Araştırma
Research

Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2026; 18(Suppl 1):625-639
doi: 10.18863/pgy.2013669

Romantik İlişkilerde Öz Nefretin Dijital ve İlişkisel Bağlantıları: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Kalitesinin Rolü

Digital and Relational Correlates of Self-Hate in Romantic Relationships: The Roles of Fear of Missing Out, Social Media Addiction, and Relationship Quality

Burcu Büge[1], Ravza Gündoğdu[1], Livanur Yılmaz[1], Rabia Duran[1]

[1]İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul

ÖZ

Amaç: Bu çalışma, romantik ilişkisi olan yetişkinlerde gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve romantik ilişki kalitesinin farklı boyutları ile öz nefret arasındaki ilişkileri incelemiştir.
Yöntem: Örneklem, Türkiye'de yaşayan ve halihazırda romantik bir ilişki içerisinde bulunan, 18-65 yaş aralığındaki 300 yetişkinden oluşmuştur. Katılımcılar, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı, algılanan partner desteği, ilişki çatışması, ilişki derinliği ve öz nefret değişkenlerini ölçen ölçekleri doldurmuştur.
Bulgular: Gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve ilişki çatışması öz nefret ile pozitif yönde ilişkiliyken, algılanan partner desteği öz nefret ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. İlişki derinliği, iki değişkenli analizlerde öz nefret ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Nihai regresyon modelinde, gelişmeleri kaçırma korkusu ve ilişki çatışması öz nefret ile anlamlı ve pozitif yönde özgün ilişkiler gösterirken, algılanan partner desteği anlamlı ve negatif yönde özgün bir ilişki göstermiştir. Sosyal medya bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusunun ötesinde anlamlı bir ek varyans açıklamamıştır. İlişki derinliği pozitif bir koşullu katsayı göstermiştir; ancak algılanan partner desteğiyle önemli ölçüde örtüşmesi nedeniyle bu bulgu ihtiyatlı bir şekilde yorumlanmıştır. Nihai model, öz nefrete ilişkin varyansın %10,5'ini açıklamıştır.
Sonuç: Öz nefretin hem dijital hem de ilişkisel faktörlerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, olumsuz benlik değerlendirmesi incelenirken bu iki alanın birlikte ele alınmasının önemini vurgulamaktadır.
Anahtar sözcükler: Gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı, romantik ilişki kalitesi, öz nefret

ABSTRACT

Objective: This study examined the associations of fear of missing out (FoMO), social media addiction, and romantic relationship quality dimensions with self-hate among adults involved in romantic relationships.
Method: The sample consisted of 300 adults aged 18-65 years who resided in Turkey and were currently involved in a romantic relationship. Participants completed measures of FoMO, social media addiction, perceived partner support, relationship conflict, relationship depth, and self-hate.
Results: FoMO, social media addiction, and relationship conflict were positively associated with self-hate, whereas perceived partner support was negatively associated with self-hate. Relationship depth was not significantly associated with self-hate at the bivariate level. In the final regression model, FoMO and relationship conflict showed significant positive unique associations with self-hate, whereas perceived partner support showed a significant negative unique association. Social media addiction did not explain significant additional variance beyond FoMO. Relationship depth showed a positive conditional coefficient, which was interpreted cautiously because of its substantial overlap with perceived partner support. The final model explained 10.5% of the variance in self-hate.
Conclusion: Self-hate was associated with both digital and relational factors, highlighting the importance of considering these domains together when examining negative self-evaluation..
Keywords: HIV, acceptance, social stigma, HIV disclosure, young adult

Yazışma Adresi / Address for Correspondence: Burcu Büge, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye **e-mail:** burcu.buge@izu.edu.tr
Geliş tarihi/Received: 08.08.2026 | **Kabul tarihi/Accepted:** 14.10.2026

Giriş

Sosyal medya, bireylerin ilişkilerini nasıl sürdürdüklerini, kendilerini başkalarıyla nasıl karşılaştırdıklarını ve sosyal gelişmeleri nasıl takip ettiklerini şekillendirerek günlük sosyal etkileşimin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Sosyal medya platformları iletişimi ve sosyal bağlantıları kolaylaştırabilse de gelişmeleri kaçırma korkusu gibi bilişsel ve duygusal deneyimler ve sorunlu kullanım örüntüleriyle de ilişkili olabilir. Gelişmeleri kaçırma korkusu, bireylerin başkalarının ilgi çekici ve tatmin edici deneyimlerine sürekli biçimde maruz kaldığı dijital ortamlarda giderek daha kritik bir rol oynamaktadır (Tanhan ve ark. 2022, Elsayed 2025).

Gelişmeleri kaçırma korkusu, bireyin kendisi yokken başkalarının tatmin edici deneyimler yaşadığına dair süreğen bir endişe hissetmesi ve diğerlerinin faaliyetlerini kesintisiz biçimde takip etme isteği duyması olarak tanımlanmaktadır (Przybylski ve ark. 2013, Alabri 2022). Bu sıkıntı verici deneyim, sosyal ağ sitelerinin sosyal gelişmelerden sürekli haberdar olabilme, sürekli sosyal karşılaştırma yapma olanağı ve bireylerin kendilerini dışlanmış hissedebilecekleri olaylara tekrar tekrar maruz kalma olanağı sunduğu dijital ortamlarda özellikle belirgin hale gelmektedir (Alabri 2022). Bu dijital deneyimler, bireylerin kendilerini ve yakın ilişkilerini nasıl algıladıkları üzerinde de etkiler ortaya çıkarabilir.

Romantik ilişkiler evlilik, birlikte yaşama veya flört etme gibi uzun süreli birliktelik biçimlerini kapsamaktadır (Şensoy ve ark. 2019). Romantik ilişki kalitesi yakınlık, uyumluluk, özerklik ve cinsellik gibi boyutlar açısından kavramsallaştırılmış olup, özellikle yakınlığın ilişki doyumuyla güçlü bir ilişki gösterdiği belirtilmiştir (Hassebrauck ve Fehr 2002). Karşılıklı tutum ve duygular, paylaşımın derecesi ve her bir partnerin ilişkiye yaptığı kişisel katkılar da ilişki kalitesinin önemli belirleyicileri olarak tanımlanmıştır (Kallová ve Hargašová 2024). Öz eleştiri gibi olumsuz öz değerlendirme eğilimlerinin romantik ilişkilerin işleyişiyle ilişkili olduğu görülmüştür (Lassri ve Shahar 2012). Bu durum, bireylerin kendileriyle kurdukları ilişkinin yakın ilişkilerdeki deneyimleri açısından da önemli olabileceğini düşündürmektedir. Romantik partnerler, stres veya kriz dönemlerinde sıklıkla önemli destek kaynakları olarak işlev görmektedir (Beach ve ark. 1993). Bu doğrultuda, romantik ilişkilerin kalitesi, bireylerin kendilerini değerlendirme biçimlerindeki farklılıkları anlamak için önemli bir kişilerarası bağlam oluşturabilir.

Romantik ilişki kalitesi yakınlık, uyumluluk, özerklik ve cinsellik gibi çeşitli boyutlar aracılığıyla kavramsallaştırılabilir. Bununla birlikte bu çalışmada ilişki kalitesi, algılanan partner desteğini, ilişki çatışmasını ve ilişki derinliğini değerlendiren İlişki Niteliği Ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu boyutlar, öz değerlendirmeyle kuramsal açıdan ilişkili olan romantik ilişki işleyişinin birbirini tamamlayan yönlerini yansıttıkları için seçilmiştir. Algılanan partner desteği, kişinin romantik ilişkisinde duygusal ve sosyal desteğe ne ölçüde ulaşabildiğini, ilişki çatışması ise olumsuz ve stres yaratan ilişkisel etkileşimleri ifade etmektedir. İlişki derinliği ise ilişkide algılanan yakınlığı, önemi ve ilişkiye katılım düzeyini yansıtmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada benimsenen kavramsallaştırma romantik ilişki kalitesinin öz nefretle özellikle ilişkili olabilecek destekleyici, çatışmalı ve yakınlıkla ilgili boyutlarına odaklanmaktadır (Pierce ve ark. 1991, Özabacı 2011).

Romantik ilişki kalitesi çok boyutlu bir yapıdır. Algılanan partner desteği onaylanma, duygusal güvenlik ve değerli hissetme duygularını sağlayarak daha düşük öz nefret düzeyiyle ilişkili görülmüştür (Beach ve ark. 1993). İlişki çatışması ise tekrarlayan reddedilme, eleştirilme veya kişilerarası tehdit deneyimleri yoluyla daha yüksek öz nefret düzeyiyle ilişkili bulunmuştur (Roberts ve David 2016). İlişki derinliği, romantik ilişki içerisinde deneyimlenen duygusal yakınlığın, ilişkinin öneminin ve ilişkiye katılımın derecesini yansıtmaktadır (Pierce ve ark. 1991, Özabacı 2011). Daha derin ve duygusal açıdan daha anlamlı ilişkilerin daha güçlü bir bağlılık, ilişkisel güvenlik ve kişisel önem duygusu sağlayabileceği düşünüldüğünden, daha yüksek ilişki derinliğinin daha düşük öz nefret düzeyiyle ilişkili olması beklenmiştir (Hassebrauck ve Fehr 2002, Kallová ve Hargašová 2024). Romantik ilişkilere ilişkin bu kuramsal çerçeveden hareketle ilişki derinliğinin öz nefret ile negatif yönde ilişkili olacağı varsayılmıştır. Bununla birlikte ilişki derinliği ile öz nefret arasındaki bağlantıyı doğrudan ele alan kanıtlar sınırlı olduğundan bu yönlü beklenti öncelikle olumlu ilişki işleyişine dair geniş kapsamlı literatürden hareketle oluşturulmuştur.

Öz nefret, bireyin kişisel standartlarını karşılayamadığını düşündüğünde kendisine son derece olumsuz özellikler atfetmesiyle ortaya çıkan, süreklilik gösteren ve uyum bozucu bir öz değerlendirme biçimidir. Bu

uyum bozucu örüntü içerisinde bireyler kendilerini temelden yetersiz veya kusurlu olarak algılayarak utanç, suçluluk ve azalmış öz değer duygusu gibi belirgin sıkıntılar yaşayabilir (Turnell ve ark. 2019). Bu nedenle öz nefretin ilişkili diğer olumsuz öz değerlendirme yapılarından nasıl farklılaştığının açıklığa kavuşturulması mevcut çalışmadaki rolünün ortaya konulması açısından önemlidir.

Öz nefret diğer olumsuz öz değerlendirme yapılarıyla örtüşmekle birlikte kavramsal açıdan bu yapılardan farklıdır. Öz saygı bireyin genel değerine ilişkin geniş kapsamlı ve görece bütüncül bir değerlendirmeyi ifade eder (Rosenberg 1965). Öz eleştiri ise özellikle algılanan yetersizlikler veya başarısızlıklar karşısında kişinin kendisini sert bir biçimde değerlendirme eğilimini yansıtır (Lassri ve Shahar 2012). Buna karşılık utanç, temelde algılanan kusurluluk veya yetersizlik etrafında şekillenen kişinin kendisine yönelik bilinçli bir duygusal deneyimdir (Tangney ve ark. 2007). Öz nefret kişinin kendisine yönelttiği sürekli düşmanlık, reddetme ve tiksinme duygularıyla ortaya çıkan, kendisiyle kurduğu yoğun ve duygusal açıdan yüklü olumsuz ilişkiyi içerir (Turnell ve ark. 2019). Dolayısıyla düşük öz saygı kişinin kendisine verdiği değerin azalmasıyla, öz eleştiri sert değerlendirme süreçleriyle, utanç kişinin kendisine yönelik acı verici bir bilinçli duygusal durumla ilişkiliyken öz nefret kişinin kendisine yönelik bütüncül ve düşmanca bir tutumu yansıtır. Bu yapılar birbiriyle örtüşebilse de öz nefret bunlardan herhangi birine indirgenemez. Bu nedenle öz nefretin ayrı bir sonuç değişkeni olarak incelenmesi genel öz saygı, öz eleştiri veya utanç ölçümleriyle elde edilen bilgilerin ötesinde ek bilgiler sağlayabilir.

Kişinin kendisiyle kurduğu olumsuz ilişkinin ağır bir biçimi olan öz nefret, bireylerin hem dijital hem de kişilerarası deneyimlerini nasıl yorumladıklarıyla ilişkili olabilir. Bireylerin kendi yaşamlarını başkalarının idealize edilmiş sunumlarıyla karşılaştırmalarına olanak tanıyan sosyal medya platformlarının yapısı sosyal karşılaştırma yoluyla daha düşük öz saygı gibi olumsuz öz değerlendirme sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir (Vogel ve ark. 2014). Bu bulgular doğrudan öz nefreti değil, onunla ilişkili başka bir yapıyı ele alsa da benzer dijital deneyimlerin kişinin kendisiyle kurduğu olumsuz ilişkinin daha ağır bir biçimiyle de ilişkili olup olmadığını incelemek için kavramsal bir temel sunmaktadır. Tekrarlayan sosyal karşılaştırma, dışlanmışlık algısı ve olumsuz öz değerlendirme, gelişmeleri kaçırma korkusu ile öz nefret arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek olası kavramsal yollar sunmaktadır.

Bu değişkenler, olumsuz öz değerlendirme ile ilişkili olabilecek birbiriyle bağlantılı dijital ve kişilerarası deneyimleri temsil ettiklerinden aynı kavramsal çerçeve içerisinde değerlendirilebilir. Gelişmeleri kaçırma korkusu, dışlanmaya ve kaçırılan sosyal deneyimlere yönelik bilişsel ve duygusal bir duyarlılığı yansıtırken, sosyal medya bağımlılığı dijital platformlarla sürekli etkileşimde bulunmaya yönelik daha çok davranışsal bir örüntüyü yansıtmaktadır. Sürekli bağlantıda kalma isteği hem sosyal karşılaştırmaya hem de algılanan dışlanmışlığa daha fazla maruz kalmayla ilişkili olabilir. Bunların her ikisi de bireyin kendisine yönelik olumsuz değerlendirmeleri açısından önem taşıyabilir. Aynı zamanda romantik ilişkiler bireylerin destek, çatışma, yakınlık ve onaylanma deneyimlerini yaşadıkları önemli bir kişilerarası bağlam oluşturmaktadır. Algılanan partner desteği daha olumlu bir benlik algısıyla ilişkili olabilirken tekrarlayan çatışmalar ve algılanan reddedilme, daha olumsuz öz değerlendirmelerle ilişkili olabilir. Dolayısıyla gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve romantik ilişki kalitesi öz nefretle ilişkili olabilecek, birbirinden farklı ancak birbiriyle bağlantılı bilişsel, duygusal, davranışsal ve kişilerarası değişkenleri temsil etmektedir. Bu alanların aynı hiyerarşik model içerisinde incelenmesi, öz nefretle aralarındaki ortak ve ek ilişkilerin birbirinden ayrıştırılmasına olanak tanımaktadır. Ayrıca dijital, bilişsel ve duygusal, davranışsal ve kişilerarası faktörlerin olumsuz öz değerlendirmeyi açıklamaya özgün katkılar sağlayıp sağlamadığının değerlendirilmesini mümkün kılmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı günlük işlevselliği ve iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilen, süreklilik gösteren ve kontrol edilmesi güç bir kullanım örüntüsüyle ortaya çıkar (Montag ve Markett 2023, Amirthalingam ve Khera 2024). Gelişmeleri kaçırma korkusu, sürekli bilgi sahibi olma ve bağlantıda kalma arzusuyla birlikte sosyal medya platformlarının tekrar tekrar kontrol edilmesini teşvik edebildiğinden bu tür sorunlu kullanımlarla özellikle ilişkili olabilir (Biber 2020, Koç ve ark. 2023). Mobil sosyal medya kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkili davranış örüntüleri, romantik ilişkilerde daha olumsuz sonuçlarla da ilişkilendirilmiştir (Wang ve ark. 2022). Dolayısıyla gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı, dijital deneyimin birbiriyle ilişkili ancak kavramsal açıdan birbirinden farklı iki yönünü temsil edebilir. Bu iki yön hem kişinin kendisini değerlendirme biçimi hem de romantik ilişkileri açısından önem taşımaktadır.

Önceki çalışmalar gelişmeleri kaçırma korkusunu, problemli sosyal medya kullanımını, romantik ilişkilerin işlevselliğini ve öz değerlendirmeyi ayrı araştırma bağlamlarında ele almıştır. Öz nefret, kişinin kendine yönelttiği düşmanlığın daha şiddetli bir biçimidir ve dijital ile romantik ilişki deneyimleri bağlamında bugüne kadar yeterince incelenmemiştir. Bu nedenle doğrudan öz nefrete odaklanmak, genel olumsuz benlik değerlendirmeleri üzerine yapılan önceki çalışmaları ileri taşıyabilir. Aynı model kapsamında değerlendirildiğinde gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve romantik ilişki niteliğinin farklı boyutlarının öz nefret düzeyinde ne derece diğer değişkenlerden bağımsız olarak ek varyans açıkladığı konusunda ise daha az bilgi bulunmaktadır. Bu nedenle mevcut çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı, algılanan partner desteği, ilişki çatışması, ilişki derinliği ve öz nefret arasındaki ikili ilişkiler incelenmiştir. Kavramsal açıdan birbirinden farklı alanların artımlı katkılarını değerlendirmek amacıyla hiyerarşik regresyon modeli kullanılmıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal kopuklukla ilgili kaygılar ve başkalarının etkinliklerinden haberdar olma ihtiyacıyla ilişkili, öz nefretle doğrudan ilişkili olabileceği düşünülen bilişsel ve duygusal bir değişken olarak kavramsallaştırıldığı için ilk adımda modele dahil edilmiştir. Önceki kuramsal ve ampirik çalışmalar gelişmeleri kaçırma korkusunu sosyal medyanın tekrar tekrar kontrol edilmesi ve sorunlu sosyal medya kullanım örüntüleriyle ilişkilendirmiştir (Przybylski ve ark. 2013, Biber 2020, Koç ve ark. 2023). Bu nedenle sosyal medya bağımlılığı, sorunlu sosyal medya kullanımını yansıtan davranışsal bir örüntü olarak ikinci adımda modele dahil edilmiştir. Böylece bu davranışsal katılımın, gelişmeleri kaçırma korkusu tarafından temsil edilen bilişsel ve duygusal özelliklerin ötesinde, öz nefrete ilişkin ek bir varyansı açıklayıp açıklamadığı incelenmiştir. Romantik ilişki kalitesinin boyutları ise kavramsal açıdan farklı bir kişilerarası alanı temsil ettiği için üçüncü adımda modele dahil edilmiştir. Bu değişkenlerin son blokta yer alması algılanan partner desteğinin, ilişki çatışmasının ve ilişki derinliğinin dijital alanı temsil eden iki değişkenin açıkladığı varyansın ötesinde öz nefrete ilişkin ek bir varyansı açıklayıp açıklamadığını test etmeyi sağlamıştır. Dolayısıyla hiyerarşik sıralama, bilişsel ve duygusal bir dijital faktörden (gelişmeleri kaçırma korkusu) sorunlu dijital davranışa (sosyal medya bağımlılığı) ve son olarak kişilerarası ilişki işleyişine doğru ilerlemiştir. Bu sıralama söz konusu alanların artımlı katkılarını değerlendirmek amacıyla kuramsal olarak belirlenmiş olup zamansal veya nedensel bir öncelik olduğu anlamına gelmemektedir. Çalışma değişkenleri açısından keşfedici nitelikteki cinsiyet farklılıkları da incelenmiştir. Bu doğrultuda üç hipotez oluşturulmuştur. İlk olarak, gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığının öz nefretle pozitif yönde ilişkili olması beklenmiştir (H1). İkinci olarak, ilişki çatışmasının öz nefretle pozitif yönde, algılanan partner desteğinin ve ilişki derinliğinin ise öz nefretle negatif yönde ilişkili olması beklenmiştir (H2). Üçüncü olarak, gelişmeleri kaçırma korkusunun, sosyal medya bağımlılığının ve romantik ilişki kalitesinin boyutlarının kuramsal olarak belirlenmiş hiyerarşik regresyon modeli kapsamında öz nefretle ilişkili ek varyansı açıklaması beklenmiştir (H3).

Yöntem

Bu çalışmada, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı, romantik ilişki kalitesi ve öz nefret arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla nicel, kesitsel ve korelasyonel bir araştırma deseni kullanılmıştır. Çalışmada özellikle gelişmeleri kaçırma korkusunun, sosyal medya bağımlılığının ve romantik ilişki kalitesinin boyutlarının öz nefretle ilişkili kendilerine özgü varyansı açıklayıp açıklamadığına odaklanılmıştır.

Örneklem

Çalışmaya, Türkiye'de ikamet eden ve halihazırda romantik bir ilişki içerisinde bulunan 300 yetişkin katılmıştır (179 kadın, %59,7; 121 erkek, %40,3). Katılımcıların yaş ortalaması 33,29'dur (SS = 12,34, yaş aralığı = 18-65). Katılımcılara kolayda örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılarak ulaşılmıştır. Bu olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemleri gönüllü katılıma ve katılımcıların sosyal ağlarına dayandığından öz seçilim yanlılığına yol açabilmekte ve örneklemin evreni temsil etme gücünü sınırlayabilmektedir. Araştırmaya katılım ölçütleri en az 18 yaşında olmak, Türkiye'de ikamet etmek, en az bir sosyal medya platformunu kullanmak ve halihazırda romantik bir ilişki içerisinde bulunmak olarak belirlenmiştir. Analiz örneklemine yalnızca tüm katılım ölçütlerini karşılayan ve araştırmada gerekli olan ölçüm araçlarını eksiksiz tamamlayan katılımcıların yanıtları dahil edilmiştir. Ankette çift düzeyinde bir tanımlayıcıya yer verilmemiş ve her romantik çiftten yalnızca bir kişinin katılımıyla ilgili herhangi bir

kısıtlama getirilmemiştir. Hiyerarşik çoklu regresyon için önsel güç analizi, G*Power 3.1 programı kullanılarak sabit model ve R^2 artışı seçeneğiyle gerçekleştirilmiştir. Analiz, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığından sonra son blokta modele dahil edilen romantik ilişki kalitesinin üç boyutunun artımlı katkısı temel alınarak yürütülmüştür. Bu doğrultuda test edilen yordayıcı sayısı üç, modeldeki toplam yordayıcı sayısı ise beş olarak belirlenmiştir. Bu bloğun seçilmesinin nedeni, çalışmanın temel amaçlarından birinin algılanan partner desteğinin, ilişki çatışmasının ve ilişki derinliğinin, dijital alanı temsil eden iki değişkenin ötesinde öz nefretle ilişkili ek bir varyansı açıklayıp açıklamadığını belirlemektir. Oldukça benzer modellerden elde edilen ve artımlı etki büyüklüğünü ampirik olarak tahmin etmeye olanak sağlayacak ölçüde özgül önceki kanıtlar bulunmadığından, önsel hesaplamada geleneksel orta düzey etki büyüklüğü (f^2 = ,15) kullanılmıştır. α = ,05 ve istatistiksel güç = ,80 kabul edildiğinde gerekli en düşük örneklem büyüklüğü 77 olarak belirlenmiştir. Çalışmanın nihai örneklemini oluşturan 300 katılımcı hesaplanan en düşük örneklem büyüklüğünün üzerinde kalmıştır.

İşlem

Etik onay 27 Kasım 2025 tarihinde İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Araştırma Etik Kurulundan 2025/11 onay numarasıyla alınmıştır. Veriler, Aralık 2025 ile Şubat 2026 tarihleri arasında toplanmıştır. Her bir ölçeğin kullanımı için ilgili yazarlardan e-posta yoluyla izin alınmıştır. Katılımcılar Demografik Bilgi Formu'nu, İlişki Niteliği Ölçeğini, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğini, Sosyal Medyada Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğini ve Öz Nefret Ölçeğini doldurmuştur. Anketin tamamlanması yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Anketin başlangıcında bilgilendirilmiş onam metni sunulmuş ve katılımcılara istedikleri zaman araştırmadan çekilme hakları olduğu bildirilmiştir.

Veriler, çevrim içi öz bildirime dayalı bir anket aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara, kolayda örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılarak dijital platformlar ve katılımcı yönlendirmeleri aracılığıyla ulaşılmıştır. Katılımın herkese açık bir anket bağlantısı üzerinden gerçekleşmesi nedeniyle daveti alan veya görüntüleyen toplam kişi sayısı belirlenememiştir. Analiz veri seti, katılım ölçütlerini karşılayan ve anketi eksiksiz tamamlayan 300 katılımcının yanıtlarından oluşmuştur. Eksik veya başka nedenlerle dışlanan yanıtların kesin sayısı anket platformunda bu yanıtlar geriye dönük olarak güvenilir bir sayım yapılmasına olanak sağlayacak biçimde saklanmadığından belirlenememiştir. Analiz öncesinde yanıtlar katılım ölçütlerini karşılama ve eksiksizlik açısından incelenmiştir. Eksik yanıt içeren anketler analiz veri setine dahil edilmemiştir. Nihai veri setinde analizlere dahil edilen değişkenler açısından eksik değer bulunmadığından eksik veriler için herhangi bir atama işlemi uygulanmamıştır. Araştırma veri setinde benzersiz bir kişisel tanımlayıcı veya IP adresine dayalı bir tanımlayıcı saklanmamıştır. Bu nedenle, aynı kişinin araştırmaya birden fazla kez katılıp katılmadığı kesin olarak doğrulanamamıştır. Bulgular yorumlanırken bu sınırlılık dikkate alınmıştır.

Ölçekler

Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki durumu, aylık ortalama gelir, kullandıkları sosyal medya platformları ve sosyal medyada günlük ortalama geçirdikleri süreye ilişkin soruları içermektedir.

İlişki Niteliği Ölçeği

İlişki Niteliği Ölçeği (İNÖ), yakın ilişkilerde algılanan desteği, çatışmayı ve derinliği değerlendirmek amacıyla Pierce ve ark. (1991) tarafından geliştirilmiştir. Özgün ölçek, destek, çatışma ve derinlik olmak üzere üç boyuta dağılan 25 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, 4'lü Likert tipi yanıt formatıyla değerlendirilmektedir. Ölçeğin geliştirilmesine ilişkin özgün çalışma, ölçeğin çok boyutlu yapısını destekleyen bulgular sunmuş ve alt ölçekleri için yeterli iç tutarlılık düzeyleri bildirmiştir. İlişki Niteliği Ölçeği, Özabacı (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçe uyarlamada algılanan partner desteğini, ilişki çatışmasını ve ilişki derinliğini değerlendiren üç boyut korunmuştur. Algılanan partner desteği ve ilişki derinliği alt ölçeklerinin her biri dört maddeden, ilişki çatışması alt ölçeği ise sekiz maddeden oluşmaktadır. Maddeler, 1 (hiç) ile 4 (çok fazla) arasında değişen 4'lü Likert tipi bir ölçek üzerinden puanlanmaktadır. Yüksek puanlar ilgili ilişki boyutunun

daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Doğrulayıcı faktör analizi ölçeğin Türkçe formunun faktör yapısını desteklemiştir. Uyarlama çalışmasında Cronbach alfa katsayısı ,85, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise ,72 olarak bildirilmiştir. Mevcut çalışmada katılımcılardan envanteri halihazırda birlikte oldukları romantik partnerlerini dikkate alarak doldurmaları istenmiştir. Bu çalışmada algılanan partner desteği, ilişki çatışması ve ilişki derinliği alt ölçekleri için Cronbach alfa katsayıları sırasıyla ,85, ,75 ve ,86 olup McDonald omega katsayıları ise sırasıyla ,85, ,75 ve ,87 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, sorunlu sosyal medya kullanımının bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutlarını değerlendirmek amacıyla Hazar ve Avcı (2024) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 23 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır: bilişsel, davranışsal ve duygusal. Maddeler, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen 5 puanlık Likert tipi bir ölçekte derecelendirilir ve daha yüksek puanlar, daha yüksek düzeyde sorunlu sosyal medya kullanımını göstermektedir. Özgün geliştirme çalışmasında ölçeğin geçerliğine ilişkin kanıtlar sunulmuş, toplam puan için yüksek iç tutarlılık (Cronbach alfa = ,886) ve test-tekrar test güvenirliği (r = ,87) bildirilmiştir. Ölçek özgün olarak Türkçe geliştirildiğinden ayrıca bir Türkçe uyarlama çalışması yapılmamıştır. Özgün çalışma aynı zamanda toplam puanın yorumlanmasını da desteklemiştir. Bu nedenle, mevcut analizlerde toplam ölçek puanı, klinik tanının bir göstergesi olarak değil, sorunlu sosyal medya kullanımının sürekli bir öz bildirim göstergesi olarak kullanılmıştır. Bu çalışmada, toplam Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği iyi bir iç tutarlılık göstermiştir (α = ,85, ω = ,86). Bilişsel, davranışsal ve duygusal alt ölçekler için Cronbach alfa katsayıları sırasıyla ,74, ,76 ve ,75; McDonald omega katsayıları ise sırasıyla ,75, ,76 ve ,76 olarak bulunmuştur.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, başlangıçta Przybylski ve ark. (2013) tarafından gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyindeki bireysel farklılıkların tek boyutlu bir ölçümü olarak geliştirilmiştir. Özgün ölçek, 5 dereceli Likert tipi bir ölçek üzerinde puanlanan 10 maddeden oluşmaktadır. Geliştirme çalışması, tek boyutlu yapıyı ve iyi düzeyde iç tutarlılığı desteklemiştir. Ölçek, Çelik ve Özkara (2022) tarafından Türk sosyal medya bağlamına uyarlanmıştır. Mevcut çalışmada kullanılan Türkçe form, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen 7'li Likert tipi bir ölçekle değerlendirilen dokuz maddeden oluşmakta olup, 9 ile 63 arasında toplam puanlar vermektedir ve daha yüksek puanlar daha yüksek gelişmeleri kaçırma korkusu düzeylerine işaret etmektedir. Türkçe uyarlama çalışması ölçeğin geçerliliğine ilişkin kanıtlar sunmuş, Cronbach alfa katsayısını .89 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısını .85 olarak bildirmiştir. Mevcut çalışmada, Gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeği iyi düzeyde iç tutarlılık göstermiştir (α = ,89, ω = ,89).

Öz Nefret Ölçeği

Öz Nefret Ölçeği, Turnell ve ark. (2019) tarafından öz nefreti ölçen kısa bir öz bildirim ölçeği olarak geliştirilmiştir. Özgün ölçek yedi maddeden oluşmaktadır ve tek boyutlu bir ölçü olarak geliştirilmiştir. Özgün geçerlik çalışması ölçeğin faktör yapısına, yapı geçerliğine ve iç tutarlılığına ilişkin kanıtlar sunmuştur. Öz Nefret Ölçeği, Büge ve Bilge (2022) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçe formu, özgün yedi maddelik ve tek faktörlü yapısını korumuştur. Ölçek, 1 (benim için hiç doğru değil) ile 7 (benim için kesinlikle doğru) arasında puanlanan 7'li Likert tipi yedi maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 7 ile 49 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, daha yüksek öz nefret düzeyini göstermektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin tek faktörlü yapısı doğrulanmış, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ,88 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı ,86 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada, Öz Nefret Ölçeği iyi bir iç tutarlılık göstermiştir (α = ,84, ω = ,87).

İstatistiksel Analiz

Bu çalışmada toplanan verilerin istatistiksel analizleri IBM SPSS Statistics v25.0 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Temel analizlerden önce, araştırma değişkenlerinin normalliği çarpıklık ve basıklık

değerleri kullanılarak incelenmiştir. Çarpıklık değerleri -1,99 ile 1,98 arasında değişirken, basıklık değerleri -,41 ile 4,94 arasında değişmiştir. En yüksek pozitif çarpıklık değeri öz nefret değişkeninde (çarpıklık = 1,98), en yüksek basıklık değeri ise ilişki derinliği değişkeninde (basıklık = 4,94) gözlenmiştir. Bu değerler, büyük örneklemlerde ciddi tek değişkenli normallik ihlalini belirlemek için yaygın olarak kullanılan eşik değerler dahilinde kalsa da (West ve ark. 1995), regresyon artıklarının normal dağıldığına dair bir kanıt olarak kabul edilmemiştir. Regresyon artıklarının normalliği, standartlaştırılmış artıkların histogramı ve normal P-P grafiği kullanılarak ayrıca değerlendirilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerini ve ölçek puanlarını betimlemek amacıyla ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır.

Mevcut örneklemde iç tutarlılık, hem Cronbach alfa (α) hem de McDonald omega (ω) katsayıları kullanılarak değerlendirilmiştir. Algılanan partner desteği, ilişki çatışması, ilişki derinliği, sosyal medya bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve öz nefret arasındaki iki değişkenli ilişkileri incelemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Araştırma değişkenlerindeki cinsiyet farklılıklarını incelemek amacıyla keşfedici analizler kapsamında bağımsız örneklemler t testi uygulanmıştır.

Varyansların homojenliği varsayımı ihlal edildiğinde Welch testleri kullanılmıştır. Tüm odak değişkenler aynı anket dahilinde öz bildirim ölçekleri kullanılarak değerlendirildiğinden, olası ortak yöntem varyansı Harman'ın tek faktör testi kullanılarak incelenmiştir. Araştırma ölçeklerinde yer alan tüm maddeler, döndürülmemiş bir açımlayıcı faktör analizine tabi tutulmuştur. Ardından, döndürülmemiş ilk faktör tarafından açıklanan varyans oranı incelenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi için doğrusallık, eş varyanslılık, artıkların normal dağılımı, çoklu doğrusal bağlantı, hataların bağımsızlığı ve etkili gözlemler incelenmiştir. Doğrusallık ve eş varyanslılık standartlaştırılmış tahmin değerleri ile artık değerlerinin dağılımı incelenerek değerlendirilmiştir. Artıkların normalliği, standartlaştırılmış artıkların histogramı ve normal P-P grafiği kullanılarak değerlendirilmiştir. Çoklu doğrusal bağlantı, tolerans ve varyans şişirme faktörü (VIF) değerleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Olası etkili gözlemler, standartlaştırılmış artıklar, studentize edilmiş artıklar, Cook mesafesi ve kaldıraç değerleri kullanılarak incelenmiştir. Söz konusu tanısal ölçütler tek bir sabit kesme noktasına dayandırılmak yerine birlikte ele alınarak değerlendirilmiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve romantik ilişki kalitesi boyutlarının öz nefret ile olan artımlı ilişkilerini incelemek amacıyla üç aşamalı bir hiyerarşik çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusu, odaklanılan temel bilişsel ve duygusal yapıyı temsil ettiği ve teorik olarak hem problemli sosyal medya kullanımıyla hem de olumsuz öz değerlendirmeyle ilişkilendirildiği için birinci aşamada analize dahil edilmiştir. Sorunlu dijital kullanımın davranışsal örüntülerinin, gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkili varyansın ötesinde öz nefrette ek bir varyans açıklayıp açıklamadığını belirlemek amacıyla sosyal medya bağımlılığı ikinci aşamada analize eklenmiştir. Bilişsel, duygusal ve davranışsal dijital faktörler hesaba katıldıktan sonra, kişilerarası ilişki faktörlerinin ek bir varyans katkısı sağlayıp sağlamadığını incelemek amacıyla üçüncü aşamada algılanan partner desteği, ilişki çatışması ve ilişki derinliği analize dahil edilmiştir. Yaş, medeni durum ve ilişki süresi temel regresyon modeline kontrol değişkeni olarak dahil edilmemiştir, çünkü analiz, demografik olarak düzeltilmiş bir model tahmin etmekten ziyade, odaklanılan psikolojik ve ilişkisel yapıların artımlı katkılarını incelemek üzere tasarlanmıştır. Temel bulguların demografik ve ilişkisel özellikler kontrol edildiğinde değişip değişmediğini değerlendirmek amacıyla ek bir duyarlılık analizi gerçekleştirilmiştir. İlk bloğa yaş, cinsiyet, medeni durum ve ilişki süresi; sonraki bloklara ise sırasıyla gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve romantik ilişki kalitesinin üç boyutu dahil edilmiştir. İlişki süresi kategorik bir değişken olarak ele alınmış ve bu analiz için kukla değişken (dummy variable) olarak kodlanmıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı orta düzeyde korelasyon gösterdiği için, bu iki değişkenin giriş sırası tersine çevrilerek de bir duyarlılık analizi gerçekleştirilmiştir.

Bu ek modelde, sosyal medya bağımlılığı birinci aşamada, gelişmeleri kaçırma korkusu ikinci aşamada ve romantik ilişki kalitesinin üç boyutu ise üçüncü aşamada analize dahil edilmiştir. Bu analiz, artımlı varyansa ilişkin sonuçların iki dijital değişkenin sıralamasına ne derece bağlı olduğunu incelemek amacıyla kullanılmıştır. Temel analizler ve hipotez testlerinde istatistiksel anlamlılık, geleneksel $p < ,05$ eşik değeri kullanılarak değerlendirilmiştir. Çoklu ikili korelasyonlar ve açımlayıcı cinsiyet karşılaştırmaları yürütüldüğü için, önceden belirlenmiş geleneksel anlamlılık düzeyinin yerine geçmekten ziyade, ihtiyatlı bir duyarlılık kontrolü olarak ek olarak Bonferroni düzeltmeli anlamlılık eşikleri uygulanmıştır. Çalışmanın altı değişkeni

arasındaki 15 ikili korelasyon için Bonferroni düzeltmesiyle belirlenen anlamlılık eşik değeri p < ,0033 (,05/15), altı açımlayıcı cinsiyet karşılaştırması için ise p < ,0083 (,05/6) olarak belirlenmiştir. Düzeltilmemiş p değerleri ana tablolarda rapor edilmiş, düzeltilmiş eşik değerleri ise bulgular yorumlanırken bir duyarlılık kontrolü olarak kullanılmıştır. Tam regresyon modelinde ilişki derinliği için elde edilen beklenmedik pozitif katsayıyı açıklığa kavuşturmak amacıyla ek duyarlılık analizleri yapılmıştır. İki ayrı indirgenmiş regresyon modeli oluşturulmuştur: biri algılanan partner desteğini hariç tutan, diğeri ise ilişki derinliğini hariç tutan modeldir. Bu modeller, ilişki derinliğine ait katsayının, algılanan partner desteği ile paylaştığı belirgin ortak varyansın istatistiksel olarak kontrol edilmesine bağlı olup olmadığını incelemek amacıyla kullanılmıştır. Tam modelden kısmi ve yarı kısmi korelasyonlar, bu iki ilişki kalitesi boyutunun öz nefret ile özgün ilişkilerini belirlemek için de incelenmiştir. Bazı gözlemlerde görece yüksek artık değerleri saptanması nedeniyle, nihai regresyon modelinde HC3 yöntemiyle değişen varyansa dayanıklı standart hatalar kullanılarak ek bir duyarlılık analizi gerçekleştirilmiştir. Söz konusu analiz, regresyon katsayılarının istatistiksel anlamlılığının klasik en küçük kareler standart hata varsayımlarından olası sapmalara karşı dirençli olup olmadığını incelemek amacıyla kullanılmıştır. Ek bir duyarlılık analizi olarak romantik ilişki niteliğinin üç boyutunun birinci aşamada, gelişmeleri kaçırma korkusunun ikinci aşamada ve sosyal medya bağımlılığının üçüncü aşamada analize dahil edildiği alternatif bir hiyerarşik model tahmin edilmiştir. Bu analiz, ek varyansa ilişkin sonuçların dijital ve ilişkisel yordayıcı bloklarının kuramsal olarak belirlenen sıralamasına bağımlı olup olmadığını sınamak amacıyla yürütülmüştür.

Bulgular

Örneklemin özellikleri ve sosyal medya örüntüleri Tablo 1 'de verilmiştir. Olası ortak yöntem varyansını değerlendirmek amacıyla Harman'ın tek faktör testi uygulanmıştır. Çalışma ölçeklerinde yer alan 55 maddenin tümü, döndürülmemiş bir faktör analizine dahil edilmiştir. Analiz sonucunda özdeğeri 1'den büyük 13 faktör elde edilmiş ve ilk faktör toplam varyansın %15,58'ini açıklamıştır. Bu değer yaygın olarak kullanılan %50 eşiğinin oldukça altında kaldığından, tek bir ortak yöntem faktörünün çalışma ölçekleri arasındaki ortak varyansın çoğunluğunu açıklama olasılığının düşük olduğu görülmüştür.

Algılanan partner desteği, ilişki çatışması, ilişki derinliği, sosyal medya bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve öz nefret arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 2'de gösterildiği üzere algılanan partner desteği, ilişki çatışması (r = -,16, p = ,007) ve öz nefret (r = -,16, p = ,005) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Algılanan partner desteği, ilişki derinliği ile güçlü ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (r = ,73, p < ,001). Algılanan partner desteği ile ilişki derinliği arasındaki bu yüksek korelasyon, regresyon katsayıları yorumlanırken dikkate alınmıştır. İlişki çatışması öz nefret ile pozitif yönde ilişkili bulunurken (r = ,21, p < ,001), ilişki derinliği, sosyal medya bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir. İlişki derinliği de sosyal medya bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve öz nefret ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Sosyal medya bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ile pozitif (r = ,53, p < ,001) ve öz nefret ile pozitif yönde, düşük düzeyde ilişkili (r = ,13, p = ,025) bulunmuştur. Gelişmeleri kaçırma korkusu da öz nefret ile pozitif (r = ,18, p = ,002), algılanan partner desteği ile negatif (r = -,12, p = ,040) yönde ilişki göstermiştir. Genel olarak gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı, ilişki çatışması ve algılanan partner desteği öz nefret ile küçük düzeyde iki değişkenli ilişkiler sergilemiş, buna karşılık ilişki derinliği öz nefret ile anlamlı bir korelasyon göstermemiştir.

On beş ikili korelasyona Bonferroni düzeltmesi (p < ,0033) uygulandığında algılanan partner desteği ile ilişki derinliği, ilişki çatışması ile öz nefret, sosyal medya bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile öz nefret arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlılığını korumuştur. Önceden belirlenen anlamlılık düzeyinde (α = ,05) algılanan partner desteğinin ilişki çatışması ve öz nefret ile, sosyal medya bağımlılığının öz nefret ile, gelişmeleri kaçırma korkusunun ise algılanan partner desteği ile olan ilişkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ancak bu son ilişkiler, daha temkinli olan Bonferroni düzeltmeli eşik değerinin altında anlamlı kalmamış ve dolayısıyla çoklu karşılaştırma duyarlılık kontrolüne karşı dirençli bulunmamıştır. Buna bağlı olarak hipotez değerlendirmesi geleneksel α=.05 ölçütüne dayandırılmış; Bonferroni düzeltmeli sonuçlar ise iki değişkenli bulguların sağlamlığını nitelemek amacıyla kullanılmıştır.

Tablo 1. Örneklemin özellikleri ve sosyal medya kullanım örüntüleri (N = 300)	
Değişken	**N (%)**
Cinsiyet	
Erkek	121 (40,3)
Kadın	179 (59,7)
Yaş	
18-25	132 (44,0)
26-54	157 (52,3)
55-65	11 (3,7)
Medeni Durum	
Bekar ve romantik bir ilişki içerisinde	128 (42,7)
Evli	172 (57,3)
İlişki süresi	
0-3 ay	15 (5,0)
4-6 ay	18 (6,0)
7-12 ay	19 (6,3)
1-2 yıl	64 (21,3)
3 yıl+	184 (61,4)
Eğitim	
İlkokul veya ortaokul	31 (10,3)
Lise	131 (43,7)
Lisans derecesi	131 (43,7)
Yüksek lisans derecesi	7 (2,3)
Aylık hane geliri (TL)	
≤ 30.000	134 (44,7)
30.001-60.000	64 (21,3)
60.001-90.000	55 (18,3)
90.001-120.000	28 (9,3)
≥ 120.001	19 (6,4)
Kullanılan sosyal medya platformları	
Instagram	24 (8,0)
Twitter (X)	0
Facebook	3 (1,0)
TikTok	1 (0,3)
YouTube	14 (4,7)
Snapchat	0
LinkedIn	0
Birden fazla	258 (86,0)
Haber takibi için kullanılan sosyal medya platformları	
Instagram	72 (24,0)
Twitter (X)	31 (10,3)
Facebook	3 (1,0)
TikTok	3 (1,0)
YouTube	18 (6,0)
Snapchat	0
LinkedIn	1 (0,3)
Diğer	9 (3,0)
Birden fazla	163 (54,4)
Günlük sosyal medya kullanım süresi	
1 saatten az	47 (15,7)
1-3 saat	178 (59,3)
4-6 saat	51 (17,0)
≥ 6 saat	24 (8,0)
Sosyal medya kullanım süresi	
1-5 yıl	39 (13,0)
5-10 yıl	131 (43,7)
≥ 10 yıl	130 (43,3)

Not. N = toplam katılımcı sayısı; TL = Türk lirası; % = yüzde. Sosyal medya platformu kullanımı açısından yalnızca tek bir platform kullandığını bildiren katılımcılar ilgili platform kategorisinde sınıflandırılırken birden fazla platform kullandığını bildiren katılımcılar "Birden fazla" kategorisinde sınıflandırılmıştır

Tablo 2. Araştırma değişkenlerine ilişkin ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri (N = 300)								
Değişken	**Ort.**	**SS**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1. Algılanan Partner Desteği	13,91	2,63	-					
2. İlişki Çatışması	21,32	4,43	-,16**	-				
3. İlişki Derinliği	14,47	2,31	,73***	-,09	-			
4. Sosyal Medya Bağımlılığı	64,84	12,07	,05	,08	,09	-		
5. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	17,29	7,97	-,12*	-,06	-,09	,53***	-	
6. Öz Nefret	11,99	6,69	-,16**	,21***	-,03	,13*	,18**	-

Ort. = ortalama; *p* = anlamlılık değeri; N = toplam katılımcı sayısı; SS = standart sapma. *p < ,05. **p < ,01. ***p < ,001.

Temel hipotezlerin yanı sıra altı çalışma değişkeni genelinde cinsiyet farklılıklarını incelemek amacıyla bağımsız örneklemler t testleri yapılmıştır. Kadınlar (Ort. = 66,45, SS = 12,03) erkeklere kıyasla (Ort. = 62,39, SS = 11,76) anlamlı derecede daha yüksek sosyal medya bağımlılığı puanları bildirmiştir (t(298) = 2,89, p = ,004, Cohen d = ,34). Etki büyüklüğü küçük düzeydedir. Algılanan partner desteği [Welch t(228,44) = 1,69, p = ,092], ilişki çatışması [Welch t(287,38) = -,08, p = ,937], ilişki derinliği [Welch t(228,16) = 1,36, p = ,176], gelişmeleri kaçırma korkusu [t(298) = ,84, p = ,399] ve öz nefret [t(298) = -,08, p = ,936] açısından istatistiksel olarak anlamlı bir cinsiyet farklılığı gözlenmemiştir. Sosyal medya bağımlılığındaki cinsiyet farklılığı, Bonferroni düzeltmeli eşik değerinin (p < ,0083) altında da istatistiksel olarak anlamlılığını korumuştur.

Tablo 3. Araştırma değişkenlerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması								
Değişken	**Kadın Ort. (n = 179)**	**SS**	**Erkek Ort. (n = 121)**	**SS**	**t**	**sd**	**p**	**Cohen d**
Algılanan Partner Desteği	14,13	2,44	13,59	2,88	1,69	228,44	,092	,21
İlişki Çatışması	21,30	4,76	21,34	3,89	-0,08	287,38	,937	-,01
İlişki Derinliği	14,62	2,14	14,24	2,53	1,36	228,16	,176	,17
Sosyal Medya Bağımlılığı	66,45	12,03	62,39	11,76	2,89	298	,004	,34
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	17,60	8,42	16,81	7,26	0,84	298	,399	,10
Öz Nefret	11,96	7,19	12,03	5,88	-0,08	298	,936	-,01

B = standartlaştırılmamış regresyon katsayısı, *F* = *F* istatistiği, ΔF = *F* istatistiğindeki değişim, GA = güven aralığı, *p* = olasılık değeri, R^2 = belirleme katsayısı, ΔR^2 = R^2 değişimi, n = toplam katılımcı sayısı, SH = standart hata, β = standartlaştırılmış regresyon katsayısı. Model özetleri: Aşama 1 için R^2 = ,032 (*p* = ,002); Aşama 2 için ΔR^2 = ,002 (*p* = ,473); Aşama 3 için ΔR^2 = ,071 (*p* < ,001). *p < ,05. **p < ,01. ***p < ,001.

Tahmin edilen değerler ile standartlaştırılmış artıkların saçılımı incelendiğinde belirgin bir örüntüye rastlanmamış; dolayısıyla değişen varyansa ya da doğrusal ilişkiden belirgin bir sapmaya rastlanmamıştır. Artık histogramı ve normal P-P grafiği değerlendirildiğinde ise görece yüksek birkaç artık değeri nedeniyle normallik varsayımı temkinli biçimde ele alınmıştır. Standartlaştırılmış artıklar -1,405 ile 6,265, Student artıkları ise -1,407 ile 6,719 arasında sıralanmış ve yalnızca beş gözlemin mutlak standart artık değeri 3'ün üzerinde kalmıştır. En yüksek Cook mesafesi ,091, en yüksek kaldıraç değeri ise ,092 olarak saptanmıştır. Bütüncül olarak bakıldığında bu tanısal ölçütler dikkat gerektiren birkaç uç gözleme işaret etse de hiçbirinin regresyon modeli üzerinde tek başına belirleyici bir sapma yaratmadığı görülmüştür.

Tolerans değerleri ,457 ile ,944 arasında, VIF değerleri ise 1,059 ile 2,187 arasında değişmiş olup, çoklu doğrusal bağlantının geleneksel eşik değerlerini aşmadığını göstermiştir. Durbin-Watson istatistiği 1,88 olarak bulunmuş ve regresyon artıkları arasında seri korelasyona dair belirgin bir kanıt olmadığını ortaya koymuştur. Ancak bu istatistik, katılımcıların aynı romantik çifte ait olmasından kaynaklanabilecek olası bağımlılığı ele almamaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya bağımlılığı ve romantik ilişki kalitesi boyutlarının öz nefretteki benzersiz ve artımlı varyansı açıklayıp açıklamadığını incelemek amacıyla üç aşamalı bir hiyerarşik çoklu regresyon analizi yürütülmüştür.

Analizin birinci aşamasında modele gelişmeleri kaçırma korkusu dahil edilmiştir. Modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu [F(1, 298) = 9,70, p = ,002] ve öz nefretteki varyansın %3,2'sini açıkladığı saptanmıştır (R^2 = ,032, düzeltilmiş R^2 = ,028). Gelişmeleri kaçırma korkusunun öz nefret ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki sergilediği görülmüştür (B = ,149, SH = ,048, β = ,178, t = 3,12, p = ,002, %95 GA [,055, ,243]). İkinci aşamada sosyal medya bağımlılığı modele eklendiğinde oluşturulan model anlamlılığını korumuş [F(2, 297) = 5,10, p = ,007], ancak bu değişkenin eklenmesi açıklanan varyansta anlamlı bir artış yaratmamıştır [ΔR^2 =

,002, ΔF(1, 297) = ,52, p = ,473]. Bu aşamada gelişmeleri kaçırma korkusu öz nefret ile pozitif ilişkisini sürdürürken (B = ,127, SH = ,057, β = ,152, p = ,025), sosyal medya bağımlılığı öz nefret düzeyinde anlamlı ve diğer değişkenlerden bağımsız olarak ek varyans açıklamamıştır (B = ,027, SH = ,037, β = ,048, t = ,72, p = ,473).

Üçüncü aşamada ilişki çatışması, algılanan partner desteği ve ilişki derinliği modele dahil edilmiştir. Bu aşamada modele eklenen değişkenler varyansın ilave %7,1'ini açıklamıştır [ΔR^2 = ,071, ΔF(3, 294) = 7,82, p < ,001]. Nihai modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu [F(5, 294) = 6,87, p < ,001] ve öz nefretteki varyansın toplam %10,5'ini açıkladığı saptanmıştır (R^2 = ,105, düzeltilmiş R^2 = ,089). Nihai modelde gelişmeleri kaçırma korkusunun öz nefret ile pozitif ve özgün bir ilişki gösterdiği görülmüştür (B = ,137, SH = ,056, β = ,163, t = 2,43, p = ,016). İlişki çatışması öz nefret ile pozitif yönde ilişkili bulunurken (B = ,290, SH = ,086, β = ,192, t = 3,38, p = ,001), algılanan partner desteği öz nefret ile negatif yönde anlamlı bir ilişki sergilemiştir (B = -,603, SH = ,207, β = -,237, t = -2,91, p = ,004). İlişki derinliğine ait regresyon katsayısının da pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (B = ,492, SH = ,234, β = ,170, t = 2,10, p = ,036). Sosyal medya bağımlılığının regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (B = ,013, SH = ,037, β = ,024, t = ,35, p = ,724). Ek bir duyarlılık analizi olarak nihai regresyon modeli, HC3 değişen varyansa dirençli standart hatalar kullanılarak yeniden tahmin edilmiştir. Bu analiz sonucunda istatistiksel anlamlılık örüntüsünün değişmediği belirlenmiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusu öz nefret ile anlamlı ilişkisini korumuş (B = ,137, HC3 SH = ,060, t = 2,29, p = ,022), ilişki çatışması pozitif (B = ,290, HC3 SH = ,104, t = 2,78, p = ,006), algılanan partner desteği ise negatif yönde (B = -,603, HC3 SH = ,195, t = -3,10, p = ,002) anlamlı kalmıştır. Benzer şekilde ilişki derinliği pozitif ve anlamlı ilişkisini sürdürürken (B = ,492, HC3 SH = ,217, t = 2,27, p = ,024), sosyal medya bağımlılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (B = ,013, HC3 SH = ,037, t = ,36, p = ,723). HC3 standart hatalarıyla yapılan analizde temel bulguların istatistiksel anlamlılık düzeylerinin değişmediği görülmüştür.

Duyarlılık analizi kapsamında gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığının modele giriş sırası tersine çevrilmiştir. Birinci aşamada tek başına girilen sosyal medya bağımlılığı modeli anlamlı bulunmuş [F(1, 298) = 5,12, p = ,024] ve bu değişken öz nefretteki varyansın yaklaşık %1,7'sini açıklayarak pozitif yönde küçük düzeyde bir ilişki sergilemiştir (R^2 = ,017; B = ,072, β = ,130). İkinci aşamada gelişmeleri kaçırma korkusunun eklenmesiyle açıklanan varyans %3,4'e yükselmiş ve modelde anlamlı düzeyde ilave bir varyans artışı gerçekleşmiştir [ΔR^2 = ,017, ΔF(1, 297) = 5,28, p = ,022]. İkinci modelde gelişmeleri kaçırma korkusu öz nefret ile pozitif, anlamlı ve özgün ilişkisini korurken (B = ,130, β = ,154, t = 2,30, p = ,022), sosyal medya bağımlılığının katsayısı istatistiksel anlamlılığını yitirmiştir (B = ,027, β = ,048, t = ,72, p = ,473). Üçüncü aşamada modele algılanan partner desteği, ilişki çatışması ve ilişki derinliğinin dahil edilmesi toplam açıklanan varyansı %10,5'e çıkarmış (R^2 = ,105), ilişki niteliği değişkenler bloğu modele yaklaşık %7,1'lik anlamlı bir ek varyans sağlamıştır [ΔR^2 = ,071, ΔF(3, 294) = 7,82, p < ,001]. Elde edilen bu sonuçlar, sosyal medya bağımlılığı ilk basamakta analize alındığında öz nefret ile anlamlı bir ilişki sergilese bile gelişmeleri kaçırma korkusu modele eklendiğinde bu ilişkinin kaybolduğunu ve sosyal medya bağımlılığının özgün bir katkı sağlamadığını ortaya koymuştur.

Demografik özellikler ve ilişki özellikleri kontrol edildiğinde temel bulguların geçerliliğini koruyup korumadığını belirlemek amacıyla ek bir duyarlılık analizi yapılmıştır. İlk aşamada modele yaş, cinsiyet, medeni durum ve ilişki süresi dahil edilmiştir. Bu değişkenler öz nefret düzeyindeki varyansın yalnızca %1,8'ini açıklamış ve modele anlamlı bir katkı sağlamamıştır (R^2 = ,018, düzeltilmiş R^2 = -,005, F(7, 292) = ,77, p = ,615). İkinci aşamada modele gelişmeleri kaçırma korkusunun eklenmesi, açıklanan varyansı anlamlı biçimde %2,4 oranında artırmıştır (ΔR^2 = ,024, ΔF(1, 291) = 7,43, p = ,007). Buna karşılık sonraki aşamada modele eklenen sosyal medya bağımlılığı açıklanan varyansta anlamlı bir artış sağlamamıştır (ΔR^2 = ,002, ΔF(1, 290) = ,51, p = ,477). Son olarak modele algılanan partner desteği, ilişki çatışması ve ilişki derinliğinin dahil edilmesi ise açıklanan varyansta %9,3'lük ek bir artış sağlamıştır (ΔR^2 = ,093, ΔF(3, 287) = 10,36, p < ,001). Nihai model, öz nefret düzeyindeki toplam varyansın %13,8'ini açıklamaktadır (R^2 = ,138, düzeltilmiş R^2 = ,102, F(12, 287) = 3,82, p < ,001). Bu modelde gelişmeleri kaçırma korkusu (B = ,126, β = ,150, p = ,028), ilişki çatışması (B = ,369, β = ,244, p < ,001), algılanan partner desteği (B = -,708, β = -,279, p = ,001) ve ilişki derinliği (B = ,568, β = ,196, p = ,019) istatistiksel olarak anlamlılığını sürdürürken sosyal medya bağımlılığı

anlamlı bir etki göstermemiştir (B = -,010, β = -,018, p = ,798). Sonuç olarak demografik ve ilişkisel özelliklerin kontrol edilmesi araştırmanın temel bulgularının genel örüntüsünü değiştirmemiştir.

Bulguların tutarlılığını sınamak amacıyla kurulan alternatif hiyerarşik regresyon modelinde değişkenler: ilişki niteliği boyutları, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı şeklinde sırasıyla analize dahil edilmiştir. İlk aşamada modele eklenen ilişki niteliği boyutları, öz nefret düzeyindeki varyansın yaklaşık %7,4'ünü açıklamıştır (R^2 = ,074, düzeltilmiş R^2 = ,064, F(3, 296) = 7,84, p < ,001). İkinci aşamada gelişmeleri kaçırma korkusunun eklenmesi modele %3,0'lük anlamlı bir ek katkı sağlamıştır (ΔR^2 = ,030, ΔF(1, 295) = 10,04, p = ,002). Üçüncü aşamada eklenen sosyal medya bağımlılığı ise açıklanan varyansta anlamlı bir artış sağlamamıştır (ΔR^2 < ,001, ΔF(1, 294) = ,13, p = ,717). Nihai model, öz nefret düzeyindeki varyansın yaklaşık %10,5'ini açıklamaktadır (R^2 = ,105, düzeltilmiş R^2 = ,089, F(5, 294) = 6,86, p < ,001). Görüldüğü üzere ilişki niteliği boyutları dijital değişkenlerden önce analize sokulduğunda da temel sonuçlar değişmemiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusu, ilişki niteliğinin ötesinde anlamlı bir ek varyans açıklamayı sürdürürken sosyal medya bağımlılığı diğer yordayıcıların ötesinde belirgin bir katkı sağlamamıştır.

İlişki derinliğinin öz nefretle beklenmedik biçimde pozitif yönde ilişkili bulunmasını incelemek amacıyla ek analizler gerçekleştirilmiştir. Algılanan partner desteği modelden çıkarıldığında ilişki derinliğine ait bu pozitif katsayının neredeyse tamamen kaybolduğu görülmüştür (β ≈ ,002, p ≈ ,970). Ayrıca daraltılan model öz nefret düzeyindeki varyansın yaklaşık %7,9'unu açıklamıştır (R^2 ≈ ,079, düzeltilmiş R^2 ≈ ,067). Buna karşılık ilişki derinliği modelden çıkarıldığında algılanan partner desteği negatif katsayısını korumuş (β ≈ -,114, p ≈ ,049) ve bu model varyansın yaklaşık %9,2'sini açıklamıştır (R^2 ≈ ,092, düzeltilmiş R^2 ≈ ,079). Tüm değişkenlerin yer aldığı nihai modelde kısmi korelasyonlar ilişki derinliği için ,122 ve algılanan partner desteği için -,167 olarak bulunmuştur. Yarı-kısmi korelasyonlar ise ilişki derinliği için ,116 ve partner desteği için -,161 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde ilişki derinliğinin pozitif katsayısının doğrudan bir ilişkiden değil, algılanan partner desteğiyle paylaşılan varyansın istatistiksel olarak kontrol edilmesine bağlı olduğu düşünülmektedir. Değişkenin öz nefret ile doğrudan ilişkisi sıfıra yakınken yarı-kısmi ilişkinin pozitife dönmesi ve partner desteği modelden çıkarıldığında bu katsayının kaybolması, alanyazında tanımlanan baskılama benzeri bir örüntüyle tutarlıdır.

Tablo 4. Öz nefret ile ilişkileri inceleyen hiyerarşik regresyon analizi (N = 300)

Aşama	Yordayıcı	*B*	SH	β	*t*	*p*	%95 GA
1	Sabit	9,411	,911	-	10,33	< ,001	[7,619, 11,203]
	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	,149	,048	,178	3,12	,002	[,055, ,243]
2	Sabit	8,043	2,110	-	3,81	< ,001	[3,890, 12,197]
	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	,127	,057	,152	2,25	,025	[,016, ,239]
	Sosyal Medya Bağımlılığı	,027	,037	,048	0,72	,473	[-,047, ,101]
3	Sabit	3,852	3,559	-	1,08	,280	[-3,153, 10,857]
	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	,137	,056	,163	2,43	,016	[,026, ,248]
	Sosyal Medya Bağımlılığı	,013	,037	,024	0,35	,724	[-,060, ,086]
	İlişki Çatışması	,290	,086	,192	3,38	,001	[,121, ,459]
	Algılanan Partner Desteği	-,603	,207	-,237	-2,91	,004	[-1,011, -,195]
	İlişki Derinliği	,492	,234	,170	2,10	,036	[,031, ,954]

B = standartlaştırılmamış regresyon katsayısı, *F* = *F* istatistiği, Δ*F* = *F* istatistiğindeki değişim, GA = güven aralığı, *p* = olasılık değeri, R^2 = belirleme katsayısı, ΔR^2 = R^2 değişimi, N = toplam katılımcı sayısı, SH = standart hata, *β* = standartlaştırılmış regresyon katsayısı. Model özetleri: Aşama 1 için R^2 = ,032 (*p* = ,002); Aşama 2 için ΔR^2 = ,002 (*p* = ,473); Aşama 3 için ΔR^2 = ,071 (*p* < ,001). $^{*}p$ < ,05. $^{**}p$ < ,01. $^{***}p$ < ,001.

Tartışma

Bu çalışmanın bulguları, öz nefretin hem dijital deneyimleri hem de kişilerarası ilişki süreçlerini içeren daha geniş bir çerçevede ele alınması gerektiğine işaret etmektedir. Öz nefret, kişinin kendisine yönelik düşmanlık ve reddetmeyle ortaya çıkan ağır bir olumsuz benlik değerlendirmesi biçimidir (Turnell ve ark. 2019). Önceki araştırmalar, olumsuz benlik değerlendirme süreçlerini sosyal karşılaştırmayla ilişkilendirmiş ve öz eleştirel eğilimlerle yakın ilişkilerde yaşanan güçlükler arasında da bağlantılar bulunduğunu göstermiştir (Vogel ve ark. 2014, Lassri ve Shahar 2012). Romantik ilişkiler de destek, eleştiri, yakınlık ve çatışma deneyimleri aracılığıyla duygusal iyi oluş ve benlik algısı açısından önemli bir kişilerarası bağlam

oluşturabilir (Beach ve ark. 1993, Lassri ve Shahar 2012). Bu doğrultuda mevcut bulgular, dijital ve ilişkisel etmenlerin öz nefrete ilişkin bireysel farklılıklarla eş zamanlı olarak ilişkili olabileceğini göstermesi bakımından önceki çalışmaları genişletmektedir.

Gelişmeleri kaçırma korkusu, iki dijital değişken birlikte ele alındığında öz nefret ile sosyal medya bağımlılığına kıyasla daha tutarlı bir özgün ilişki göstermiştir. Bu örüntü, gelişmeleri kaçırma korkusunun dışlanma, ödüllendirici deneyimleri kaçırma ve başkalarıyla sürekli bağlantıda kalma isteğini içeren bilişsel ve duygusal yapısıyla ilişkili olabilir (Przybylski ve ark. 2013, Alabri 2022). Önceki araştırmalar gelişmeleri kaçırma korkusunu sosyal medyanın tekrar tekrar kontrol edilmesi ve dijital platformların sorunlu kullanımıyla da ilişkilendirmiştir (Biber 2020, Koç ve ark. 2023). Bunun yanında sosyal medya ortamları, daha olumsuz benlik değerlendirmeleri ve düşük öz saygıyla ilişkili bulunan yukarı yönlü sosyal karşılaştırmalar için sık fırsatlar sunmaktadır (Vogel ve ark. 2014). Bu açıdan gelişmeleri kaçırma korkusu ile öz nefret arasındaki ilişki, algılanan dışlanmaya ve kişinin kendisini başkalarıyla olumsuz biçimde karşılaştırmasına yönelik daha yüksek duyarlılıkla kısmen ilişkili olabilir. Bununla birlikte bu mekanizmalar mevcut çalışmada doğrudan değerlendirilmediğinden gelecekteki araştırmalarda ayrıca incelenmelidir.

Sosyal medya bağımlılığı öz nefret ile iki değişkenli düzeyde pozitif ilişkili olmasına karşın, gelişmeleri kaçırma korkusu dikkate alındıktan sonra anlamlı düzeyde ek varyans açıklamamıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusu ile sorunlu sosyal medya kullanımı kuramsal açıdan ilişkilidir, çünkü sosyal olarak bağlantıda kalma ve gelişmelerden haberdar olma kaygısı, sosyal medya platformlarının tekrar tekrar kontrol edilmesini ve daha uzun süre kullanılmasını teşvik edebilir (Przybylski ve ark. 2013, Koç ve ark. 2023). Sorunlu sosyal medya kullanımı, iyi oluşta bozulma ve günlük işlevsellikte güçlüklerle ilişkilendirilmiş olmakla birlikte, psikolojik ilişkileri gelişmeleri kaçırma korkusuna eşlik eden motivasyonel ve duygusal süreçlerle örtüşebilir (Montag ve Markett 2023, Amirthalingam ve Khera 2024). Bu nedenle mevcut bulgu, sosyal medya bağımlılığının öz nefretle ilişkisiz olduğu şeklinde yorumlanmamalıdır. Gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ortak varyans, iki yapı aynı modelde değerlendirildiğinde sosyal medya bağımlılığının sınırlı özgün katkısını açıklayabilir.

İlişkisel bulgular, algılanan partner desteği ile ilişki çatışmasının olumsuz benlik değerlendirmesi açısından özellikle önemli olabileceğine işaret etmektedir. Romantik partnerler stres dönemlerinde önemli duygusal destek kaynakları olabilir ve destekleyici partner ilişkileri daha iyi psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilmiştir (Beach ve ark. 1993, Burke ve Weir 1977). Buna karşılık, romantik ilişkilerde çatışmalı etkileşimler ve teknoloji kaynaklı kesintiler daha olumsuz ilişki işleyişi ve daha yüksek psikolojik sıkıntıyla ilişkilendirilmiştir (Roberts ve David 2016, Wang ve ark. 2022). Öz eleştirel eğilimlerin de romantik ilişki işleyişindeki güçlüklerle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Lassri ve Shahar 2012). Dolayısıyla algılanan partner desteğinin öz nefretle negatif, ilişki çatışmasının ise pozitif ilişkisi, destekleyici ve çatışmalı ilişki deneyimlerinin bireylerin kendilerini değerlendirme biçimleriyle farklı şekillerde ilişkili olabileceği görüşüyle uyumludur.

İlişki derinliği açısından daha karmaşık bir örüntü ortaya çıkmıştır. İlişki derinliği öz nefret ile iki değişkenli düzeyde anlamlı biçimde ilişkili olmamasına karşın, algılanan partner desteğinin regresyon modeline dahil edilmesinin ardından pozitif koşullu bir katsayı göstermiştir. İlişki derinliği, ilişkideki yakınlık, önem ve katılım düzeyini yansıtır ve ilişki kalitesinin diğer olumlu boyutlarıyla kavramsal olarak ilişkilidir (Pierce ve ark. 1991, Özabacı 2011). Önceki araştırmalar da ilişki kalitesinin çok boyutlu olduğunu ve yakınlık gibi özelliklerin diğer ilişkisel özelliklerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Hassebrauck ve Fehr 2002, Kallová ve Hargašová 2024). Mevcut çalışmada partner desteği ile ilişki derinliği arasındaki güçlü örtüşme dikkate alındığında, pozitif koşullu katsayının daha yüksek ilişki derinliğinin daha yüksek öz nefretle ilişkili olduğunu göstermesinden çok baskılama benzeri istatistiksel bir örüntüyü yansıttığı düşünülmektedir. Bu katsayıya psikolojik bir anlam yüklenmeden önce bulgunun ilişkisel özellikleri daha fazla çeşitlilik gösteren örneklemlerde tekrarlanması gerekmektedir.

Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik ve psikiyatrik değerlendirme açısından bazı ön çıkarımlar sunmaktadır. Yoğun olumsuz benlik değerlendirmeleri, sosyal karşılaştırma süreçleri, algılanan dışlanma, kişilerarası çatışma ve algılanan desteğin varlığı gibi daha geniş bir deneyim ağı içerisinde ortaya çıkabilir (Turnell ve ark. 2019, Vogel ve ark. 2014). Yakın ilişkiler önemli duygusal destek kaynakları oluşturabilirken, tekrarlayan kişilerarası güçlükler psikolojik sıkıntıyla ilişkili olabilir (Beach ve ark. 1993,

Lassri ve Shahar 2012). Bu nedenle gelişmeleri kaçırma korkusu, sorunlu sosyal medya kullanımı, algılanan partner desteği ve ilişki çatışması, kişinin kendisine yönelik yoğun olumsuz tutumlarının klinik açıdan anlamlı olduğu durumlarda değerlendirilmesi yararlı olabilecek bağlamsal alanlar olarak ele alınabilir. Bununla birlikte çalışmanın kesitsel yapısı ve açıklanan varyansın sınırlı olması nedeniyle bu değişkenler nedensel risk etmenleri veya doğrudan müdahale hedefleri olarak değerlendirilmemelidir.

Çalışmanın bazı yöntemsel sınırlılıkları bulunmaktadır. Temel değişkenlerin tümü aynı anket içerisinde öz bildirim araçlarıyla değerlendirilmiştir ve bu durum ortak yöntem varyansı ile ortak yanıt eğilimlerinin etkisini artırabilir (Podsakoff ve ark. 2003, Vogel ve ark. 2014). Ayrıca kesitsel desen, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal medya kullanımı, ilişki deneyimleri ve öz nefret arasındaki zamansal sıralamanın belirlenmesine olanak vermemektedir. Kesitsel ilişkiler değişkenlerin birlikte değişimine ilişkin bilgi sağlasa da gelişimsel veya nedensel sıralamaları belirlemek için yeterli değildir (Maxwell ve Cole 2007, Podsakoff ve ark. 2003). Gelecekte yapılacak boylamsal araştırmalarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve ilişki deneyimlerinin zaman içerisinde öz nefrete ilişkin değişimleri öngörüp öngörmediği ve bu ilişkilerin karşılıklı olup olmadığı incelenmelidir.

Bulguların genellenebilirliği de dikkate alınmalıdır. Örneklem kolayda ve kartopu örnekleme yöntemleriyle oluşturulmuş, kadın katılımcıların oranı daha yüksek olmuş ve ileri yaş grupları ile çok kısa süreli ilişkiler görece sınırlı temsil edilmiştir. İlişki kalitesi ilişkinin farklı evrelerinde değişebilir ve birden fazla boyutu içeren bu yapının anlamı daha geniş ilişkisel bağlama göre farklılaşabilir (Hassebrauck ve Fehr 2002, Kallová ve Hargašová 2024). Gelecekteki araştırmalarda daha çeşitli örneklemlerin kullanılması, farklı ilişki evrelerindeki bireylerin dahil edilmesi ve mümkün olduğunda her iki partnerden veri toplanması yararlı olacaktır. Partner desteği, çatışma ve ilişki derinliği doğası gereği kişilerarası yapılar olduğundan, çiftin her iki üyesini içeren diadik desenler bu süreçlerin daha kapsamlı anlaşılmasını sağlayabilir (Pierce ve ark. 1991, Beach ve ark. 1993).

Sonuç

Gelişmeleri kaçırma korkusu öz nefret ile bağımsız ve pozitif bir ilişki göstermiş, sosyal medya bağımlılığı ise gelişmeleri kaçırma korkusunun ötesinde anlamlı bir ek varyans açıklamamıştır. Romantik ilişki kalitesi boyutları bir bütün olarak öz nefret düzeyinde anlamlı bir ek varyans sağlamıştır. Algılanan partner desteği öz nefret ile negatif, ilişki çatışması ise pozitif yönde ilişkilidir. İlişki derinliğine ait pozitif koşullu katsayı ihtiyatla yorumlanmalıdır. Zira bu durumun öz nefret ile iki değişkenli pozitif bir ilişkiden ziyade algılanan partner desteği ile paylaşılan belirgin ortak varyansı yansıttığı görülmüştür. Bu bulgular, öz nefretin hem dijital hem de ilişkisel bağlantılarının önemini vurgulamaktadır. Söz konusu ilişkilerin yönünü ve kararlılığını netleştirmek amacıyla boylamsal ve ikili araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmada kesitsel bir desen kullanıldığından gözlenen ilişkilerden nedensel çıkarımlar yapılamaz. Dolayısıyla elde edilen bulgular, yönlü etkilerin bir kanıtı olarak değil, istatistiksel ilişkiler olarak yorumlanmalıdır.

Kaynaklar

Alabri A (2022) Fear of missing out (FoMO): The effects of the need to belong, perceived centrality, and fear of social exclusion. Hum Behav Emerg Technol, 2022:4824256.

Amirthalingam J, Khera A (2024) Understanding social media addiction: A deep dive. Cureus, 16:e72499.

Beach SRH, Martin JK, Blum TC, Roman PM (1993) Effects of marital and co-worker relationships on negative affect: Testing the significant role of marriage. Am J Fam Ther, 21:313-323.

Biber L (2020) Sosyal medya, FoMO ve kuşaklararası farklılaşma. Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi, 9:26-43.

Burke RJ, Weir T (1977) Marital helping relationships: The moderators between professional stressors and physical and emotional well-being. J Psychol, 95:121-130.

Büge B, Bilge Y (2022) Reliability and validity of self-hate scale in Turkish community sample. Journal of Happiness and Health, 2:61-69.

Çelik F, Özkara BY (2022) Fear of Missing Out (FoMO) Scale: Adaptation to social media context and evaluating its psychometric properties. Psikoloji Çalışmaları, 42:71-103.

Elsayed HAE (2025) Fear of missing out and its impact: Exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. Front Psychol, 16:1582572.

Hassebrauck M, Fehr B (2002) Dimensions of relationship quality. Pers Relatsh, 9:253-270.

Hazar ÇM, Avcı Ö (2024) Sosyal medya bağımlılığı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi, 13:16-39.

Kallová N, Hargašová L (2024) All is well in moderation: Perspectives of young adults on positive and negative factors influencing the quality of romantic relationships. Interpersona, 18:21-39.

Koç H, Şimşir Gökalp Z, Seki T (2023) The relationships between self-control and distress among emerging adults: A serial mediating role of fear of missing out and social media addiction. Emerging Adulthood, 11:626-638.

Lassri D, Shahar G (2012) Self-criticism mediates the link between childhood emotional maltreatment and young adults' romantic relationships. J Soc Clin Psychol, 31:289-311.

Maxwell SE, Cole DA (2007) Bias in cross-sectional analyses of longitudinal mediation. Psychol Methods, 12:23-44.

Montag C, Markett S (2023) Social media use and everyday cognitive failure: Investigating the fear of missing out and social networks use disorder relationship. BMC Psychiatry, 23:872.

Özabacı N (2011) İlişki kalitesi ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Eğitim ve Bilim, 36:159-167.

Pierce GR, Sarason IG, Sarason BR (1991) General and relationship-based perceptions of social support: Are two constructs better than one? J Pers Soc Psychol, 61:1028-1039.

Podsakoff PM, MacKenzie SB, Lee JY, Podsakoff NP (2003) Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. J Appl Psychol, 88:879-903.

Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V (2013) Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Comput Human Behav, 29:1841-1848.

Roberts JA, David ME (2016) My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. Comput Human Behav, 54:134-141.

Rosenberg M (1965) Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ, Princeton University Press.

Şensoy G, Asıcı E, İkiz FE (2019) İlişki doyumunun mükemmeliyetçilik ve güven aracılığıyla yordanması. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 46:230-249.

Tangney JP, Stuewig J, Mashek DJ (2007) Moral emotions and moral behavior. Annu Rev Psychol, 58:345-372.

Tanhan F, Özok Hİ, Tayiz V (2022) Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): Güncel bir derleme. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14:74-85.

Turnell AI, Fassnacht DB, Batterham PJ, Calear AL, Kyrios M (2019) The self-hate scale: Development and validation of a brief measure and its relationship to suicidal ideation. J Affect Disord, 245:779-787.

Vogel EA, Rose JP, Roberts LR, Eckles K (2014) Social comparison, social media, and self-esteem. Psychol Pop Media Cult, 3:206-222.

Wang L, Qiu J, Yan S, Liu W (2022) Does mobile social media undermine our romantic relationships? The influence of fear of missing out (FoMO) on young people's romantic relationship. Inf Res, 27(Special issue):isic2231.

West SG, Finch JF, Curran PJ (1995) Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. İçinde: Structural Equation Modeling: Concepts, Issues, and Applications (Ed. RH Hoyle):56-75. Thousand Oaks, CA, Sage.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.
Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız
Etik Onay: Bu çalışma için İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Araştırma Etik Kurulu'ndan 27.11.2025 tarih ve 2025/11 nolu karar ile etik onayı alınmıştır.
Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.
Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript
Peer-review: Externally peer-reviewed.
Ethical Approval: Ethical approval for this study was obtained from Istanbul Sabahattin Zaim University Research Ethics Committee pursuant to date 27.11.2025 and number 2025/11.
Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.
Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.