatsız etmez.					
7. Partnerimin, sosyal medya hesabına açtığım sahte profilinden mesaj atarım.					
8. Partnerimin, sosyal medyada paylaştığı fotoğraflara yorum yapan hesapları incelerim					
9. Partnerimin, tanıdığım karşı cinslerle birlikte toplu fotoğraf paylaşması beni rahatsız etmez.					
10. Partnerimin, sosyal medya hesabına ilişkimizle ilgili detaylar (tarih ve isim) yazmasını isterim.					
11. Partnerimin, sosyal medya hesabındaki merak ettiğim kişilerin kim olduğunu sorarım.					
12. Partnerimin, sosyal medyada, tanıdığım bir karşı cinsin fotoğrafının altına yorum yapması beni rahatsız etmez.					
13. Partnerimin, sosyal medya hesabını kapatmasını isterim.					
14. Partnerimin, sosyal medya hesabındaki karşı cinsten birinin, partnerimin birçok fotoğrafını ardarda beğenmesini sorgularım.					
15. Partnerimin, tanıdığım karşı cinse arkadaşlık/takip isteği göndermesi beni rahatsız etmez.					
16. Partnerimin, benimle birlikte ortak bir sosyal medya hesabı açmasını isterim.					
17. Partnerimin, sosyal medya paylaşımına tanımadığım karşı cinsin yorum yapması beni meraklandırır.					
18. Partnerimin, tanıdığım herhangi bir karşı cinsi ile birlikte başbaşa fotoğraf paylaşması beni rahatsız etmez.					
19. Partnerimin, benimle birlikte ortak hesap açmak istememesi beni şüphelendirir.					
20. Partnerimin, sosyal medya kullanım sıklığını kontrol ederim.					
21. Partnerimin, şüphe duyduğum durumlarda; sosyal medyadaki tanımadığım karşı cinsteki arkadaşlarına mesaj atarım.					

RİSMKÖ

DEĞERLENDİRME

Ölçek	Alt Boyut	Madde Numarası
Romantik İlişkilerde Sosyal Medya Kıskançlığı Ölçeği (RİSMKÖ)	Kısıtlayıcı ve Kontrolcü Tutum	2, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 20, 21
	Şüpheci ve Gözetleyici Tutum	1, 5, 8, 11, 14, 17
	Sosyal Medya Alanına Saygı ve Güven	3, 6, 9, 12, 15, 18

ÖNEMLİ NOTLAR

*Ölçeğin maddeler bazında puanlanması "Bana tamamen uygun" (5), "Bana uygun" (4), "Ortadayım" (3), "Bana uygun değil" (2), "Bana hiç uygun değil" (1) şeklindedir.

**Ölçek toplam 21 maddeden oluşmakta ve ölçekten alt boyutlar bazında puanlar elde edilmektedir. Alt boyutlardan alınan yüksek puanlar ait olduğu faktörün yüksek düzeyde olduğunu açıklamaktadır.

***Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik değerleri Opus-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi'nin 44.sayısında yer alan makalede (https://dergipark.org.tr/tr/pub/opus/issue/62813/890331) mevcuttur.

EK-2

YETİŞKİN BAĞLANMA BOYUTLARI

Tablo 1
YİYE-II'nin Faktör Yapısı

Maddeler	Kaçınma	Kaygı
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.*	-.179	.526
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	.487	.088
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	.167	.723
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	.617	.029
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği duygusuna kapılırım.	.313	.594
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak bana zor gelir.	.421	.434
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	.228	.729
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	.709	.193
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	-.149	.398
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	.573	.257
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	-.069	.565
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	.719	.112
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	.123	.647
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	.616	.163
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	.267	.691
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	.662	.222
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	.045	.636
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	.698	.255
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendime olan güvenimi sarsar.	.465	.374
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	.559	-.177
21. Terk edilmekten pek korkmam.	-.080	.620
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	.578	-.197
23. Birlikte olduğum kişinin, bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.	.338	.416
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	.685	-.204
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	.250	.408
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	.652	-.237
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	-.005	.498
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	.637	.150
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, benden hoşlanmayacağından korkarım.	.461	.346
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	.589	.261
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek öeni öfkelendirir.	.032	.421
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	.474	.186
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	.229	.455
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	.525	-.145
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda fark eder.	.347	.180
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	.580	.028
Açıklanan Varyans %	21.37	16.33
Özdeğerler (Eigenvalues)	7.69	5.88
Cronbach Alfa	.90	.86

*Tek sayılı maddeler kaygı, çift sayılı maddeler kaçınma boyutlarına aittir. .30'un üzerindeki faktör yükleri koyu olarak gösterilmiştir.

EK-3

İKİLİ İLİŞKİLER GÜVEN ÖLÇEĞİ

Her bir ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip uygun sayıyı işaretleyiniz.

		Asla						Her zaman
1.	Eşim öncelikle kendi iyiliğini/rahatını düşünür.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Eşimin güvenilmez olduğu zamanlar vardır.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Eşim bana karşı tamamen dürüst ve samimidir.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Eşime tam anlamıyla güvenebileceğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Eşim verdiği sözlerde gerçekten samimidir.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Eşim bana dürüst ve adil davranır.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Yardıma ihtiyacım olduğunda eşime güvenebileceğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7

2

EK-4 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Kaç yaşındasınız?
2. Cinsiyetiniz nedir?
3. Eğitim durumunuz nedir?
4. Romantik ilişkiniz ne kadar süredir devam ediyor?
5. Günde ortalama ne kadar süre Instagram kullanıyorsunuz?
6. Instagram'ı daha çok nasıl kullanıyorsunuz?

EK-5

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2025 – 22	19.12.2025	14.00	Rektör Yardımcısı Odası

KARAR NO: 2025-22-28: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 241424038 numaralı öğrenci Miray ÇETİNKAYA' nın, Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Osman Kurtkan KAPICIOĞLU' nun danışmanlığında yürütülen "Instagram Kıskançlığı İle Romantik Güvensizlik Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 24.10.2025 tarih ve 2025-19 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr https://[birim].gelisim.edu.tr [birim]@gelisim.edu.tr

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Çetinkaya, Miray
Uyruğu : Türkiye

Eğitim

Derece	**Eğitim Birimi**	**Mezuniyet Tarihi**
Yüksek lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi	2025
Lisans	Üsküdar Üniversitesi	2022
Lise	Emine Örnek Anadolu Lisesi	2015

İş Deneyimi

Yıl	**Yer**	**Görev**
2025	İrem Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi	Psikolog

Yabancı Dil İngilizce

Yayınlar

Hobiler Tenis oynamak, kitap okumak, mandala boyamak, psikolojik belgesel izlemek.