



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**YALNIZLIK, YAŞAM DOYUMU ve FLÖRT ŞİDDETİNE YÖNELİK
TUTUMUN MUTLULUĞU YORDAMADAKİ ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İrfan KAPLAN

TOKAT

Ağustos, 2022



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**YALNIZLIK, YAŞAM DOYUMU ve FLÖRT ŞİDDETİNE YÖNELİK
TUTUMUN MUTLULUĞU YORDAMADAKİ ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İrfan KAPLAN

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ERDEM

TOKAT

Ağustos, 2022

ETİK SÖZLEŞME

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ERDEM'in danışmanlığında hazırlamış olduğum “Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Flört Şiddetine Yönelik Tutumun Mutluluğu Yordamadaki Rolü” adlı Yüksek Lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

/08/2022

İrfan KAPLAN

JÜRİ KABUL VE ONAY

İrfan KAPLAN tarafından hazırlanan “**Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Flört Şiddetine Yönelik Tutumun Mutluluğu Yordamadaki Rolü**” adlı tez çalışmasının savunma sınavı 01.08.2022 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen Jüri tarafından Oy Birliği ile Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmzası

Üye (Başkan): Doç. Dr. Mustafa Kemal YÖNTEM

Üye (Tez Danışmanı): Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ERDEM

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Yusuf SARIKAYA

ONAY

...../...../2022

Prof. Dr. Mehmet GÜNEŞ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın yürütülmesinde desteğini esirgemeyen, araştırma konusunun belirlenmesinden öneriler kısmına kadar yüksek lisans tezimin her aşamasında bana yardımcı olan ve ihtiyaç duyduğum her anda geri dönütleri ile daha doğru ilerlememi sağlayan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ERDEM’e çok teşekkür ediyorum. Jüri üyeliğini kabul ederek beni onurlandıran ve önerileri ile yüksek lisans tezimi daha iyi hale gelmesini sağlayan Doç. Dr. Mustafa Kemal YÖNTEM ve Dr. Öğr. Üyesi Yusuf SARIKAYA hocalarıma çok teşekkür ediyorum. Tez çalışmamda yer alan verilerin analizi konusunda benden desteğini esirgemeyen saygıdeğer hocam Prof. Dr. Gülşah BAŞOL’a sonsuz teşekkürler. Hem lisans hem de yüksek lisans eğitimim esnasında beni her zaman destekleyen ve yol gösteren değerli hocam Doç Dr. Sevilay ÇIRAK KURT’a sonsuz teşekkürler. Yüksek lisans eğitimim boyunca beni her zaman destekleyen meslektaşlarım ve arkadaşlarım Gaffari Demir’e ve Esra Erzurumlu CEYLAN’a çok teşekkür ediyorum.

İTHAF

Bu eseri tüm eğitimim süresince beni her zaman destekleyen annem Emine KAPLAN'a, babam Osman KAPLAN'a ve kız kardeşlerim Zehra KAPLAN'a ve Esra KAPLAN'a ithaf ediyorum.



ÖZET

YALNIZLIK, YAŞAM DOYUMU ve FLÖRT ŞİDDETİNE YÖNELİK TUTUMUN MUTLULUĞU YORDAMADAKİ ROLÜ

Kaplan, İrfan

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Erdem

2022, xv + 108 sayfa

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinde yalnızlık, yaşam doyumu ve flört şiddetine yönelik tutum düzeyi değişkenlerinin yordayıcılık rolünü incelemektir. Ayrıca araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu, flört şiddetine yönelik tutum ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet ve romantik ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma betimsel tarama yöntemlerinden biri olan korelasyonel çalışma modeline dayalı bir şekilde yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu, Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde ve Orta Karadeniz Bölgesi'nde yer alan iki üniversitenin farklı fakülte ve bölümlerinde eğitim öğretim gören ve uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş olan 263'ü kadın ve 121'i erkek olan toplam 384 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla: Kişisel Bilgi Formu, Ucla Yalnızlık Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ve Flört Şiddeti Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler IBM SPSS 26 ve SPSS AMOS 26 aracılığıyla analiz edilmiştir. Yalnızlık, yaşam doyumu ve flört şiddetine yönelik tutum düzeyinin mutluluk düzeyini yordamadaki rolü yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Değişkenler açısından cinsiyet ve romantik ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını ortaya çıkarmak için bağımsız gruplar *t* testi yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi mutluluk düzeylerinin pozitif yönde bir yordayıcısıdır. Ancak üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ve flört şiddetine yönelik destekleyici olmayan tutum düzeyi, mutluluk düzeyinin bir yordayıcısı değildir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık, mutluluk ve yaşam doyumunun alt boyutlarından olan genel yaşam doyumunu ve sosyal çevre doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ancak araştırmada yaşam doyumunun bir alt boyutu olan iş doyum düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre kadın öğrencilerin iş doyum düzeyi erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeydedir. Ayrıca araştırmada kadınların erkeklere göre flört şiddetine yönelik destekleyici olmayan tutum düzeyinin hem toplam tutum düzeyinde hem de alt boyutlarından (cinsel, ekonomik, fiziksel, duygusal ve genel şiddet) alınan puanlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutum ve yaşam doyumunu alt boyutlarından olan sosyal çevre doyumunu ve iş doyumunun romantik ilişki durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak araştırmada romantik ilişki içerisinde olanların romantik ilişki içerisinde olmayanlara göre mutluluk ve genel yaşam doyum düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca romantik ilişki içerisinde olmayan üniversite öğrencilerinin romantik ilişki içerisinde olan öğrencilere göre yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimler: Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Flört Şiddetine Yönelik Tutum, Mutluluk, Romantik ilişki

ABSTRACT

THE ROLE of LONELINESS, LIFE SATISFACTION and ATTITUDE TOWARDS DATING VIOLENCE IN PREDICTING HAPPINESS

Kaplan, İrfan

Master's Degree, Guidance and Counselling

Supervisor: Ahmet Erdem, Dr., PhD

2022, xv + 108 pages

The aim of the research is to investigate the predictive role of loneliness, life satisfaction and attitude level variables towards dating violence in the happiness levels of university students. In addition, the research also examined whether the loneliness, life satisfaction, attitude towards dating violence and happiness levels of university students differed according to gender and romantic relationship status. The research was conducted based on the correlational study model, which is one of the descriptive screening methods. The study group of the research consists of a total of 384 participants (263 women and 121 men) who are studying in different faculties and departments of two universities in the Southeastern Anatolia Region and the Central Black Sea Region and were selected by convenient sampling method. In order to collect data in the study: Personal Information Form, UCLA Loneliness Scale, Oxford Happiness Scale Short Form, Adult Life Satisfaction Scale and Dating Violence Attitude Scale were used. The data obtained from the participants were analyzed through IBM SPSS 26 and SPSS AMOS 26. The role of loneliness, life satisfaction and attitude towards dating violence in predicting happiness levels was examined with the structural equation model. Independent groups t-test was conducted to find out whether there is a significant difference in terms of variables according to gender and romantic relationship status.

According to the results obtained from the research, the life satisfaction level of university students is a positive predictor of their happiness levels. However the level of loneliness and unsupportive attitudes towards dating violence of university students are not a predictor of happiness. In the research, it was determined that university students' general life satisfaction and social environment satisfaction, which are sub-dimensions of loneliness, happiness and life satisfaction, did not differ according to gender. However in the research, it was concluded that the level of job satisfaction, which is a sub-dimension of life satisfaction, differs according to gender. Accordingly, the job satisfaction level of female students is higher than male students. In addition, it was concluded in the research that the level of non-supportive attitude towards dating violence of women compared to men is higher than both in the total attitude level and in the scores obtained from its sub-dimensions (sexual, economic, physical, emotional and general violence). In addition, it was concluded that university students' attitude towards dating violence and their social environment satisfaction and job satisfaction, which are sub-dimensions of life satisfaction, did not differ according to their romantic relationship status. However, in the research it was concluded that those who are in a romantic relationship have a higher level of happiness and general life satisfaction than those who are not in a romantic relationship. In addition, it was concluded that university students who are not in a romantic relationship have a higher level of loneliness than students who are in a romantic relationship.

Key Words: Loneliness, Life Satisfaction, Attitude towards Dating Violence, Happiness, Romantic Relationship.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK SÖZLEŞME	i
JÜRİ KABUL VE ONAY	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
İTHAF	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	xi
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ	xv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı.....	6
Araştırmanın Önemi.....	7
Sayıtlılar	8
Sınırlılıklar.....	9
Tanımlar	9
BÖLÜM II	10
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	10
Yalnızlık	10
Yalnızlığın Boyutları	12
Yalnızlığın Nedenleri.....	13
Yalnızlığın Sonuçları	14
Yalnızlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	15
Yaşam Doyumu	17
Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar	18
Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	19
Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	21
Flört Şiddeti ve Flört Şiddetine Yönelik Tutum	23

Flört Şiddetine Yönelik Tutum ile İlgili Yapılan Araştırmalar	26
Mutluluk	27
Mutluluk ile İlgili Yapılan Araştırmalar	30
Romantik İlişki	32
Romantik İlişkiyi Açıklayan Kuramlar	33
Romantik İlişki ile İlgili Yapılan Araştırmalar	36
BÖLÜM III	39
YÖNTEM	39
Araştırmanın Modeli	39
Çalışma Grubu	39
Veri Toplama Araçları	41
Kişisel Bilgi Formu	41
Ucla Yalnızlık Ölçeği	41
Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ)	42
Flört Şiddeti Tutum Ölçeği (FŞTÖ)	42
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)	43
Veri Toplama Süreci	43
Verilerin Analizi	44
BÖLÜM IV	47
BULGULAR	47
Ölçüm Modeli	47
Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Sonuçlar	49
Cinsiyet ve Romantik İlişki Durumuna Göre Yalnızlık Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	51
Cinsiyet ve Romantik İlişki Durumuna Göre Yaşam Doyumu Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	52
Cinsiyet ve Romantik İlişki Durumuna Göre Flört Şiddetine Yönelik Tutum Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	54
Cinsiyet ve Romantik İlişki Durumuna Göre Mutluluk Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	59
BÖLÜM V	60
TARTIŞMA	60
BÖLÜM VI	70

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	70
Sonuçlar.....	70
Öneriler	71
KAYNAKÇA.....	75
EKLER	98
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu ve Veri Toplama Araçları	98
Ek 2. Ölçek Kullanım İzni.....	104
Ek 3. Veri Toplama Uygulama İzni	106
Ek 4. Yazarın Özgeçmişi.....	108



TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Araştırmanın Çalışma Grubunun Cinsiyete İlişkin Frekans ve Yüzdelik Değerleri	40
Tablo 2. Araştırmanın Çalışma Grubunun yaşlarına İlişkin Frekans ve Yüzdelik Değerleri	40
Tablo 3. Araştırmanın Çalışma Grubunun Romantik İlişki Durumuna İlişkin Frekans ve Yüzdelik Değerleri.....	40
Tablo 4. Verilerin Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	46
Tablo 5. Uyum İndekslerine İlişkin İyi Uyum ve Kabul Edilebilir Uyum Değerleri	46
Tablo 6. Ölçüm Modeline Ait İstatiksel Bilgiler	48
Tablo 7. Ölçüm Modeline İlişkin Uyum İyiliği Değerler	49
Tablo 8. Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Uyum İyiliği Değerler	49
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu, Flört Şiddetine Yönelik Tutum ve Yalnızlığın Mutluluğu Yordayıcılığına İlişkin Hipotez Sonuçları	50
Tablo 10. Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	51
Tablo 11. Romantik İlişki Durumuna Göre Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	52
Tablo 12. Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Genel Yaşam Doyumu, Sosyal Çevre Doyumu ve İş Doyum Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	52
Tablo 13. Romantik İlişki Durumuna Göre Üniversite Öğrencilerinin Genel Yaşam Doyumu, Sosyal Çevre Doyumu ve İş Doyum Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	53
Tablo 14. Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddetini Destekleyip/ Desteklemediğine Yönelik <i>t</i> - Testi karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....	54
Tablo 15. Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddetine Yönelik Tutum Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	55
Tablo 16. Romantik İlişki Durumuna Göre Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddetine Yönelik Tutum Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	57
Tablo 17. Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	59

Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumuna Göre Mutluluk Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	59
--	----



ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Şekil 1 Sternberg'in Aşk Üçgeni.....	33
Şekil 2. Yapısal Model	50



KISALTMALAR LİSTESİ

YYDÖ: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

FŞTÖ: Flört Şiddeti Tutum Ölçeği

OMÖ-K: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

TDK: Türk Dil Kurumu

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

YEM: Yapısal Eşitlik Modeli

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, amaçlarına, hipotezlerine, alt problemlerine, araştırmanın önemine, araştırmanın sayıltılarına, araştırmanın sınırlılıklarına ve tanımlara yer verilmiştir.

Problem Durumu

Psikolojinin bir bilim haline gelmesinden itibaren birçok yaklaşım ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşımlardan bir tanesi de pozitif psikolojidir (Genç, Şahin ve Altuntaş, 2020). Son yıllarda pozitif psikolojiye yönelik olan ilgi artmış ve bu ilgi beraberinde umut, psikolojik dayanıklılık, affetme, cesaret, iyimserlik, yaşamın anlamı gibi kavramları ön plana çıkarmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji ile birlikte ön plana çıkan önemli bir diğer kavram ise mutluluktur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Mutluluk kavramı alan yazında öznel iyi oluş kavramı ile yakın anlamlı olarak kullanılmaktadır (Kangal, 2013). Deiner ve Ryan’a (2009) göre öznel iyi oluş, bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin öznel bir değerlendirme yapması sonucunda yaşadıkları refah düzeyini ifade eden bir şemsiye terimidir. Bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin öznel değerlendirmeleri, olumlu olması durumunda bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri de yükselmektedir (Deiner ve Ryan, 2009). Alan yazında öznel iyi oluş ve mutluluk kavramının yakın anlamlı olarak kullanılması durumundan hareketle; kişinin kendi yaşamına ilişkin olumlu öznel değerlendirmelerinin olması, bireylerin mutluluk düzeylerini de arttırabileceği söylenebilir.

Mutluluk kavramı ile ilgili alan yazında birçok tanım yapıldığı görülmektedir. Türk Dil Kurumuna göre mutluluk: “Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu”dur (TDK, 2022). Bir diğer tanımda mutluluk, insanların kişisel yaşamlarını kendilerine özgü değerler ile algılama süreci olarak ifade edilmiştir (Öztaş, 2018). Thomason’a (2011, s. 6) göre kişinin mutlu olma amacının “olumlu ve olumsuz” olmak üzere iki farklı yönü yer almaktadır. Buna göre mutlu olma çabasının olumsuz yönü, bireyde “acı ve hoşnutsuzluğun” olmamasını ifade ederken; olumlu yönü ise yüksek düzeyde “ zevk”e sahip olmasını ifade eder (Thomason, 2011, s. 6). Sonuç olarak mutluluk, bireyin yaşamında hoş olmayan duyguların azalması ile

birlikte yaşamından daha fazla haz almasını sağlayan duygulara sahip olmasının sonucunda ortaya çıkan bir zevk duygusu olarak tanımlanabilir.

İnsanlar yaşamlarında kendilerini mutlu edebilecek durumlar hakkında arayış içerisinde olmuşlardır. İnsanların mutluluğa erişme ile ilgili arayışları ve pozitif psikolojinin gelişimi ile birlikte mutluluk kavramının ön plana çıkması, araştırmacıları mutluluk kavramını araştırmaya sevk etmiştir (Altuntaş ve Genç, 2020). Alan yazındaki mutluluk ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde mutlu insanların işlerinde daha başarılı oldukları, daha güçlü ilişkilere sahip oldukları ve daha sağlıklı oldukları görülmektedir (Diener ve Seligman, 2002; Myers ve Diener, 2018). Mutluluğun insanlar üzerindeki olumlu etkilerinin olduğunun görülmesi ile birlikte mutluluk ile ilişkili olan, mutluluk kavramını açıklayabilen değişkenlerin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde araştırmacılar; tarih boyunca insanların ulaşmak istediği ve insanların hoş duygular hissetmesine imkân veren mutluluk duygusuna ulaşabilecek, mutluluk kavramını açıklayabilen, mutluluk kavramı ile ilişkili olan ve onun bir yordayıcısı olabilecek kavramları incelemişlerdir (Dissanayake, Kamble ve Patil, 2017; Denizli ve Dünder, 2020; Kaya ve Demir, 2017; Oishi, Kesebir, ve Diener, 2011). Alan yazın incelendiğinde mutluluğun yalnızlık kavramıyla da ilişkili olduğu görülmektedir. Traş, Öztemel ve Koçak (2020) yapmış oldukları araştırmada mutluluk ve yalnızlık arasında negatif bir ilişki olduğu, dolayısıyla mutluluk düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Bir diğer çalışmada Kılıç ve Alver, (2017) kendini mutlu algılamayan öğrencilerin, kendini mutlu algılayan öğrencilere göre yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu tez araştırmasında ise yalnızlık değişkeninin mutluluk düzeyinin bir yordayıcısı olup olmadığı incelenecektir.

Yalnızlık, genel olarak bireyin yaşamak istediği sosyal ilişki ile mevcut olarak yaşadığı sosyal ilişki arasında bir farkın olması sonucunda ortaya çıkan hoş olmayan bir duygudur (Peplau ve Perlman, 1982). Benzer bir şekilde Haliloğlu da (2008) yalnızlığı, bireyin yaşadığı sosyal ilişkilerden doyum almaması sonucunda ortaya çıkan hoş olmayan bir duygu olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla yalnızlık, bireyin kendi ilişkilerinde algılamış olduğu doyumun bilişsel bir şekilde değerlendirmesini yapması sonucunda ortaya çıkan bir sonuçtur. Birey çevresinde çok fazla kişi olsa bile kendisini yalnız hissedebilir (Weiss, 1973). Bu sebepten yalnızlık, bireyin çevresinde ilişki kurabileceği kişilerin sayısal değerinin az veya fazla olmasından ziyade; kendilerine değer veren, güvenebilecekleri,

birlikte çalışabilecekleri, sevgi ve saygı gibi eylemleri gösterebilen nitelikteki kişilerin olmaması sonucunda ortaya çıkar (Masi, Chen, Hawkley ve Cacioppo, 2010). Yalnızlık kavramı, Bekhet'in (2008) yalnızlığa ilişkin üç varsayımı ile özetlenebilir: Birincisi, yalnızlık bireyin kendi sosyal yaşamından algıladığı eksiklikten kaynaklanır. İkincisi, bireyin çevresinde kalabalıklar olsa bile kişi kendisini yalnız hissedebilir. Dolayısıyla yalnızlık algısı öznel bir durumdur. Üçüncüsü ise yalnızlık bireye acı ve üzüntü verir (Bekhet, 2008). Dolayısıyla yalnızlık, bireylerin kendilerini mutsuz hissetmesine neden olabilecek duygular yaşamasına sebep olabilmektedir. Buradan hareketle yalnızlığın bireylerin duygu durumlarını değiştirebileceğinin görülmesi ile birlikte mutluluk duygusunun da bir yordayıcı olabileceği düşünülmektedir. Alan yazında mutluluk ile ilişkili olabileceği düşünülen bir diğer değişken ise yaşam doyumdur. Yaşam doyumu bireylerin mutlu olabilmeleri için gerekli olan unsurların başında yer almaktadır (Dağlı ve Baysal, 2016).

Yaşam doyumu bireylerin, yaşamdaki istekleri ile yaşamlarında sahip olduklarını karşılaştırması sonucunda ortaya çıkan bir sonuçtur (Proctor, Linley ve Maltby, 2009). Yapılan bu karşılaştırma sonucunda, ortaya çıkan fark az ise bireyin yaşam doyumunun fazla olduğunu; ortaya çıkan fark fazla ise kişinin yaşam doyumunun düşük olduğunu göstermektedir. Yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamında algıladığı mutluluğu ve memnuniyeti ifade eden öznel iyi oluşun bilişsel bir yönünü ifade etmektedir (Li, Fang, Wang, Sun ve Cheng, 2018). Yaşam doyumu, bireyin belirlemiş olduğu birtakım kriterlere göre genel yaşamını değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkar (Dost, 2007). Bireyin genel yaşamına yönelik bir mutluluğu ifade eden yaşam doyumu; kişinin bireysel özellikleri ile birlikte bireyin çevresindeki toplumsal faktörler, sağlık, eğitim gibi unsurlardan da etkilenmektedir (Koçak, 2016; Şimşek ve Koç, 2020). Yaşam doyumunun bireyin algıladığı genel mutluluğu ifade etmesinden ve mutluluk için bir ön koşul olmasından yola çıkarak mutluluk kavramı ile yaşam doyumu arasında bir ilişki olabileceği düşünülmektedir. Mutluluk ile ilişkili olabileceği düşünülen diğer bir değişken ise bireylerin flört şiddetine yönelik tutum düzeyidir. Alan yazın incelendiğinde flört şiddetinin; maruz kalınan açısından özgüvende azalma, stres, üzüntü, benlik saygısında azalma gibi olumsuz duyguların artmasına neden olduğu görülmektedir (Baldan ve Akış, 2017; Carlson, 1987). Dolayısıyla flört şiddetinin, bireylerin olumsuz duyguları daha yoğun yaşamasına neden olarak mutluluk düzeyini de olumsuz yönde etkileyebileceği söylenebilir. Ancak alan yazın incelendiğinde bireylerin flört şiddetini

kabul etmeleri veya flört şiddetinin reddetmeleri sonucunda flört şiddetine yönelik yaklaşımlarını ifade eden flört şiddetine yönelik tutumların (Cinal, 2018) mutluluk ile ilişkisini araştıran çalışmaların yer almadığı görülmektedir. Flört şiddetine yönelik tutumun mutluluğun bir yordayıcısı olabileceği düşünülmektedir. Nitekim; Jackson, Cram ve Seymour (2000) yapmış oldukları araştırmada flört şiddetine yönelik olumlu tutumun artması sonucunda, bireylerin kendisini mutsuz hissetmesine neden olabilecek stres, üzüntü gibi olumsuz duyguları daha yoğun yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Sonuç olarak tez araştırmacısı tarafından, flört şiddetine yönelik destekleyici veya destekleyici olmayan tutumların mutluluğun bir yordayıcısı olup olmadığının araştırılmasının alan yazına katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Şiddet; kişinin kendisine yönelik, ortaklaşa şiddet ve kişilerarası ilişkilerdeki şiddet olmak üzere üç durumda meydana gelmektedir (Set, 2020). Kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan şiddetin önemli bir türü olan flört şiddeti; romantik bir ilişki içerisinde olan tarafların, gelişim ve sağlıklarını olumsuz etkileyecek şekilde birbirlerine cinsel, duygusal ve fiziksel olarak zarar vermesidir (Aslan, Vefikuluçay, Zeyneloğlu, Erdost, Temel ve Söztutar, 2008; Ayyıldız, 2019). Romantik bir ilişki esnasında ortaya çıkan flört şiddeti, genelde erkek tarafından kadına yönelik uygulandığı algısına karşın şiddet ilişki esnasında kadın tarafından da uygulanabilir (Koçak ve Can, 2019). Özdere ve Kürtül'e (2018) göre kadınlar genellikle fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalırken erkekler psikolojik şiddete maruz kalmaktadır.

Kadınlar, erken yaşta romantik bir ilişki veya cinsel deneyimlerde bulunma, aile içi şiddete maruz kalma veya tanık olma, toplumsal rol ve baskılar gereği şiddeti benimseme gibi nedenlerden dolayı şiddete maruz kalırken; erkekler, toplumsal rol ve beklentiler, madde kullanımı, etkili iletişim kuramama gibi nedenlerden dolayı şiddeti uygulamaktadır (Aslan ve diğerleri, 2008). Dolayısıyla aile içinde şiddet, erken cinsel deneyim, madde kullanımı ve toplumun kadın ve erkeklere yüklediği rol ve baskıların flört şiddetine neden olduğu görülmektedir. Flört şiddetine neden olan bu etmenlerin özellikle şiddeti uygulama ve maruz kalma açısından önemli bir yaş grubu (Kılınçer ve Dost, 2014; Murray ve Kardatzke, 2007) olan üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutumlarının oluşmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada mutluluk ile ilişkisi olabileceği düşünülen yalnızlık, yaşam doyumu ve flört şiddetine yönelik tutum düzeyinin mutluluğu yordamadaki rolü incelenecektir. Ayrıca alan yazın

incelendiğinde; bu araştırmada incelenen yalnızlık, yaşam doyumu, flört şiddetine yönelik tutum ve mutluluğun romantik bir ilişki içerisinde olup olmamaya göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmaların yer aldığı; ancak alan yazında ifade edilen değişkenlerin romantik bir ilişki içerisinde olup olmamaya göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili bir farklılığın olduğu görülmektedir (Akbaba, 2018; İftar, 2016; Karadayı, 2020; Schachner, Shaver ve Gillath, 2008; Stack ve Eshleman, 1998). Alan yazındaki bu farklılığın giderilmesine katkı sağlanması açısından, bu araştırmada yalnızlık, yaşam doyumu, flört şiddetine yönelik tutum ve mutluluğun romantik ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenecektir.

Romantik ilişki; iki kişi arasında kurulan tutku, bağlılık ve yakınlığı da içeren bir ilişkidir (Sternberg, 1986). Furman, Brown ve Feiring'a (1999) göre romantik bir ilişkinin olabilmesi için birtakım şartlara sahip olunması gereklidir. Buna göre bir ilişkinin romantik bir ilişki olabilmesi için birbirleriyle bağlantı içerisinde olan iki taraf da devam eden bir ilişki ve etkileşim içerisinde olmalı, ilişkinin kurulması gönüllülüğe bağlı olmalı ve iki kişi arasında cinsellik gibi yoğun ve tutkulu bir çekim olmalıdır (Furman ve diğerleri, 1999). Böylelikle romantik ilişki, eşit bir statüye sahip iki kişi arasında gönüllü bir şekilde kurulan ve karşılıklı aşk gibi duygusal bağları da içeren bir ilişki türü şeklinde tanımlanabilir. Ayrıca araştırmada romantik ilişki durumu dışında yalnızlık, yaşam doyumu, flört şiddetine yönelik tutum ve mutluluk değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili bir farklılığın olduğu cinsiyet değişkeni de (Beyaz ve Kaldık, 2018; Busing ve West, 2016; Gümüş, 2020; Mahon, A. Yarcheski ve T. Yarcheski, 1994; Pradubmook-Sherer, 2011; Seligman, Steen, Park, ve Peterson, 2005; Turhan, 2019) alan yazındaki farklılığın giderilmesine katkı sağlaması açısından incelenecektir.

Sonuç olarak yalnızlık durumunun, bireylerin kendisini mutsuz hissetmesine neden olabilecek acı, üzüntü, stres gibi olumsuz duyguların (Bekhet, 2008; Sarıkaya, 2021) yaşanmasına sebep olarak mutluluk duygusunun da bir yordayıcısı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca alan yazında yaşam doyumunun mutluluk için bir ön koşul olması ve bir gereklilik olarak görülmesinden (Dağlı ve Baysal, 2016; Koçak, 2016) dolayı yaşam doyumunun da mutluluk düzeyinin bir yordayıcısı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca flört şiddetine yönelik olumlu tutumun artması, kişinin kendisini mutsuz hissetmesine neden olabilecek stres, üzüntü gibi olumsuz duyguları (Jackson, Cram ve Seymour 2000; Kaura ve Lohman, 2007) beraberinde getirmesinden

dolayı, flört şiddetine yönelik olumlu veya olumsuz tutumun da mutluluğun bir yordayıcısı olabileceği düşünülmektedir.

Alan yazındaki bulgulardan da anlaşılacağı üzere yalnızlık, yaşam doyumu ve flört şiddetine yönelik tutum ile mutluluk arasında bir ilişki olduğu ve ilgili değişkenlerin mutluluk düzeyinin bir yordayıcısı olabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle yalnızlık, yaşam doyumu ve flört şiddetine yönelik tutumun mutluluk düzeyini yordamadaki rolü bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır. Ayrıca alan yazında sıklıkla kullanılan yalnızlık, yaşam doyumu, flört şiddetine yönelik tutum ve mutluluk değişkenlerinin cinsiyete ve romantik ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirildiğinde, literatürde bir farklılığın olduğu görülmesi ile birlikte bu farklılık durumu da araştırmada bir problem durumu olarak görülmüştür.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel (birinci) amacı; üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinde yalnızlık, yaşam doyumu ve flört şiddetine yönelik tutum düzeyi değişkenlerinin yordayıcılık rolünü ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilecektir. Araştırmanın ikinci amacı ise üniversite öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu, flört şiddetine yönelik tutum düzeyi ve mutluluk düzeylerinin romantik ilişki durumuna ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırmanın ikinci amacına ilişkin problem cümlesi: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu, flört şiddetine yönelik tutum düzeyi ve mutluluk düzeylerinin romantik ilişki durumuna ve cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır? Bu problem durumuna dayalı alt problem cümleleri aşağıda maddeler halinde listelenmiştir.

Araştırmanın Temel Amacına İlişkin Hipotezler

H₁: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi mutluluk düzeyini yordamaktadır.

H₂: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyi mutluluk düzeyini yordamaktadır.

H₃: Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutum düzeyi mutluluk düzeyini yordamaktadır.

Araştırmanın İkinci Amacına İlişkin Alt Problemler

- 1- Üniversite öğrencilerinin yalnızlık algıları romantik ilişki durumuna ve cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 2- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri romantik ilişki durumuna ve cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 3- Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutum düzeyleri romantik ilişki durumuna ve cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- 4- Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri romantik ilişki durumuna ve cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve flört şiddetine yönelik tutum düzeyinin mutluluk düzeyinin bir yordayıcısı olup olmadığı araştırılmıştır. İnsanların olumlu ruh haline sahip olmasını sağlayan bir duygu olarak tanımlanan (Diener, 2006) mutluluk kavramının yordayıcılığının araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü alan yazındaki bulgulardan da anlaşılabacağı üzere mutlu insanların güçlü ilişkilere sahip olarak daha fazla arkadaşları olduğu, romantik ilişki doyumlarının yüksek olduğu, iş yaşamlarında başarılı oldukları ve sağlıklı bir yaşama sahip oldukları bilinmektedir (Diener ve Seligman, 2002; Myers ve Diener, 2018). Dolayısıyla mutluluk duygusunun insanlar üzerinde farklı alanlarda olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir. Buradan hareketle insanlık için önemli olan mutluluk kavramını açıklayan ve etkileyen etmenlerin başında geldiği düşünülen, araştırmaya konu olan üç değişkenin yordayıcılık rolünün incelenmesinin alana ve bilime katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmada yalnızlık, yaşam doyumu, flört şiddetine yönelik tutum düzeyi ve mutluluk düzeyinin romantik ilişki durumuna ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenecektir. Alan yazın incelendiğinde yalnızlık düzeyi, yaşam doyum düzeyi, flört şiddetine yönelik tutum düzeyi ve mutluluk düzeyinin romantik ilişki durumuna ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili bir farklılığın olduğu görülmektedir (Akbaba, 2018; Ayhan, 2020; Dost, 2007; Duman, Bridge ve Dağ, 2019; Mosknes ve Espnes, 2013; Şahan, 2021; Şeremet, 2019; Yolcu, 2019; Wiseman, Guttfreund ve Lurie, 1995). Yapılan tez araştırması alan yazında sıklıkla incelenen dört değişkene ilişkin ortaya çıkan farklılığın giderilmesine katkı sağlaması açısından önemlidir.

Alan yazın incelendiğinde flört şiddetine yönelik olumlu veya olumsuz tutumun mutluluğu yordamadaki rolü ile ilgili bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma hem alan yazındaki bu boşluğu doldurması açısından hem de şiddeti uygulama ve maruz kalma açısından riskli bir yaş grubunda yer alan üniversite öğrencileri (Kılınçer ve Dost, 2014; Murray ve Kardatzke, 2007) kapsamında flört şiddetine yönelik olumlu veya olumsuz tutumun mutluluğu yordamadaki rolünün incelenmesinin, alana ve bilime katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca bu araştırmadan elde edilen bulgular, psikolojik danışmanlık merkezinde çalışan psikolojik danışmanlara; Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı kurumlarda çalışan okul psikolojik danışmanlara ve politika yapıcılara katkı sağlayabilir. Psikolojik danışmanlık merkezinde çalışan psikolojik danışmanlar ve Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı kurumlarda çalışan okul psikolojik danışmanları, kendisini mutsuz hissettiğini ifade eden bireylerin mutsuz hissetmesinin kaynaklarını belirlemek için yordayıcı değişkenlere bakabilirler. Bu araştırma politika yapıcıların; şiddet için riskli bir yaş grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik olumlu tutumun yerine flört şiddetine yönelik olumsuz tutumun alması için, araştırmada alan yazındaki destek ile birlikte ifade edilen, flört şiddetine yönelik olumlu tutumun oluşmasına neden olan toplumsal eşitsizliğe dayalı nedenlere karşı önlem almalarını sağlayabilir.

Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri kendilerine verilen kişisel bilgi formunu ve ölçekleri objektif bir şekilde doldurdıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılmış olan ölçeklerin, değişkenlerle ilgili özellikleri ölçtüğü varsayılmaktadır.
3. Araştırmada katılımcılara doldurmaları için verilen kişisel bilgi formu ve ölçeklere ilişkin bilgiler objektif ve katılımcıları manipüle etmeyecek bir şekilde sunulmuştur.

Sınırlılıklar

1. Araştırma, 2021-2022 eğitim öğretim döneminde yer alan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma, katılımcıların ölçeklere verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
3. Araştırma, 2021-2022 yılı eğitim öğretim döneminde Güneydoğu Anadolu Bölgesi ve Orta Karadeniz Bölgesi'nde yer alan iki üniversitede eğitim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

Tanımlar

Mutluluk: “Genel olarak olumlu bir ruh hali, insanların iyi bir hayat yaşaması veya insanları mutlu eden sebeplerin bağlama göre yorumlanmasıdır” (Diener, 2006, s. 400).

Yalnızlık: İnsanların sahip olduğu sosyal ilişki ağı ile sahip olmak istediği sosyal ilişki ağı arasındaki farklılık sonucunda ortaya çıkan olumsuz bir durumdur (Perlman ve Peplau, 1981).

Yaşam Doyumu: Bireylerin kendi yaşamlarını kendi standartlarına göre değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan bir memnuniyet düzeyidir (Diener, Sadvık ve Pavot, 1991).

Romantik İlişki: Kadın ve erkek arasında gerçekleşen bağlılık, yakınlık ve tutku bileşenlerini de içeren bir yakın ilişki türüdür (Sternberg, 1986).

Flört Şiddeti: “Evliliğin olmadığı flört ilişkisinde iki taraftan en az birinin diğer partnere yönelik, acı veren veya yaralayan fiziksel veya psikolojik güç kullanma ve tehdit etmeyi içeren söz, mimik ve davranışların tümüdür” (Sugarman ve Hotelling, 1989, s. 5).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın değişkenlerine ilişkin kuramsal çerçeve ele alınmıştır. Ayrıca araştırmanın değişkenlerine ilişkin alan yazında yapılmış olan araştırmalara da yer verilmiştir.

Yalnızlık

Yalnızlık kavramını, tanımlayabilmek için günümüze kadar birçok tanım yapılmıştır. Ancak bu kavramı tanımlayabilecek, kabul edilen tek bir tanım henüz bulunmamaktadır (Bakioğlu ve Korumaz, 2014). Bu durumun nedeni, yalnızlık kavramının her birey için farklılık göstermesidir. Yalnızlık kavramı, bazı bireyler için “varoluşsal” bir durum; bazı bireyler için “nesnel” bir durum; bir diğer kişiler için ise “öznel” bir durum olarak değerlendirilmektedir (Ergüt, 2020, s. 8). Aşağıda, literatürde yer alan yalnızlık kavramı ile ilgili yapılan tanımlamalara yer verilmiştir.

Weiss (1973), yalnızlığı ilişkiler boyutunda değerlendirmiş ve bireyin sosyal çevresinde ilişki kurabileceği bir kimsenin olmaması veya çevresinde yeterli sayıda kişi olmasına rağmen güvenli bir ilişki kurabilecek bir kişi bulamaması sonucunda vermiş olduğu tepki olarak tanımlamıştır. Benzer bir şekilde Gierueld, Tilburg ve Dijkstra (2006, s. 486), yalnızlık kavramını ilişki boyutunda değerlendirmiş ve yalnızlığı “ilişki standartları ve ilişkilerin var olan nicelik ve nitelikleri arasındaki eşleştirmelerin, bilişsel değerlendirmesinin bir getirisi” olarak tanımlamışlardır. Yalnızlık, bireyin objektif sosyal izolasyonu ile değil; kişinin algıladığı sosyal izolasyon ile eş anlamlıdır (Hawkey, Cacioppo, 2010). Dolayısıyla insanlar, çevresinde kimse olmasa bile kendisini yalnız hissetmeyebilir veya çevresinde ilişki kurabileceği kişiler olmasına rağmen kendisini yalnız hissedebilir. Bu sebepten yalnızlık kişilerin algılarına göre değişebilen bir kavramdır.

Psikanalizin kurucusu olan Freud’a göre yalnızlık, kişi o anda fark etmese de çocukluk zamanında başlamaktadır (Paula, 2005). Freud, yalnızlık kavramını tanımlarken bunu yapısal model altında açıkladığı ve kişiliğin benlik boyutu olarak nitelediği ego kavramı ile ilişkilendirmiştir. Buna göre yalnızlık bireyin sahip olduğu egosunun “içerisine sıkışıp kalması” (Tuğral, 2020, s. 8) sonucunda ortaya çıkan bir durumdur.

Varoluşçu yaklaşıma göre yalnızlık, insan olmanın doğası gereği her insanın yaşamında daima var olan ve birey için olumlu bir yaşantıyı ifade eden bir kavramdır (Hasanoğlu, 2019). Ayrıca bu yaklaşıma göre, bireyin varoluşunun özünde yer alan ve sadece birey ile diğerleri arasında değil; aynı zamanda birey ile dünya arasındaki boşluğu da ifade eden bir varoluşsal yalnızlık vardır (Kula ve Erden, 2013). Dolayısıyla varoluşçu yaklaşıma göre yalnızlık, insan yaşamında var olan bir gerçektir. Ancak her bireyin dönem dönem yalnızlığı yaşaması ile birlikte bazı bireyler, yalnızlığı yaşamının daha uzun dönemlerinde hissederken; bazı bireyler ise daha iyi ve sağlam sosyal ilişkiler kurarak yaşamlarında yalnızlığı daha az hissetmektedirler (Tuğral, 2020).

Yaşar (2007, s. 38), yalnızlık kavramının sebeplerine ve “belirtilerine” göre farklı tanımlarının olduğunu belirtmiş ve yalnızlığın; derin yalnızlık, sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık ve gizli yalnızlık olmak üzere dört farklı tanımından bahsetmiştir. Buna göre “derin yalnızlık”, depresyon ile birlikte ortaya çıkan bir yalnızlığı ifade ederken; “sosyal yalnızlık” kişinin kendini ait olduğu gruptan ve toplumdan soyutlamasını ifade eder. “Duygusal yalnızlık” kişinin romantik bir ilişki içerisinde olmamasını ifade ederken; “gizli yalnızlık” ise kişinin yalnızlığını dışarıya yansıtmamasını ifade etmektedir (Yaşar, 2007, s. 38). Yukarıda yer alan tanımlardan da anlaşılacağı üzere yalnızlığın temelinde ilişki ve bireyin ilişkiye yönelik olan algısı vardır. Dolayısıyla yalnızlık, kişinin diğer kişilerle ilişki içerisinde olmaması, sosyal ilişkilerden kendisini soyutlaması ve diğer insanlardan uzaklaşmasını ifade etmektedir (Kılıç, 2021). Ayrıca yalnızlık üzerine yapılan tanımlar incelendiğinde yalnızlığın, kişilerin algılayış durumuna göre değiştiği görülmektedir (Pür, 2020). Dolayısıyla her bireyin yaşamış olduğu yalnızlık durumunun kendisine özgü olduğu söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde Weis’in 1973 yılında yapmış olduğu araştırmadan önce, yalnızlık kavramı tek boyutlu olarak düşünülmüştür (Duy, 2003). Buna karşın Weis’in 1973 yılında yapmış olduğu çalışmada, yalnızlık kavramının tek boyutlu olarak değerlendirilmemesi ile birlikte yapılan araştırmalar sonucunda yalnızlığın birden fazla boyutu olabileceği düşünülmüştür (Duy, 2003). Aşağıda alan yazında yer alan, farklı araştırmacılar tarafından ifade edilen, yalnızlığın boyutları ile ilgili bilgi verilecektir.

Yalnızlığın Boyutları

Weis (1973), yalnızlık kavramının duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki boyutunun olduğunu ifade etmiştir. Duygusal yalnızlık yas, boşanma ve ilişki içerisindeki taraflar arasında duygusal bağların olmamasından kaynaklanırken; sosyal yalnızlık bir sosyal ağa sahip olmama, işten ayrılma, arkadaşlar tarafından dışlanma vb. durumlardan kaynaklanmaktadır (Perlman ve Peplau, 1998). Dolayısıyla duygusal yalnızlık bireyin diğer kişilere yönelik duygusal yakınlığının olmamasını ifade ederken; sosyal yalnızlık ise bireyin sosyal bir grubun içerisinde olmamasını ifade eder.

Seçil, Alper ve Algür (2014), yalnızlığın fiziksel ve psikolojik olmak üzere iki türünün olduğunu ifade etmişlerdir. Buna göre, kişinin çevresinde bir insan olmaması yalnızlığın fiziksel türünü; çevresinde birçok kişi olmasına rağmen kendisini yalnız hissetmesi yalnızlığın psikolojik türünü ifade etmektedir (Seçil ve diğerleri, 2014). Bu iki yalnızlık türü de zaman içerisinde birbirine dönüşebilmektedir. Uzun bir süre kendisini fiziksel olarak yalnız hisseden bir birey, zamanla çevresinde insanlar olsa bile kendisini yalnız hissedebilir ya da çevresinde birçok birey olmasına rağmen kendisini yalnız hisseden birey, zamanla çevresinde var olan kişiler kendisinden uzaklaşabilir ve çevresinde gerçekten kimse kalmayabilir (Özodaşık, 1989). Beck ve Young (1978; akt. Duy, 2003, s. 20) yalnızlığı “geçici yalnızlık”, “durumsal yalnızlık” ve “kronik yalnızlık” olmak üzere yalnızlığın üç tür sınıflamasını yapmıştır. Buna göre geçici yalnızlık, bireyin kendisini o an, kısa süreli, yalnız hissetmesini ifade ederken; durumsal yalnızlık, kişinin yaşamış olduğu ilişkilerinde doyum sağlarken herhangi bir değişiklik olması sonucunda doyum sağlayamamasını ifade eder. Kronik yalnızlık ise bireyin “sosyal ilişkilerinde uzun süre doyum sağlayamamasını” ifade eder (Serinkaya, 2021, s. 17). Dolayısıyla Beck ve Young’ın (1978; akt. Duy, 2003, s. 20) yapmış olduğu sınıflamada yalnızlığı, bireyin ilişkiler boyutunda algıladığı doyum ile değerlendirdiği görülmektedir.

Jones (1987; akt. Duy, 2003, s. 19) bireyin şu anda ki zaman da veya yakın bir zaman içerisinde, diğer insanlar ile kurmuş olduğu yakın ilişkilerindeki bir eksikliğin olması sonucunda ortaya çıkan durumsal yalnızlık ve bireyin sosyal ilişkilerinde uzun süredir bir yoksunluk yaşaması sonucunda ortaya çıkan sürekli yalnızlık olmak üzere yalnızlığı iki boyutta sınıflamıştır. Ayrıca alan yazında duygusal yalıtım ve sosyal yalıtım olmak üzere yalnızlığın iki türünden söz edilmektedir. Buna göre duygusal yalıtım, bireyin romantik ilişki kurabilecek bir kişi bulamamasını ifade ederken; sosyal yalıtım ise

kişilerin bir gruba ait olamaması sonucunda hissettiği dışlanmışlık duygusudur (Erözkan, 2010). Yalnızlığın birçok boyutu olduğu gibi bireylerin kendilerini yalnız hissetmesinin de birçok sebebi olabilmektedir. Alan yazın incelediğinde araştırmacıların yalnızlığın nedenleri ile ilgili farklı görüşlere sahip olduğu görülmektedir. Aşağıda yalnızlık kavramını daha iyi anlayabilmek için farklı araştırmacılar tarafından ortaya konulan yalnızlığın nedenleri hakkında bilgi verilecektir.

Yalnızlığın Nedenleri

Buluş'a (1997) göre bireyin kendisini yalnız hissetmesinin sebebi yetersiz bir sosyal ilişkiye sahip olması ve mevcut ilişkilerinden algıladığı doyum düzeyinin düşük olmasıdır. Yani birey fiziki olarak diğer kişiler ile ilişki içerisinde olsa bile kendisini yalnız hissedebilir (Buluş, 1997). Bu sebepten kurulan ilişkiden algılanan doyum düzeyi de önemlidir. Haliloğlu'na (2008) göre bireylerin benlik saygılarının ve algıladıkları sosyal desteğin düşük olması, bireyin kendisini yalnız hissetmesine neden olabilmektedir.

Michela, Peplau ve Weeks (1982, s. 931), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları bir araştırmada yalnızlığın algılanan 13 farklı nedeni olduğunu ifade etmişlerdir:

1. *Kötümserlik*: İnsanların, ilişki kurabilecek kişileri bulabilme ihtimalinin olmadığını düşünmesidir.
2. *Reddedilmekten Korkma*: Bireylerin, ilişki kursa bile ilişki kuracağı kişiler tarafından kabul edilmeyeceğini düşünmesidir.
3. *Çaba göstermeme*: Bireyin ilişki kurmak için herhangi bir arayış, çaba içerisinde olmaması.
4. *Şanssızlık*: Bireyin diğer insanlar ile tanışma şansının olmayacağını düşünmesidir.
5. *Bilgisizlik*: Kişinin herhangi biri ile yeni bir ilişki başlatmak için gerekli olan bilgiye sahip olmamasıdır.
6. *Utangaçlık*: Kişinin utangaç bir yapısı olduğu için ilişkiyi başlatamaması.
7. *Fiziksel çekiciliği olmama*: Bireyin, kendisini fiziksel olarak çekici görmemesi.
8. *Diğer gruplar/ilişkiler*: Belli gruplara dahil olan insanların kendi grupları ile ilgilenip grup dışında kalan diğer kişiler ile ilgilenmemeleri.
9. *Diğerlerinin korkuları*: Diğer insanların yalnız olan birey ile arkadaşlık/yakın ilişki kurmaktan çekinmesi ve korkmasıdır.
10. *Kişisel olmayan durumlar*: Birey, kişisel olmayan birçok ilişkiye sahiptir.

11. *Fırsatların eksikliği*: Bireyin yeni insanlar ile tanışabileceği bir fırsatın olmaması.
12. *Diğerlerinin isteksizliği*: Bireyin, ilişki kurmak istediği diğer insanların ilişkiyi başlatmak için çaba göstermemesidir.
13. *Antipatik kişilik yapısı*: Bireyin, çevre tarafından hoş görülmeleyen bir kişiliğe sahip olmasıdır.

Kayıkçı ve Özyıldırım (2019) Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin üçüncü basamağında yer alan ait olma ve sevgi ihtiyacının yeterince karşılanmamasının, bireyin kendisini yalnız hissetmesine neden olabileceğini ifade etmişlerdir. Yalnızlığa neden olan diğer etmenler ise şu şekilde sıralanabilir: bireyin iletişime geçmek için gerekli sosyal becerilere sahip olmaması, kültürel olarak bireyci bir toplumda yaşama, insanlar ile rekabetçi bir etkileşim kurma, bir romantik ilişkinin sona ermesi ve kişinin yeni bir topluma girmesi (Peplau, Perlman, 1984). Görüldüğü gibi insanın kendisini yalnız hissetmesinin birçok nedeni olabilmektedir. Yalnızlık kavramını anlayabilmek için nedenlerinin neler olduğunu incelemek önemli olduğu gibi bireyin, kendisini yalnız hissetmesi sonucunda yalnızlığın beraberinde getirdiği durumların neler olduğu, yani yalnızlığın sonuçlarını da incelemek önemlidir.

Yalnızlığın Sonuçları

Yalnızlığın sonuçları değerlendirildiğinde, yalnızlığın insanlar üzerinde olumsuz etkileri olabilmektedir. Yalnızlığın olumsuz etkileri şu şekilde sıralanabilir: ilişkilere zarar vererek yakın çevrenin ortadan kalkmasına neden olma, kişinin enerjisini yeterli düzeyde kullanmasını engelleme, kontrol altına alınmadığı sürece insanların yaşamında merkezi bir noktaya gelerek aceleci kararlar almalarına neden olması ve kronik hale gelen yalnızlık, insanlarda stres ve uyku bozukluklarına neden olmaktadır (Sarıkaya, 2021). Hasanoğlu (2019) yalnızlığın, bireyin kimsenin kendisi ile meşgul olmadığını hissetmeye başlamasından sonra kendisine yönelik olan güvenin azalmasına neden olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca uzun süreli yalnızlık, kişinin öfke kontrolünü kaybedip (Çapar, 2020) çevreye zarar vermesine de neden olabilmektedir.

Weeks, Michela, Peplau ve Bragg (1980) yapmış oldukları bir çalışmada, yalnızlık ile depresyonun birbirleri ile ilişkili olduğunu ve uzun süreli yalnızlığın depresyona neden olabileceğini ifade etmişlerdir. Yalnızlığın olumsuz tarafı sağlıksız yalnızlığı ifade etmektedir. Sağlıksız yalnızlıktan farklı olarak sağlıklı yalnızlık da vardır.

İnsan olmanın bir gereği olan sağlıklı yalnızlık da, kişi yalnız kalarak kendi beden bütünlüğüne erişir, kendi iç dünyasına odaklanır ve kendisinin bilinmeyen yönlerini keşfeder (V. Duyan, G. V. Duyan, Çiftçi, Sevin, Erbay ve İkizoğlu, 2008). Ancak yalnızlık, bireyin gelişimi için bazen gerekli olsa da genel olarak hoş olmayan ve bireyi olumsuz etkileyen bir durumdur (Perlman ve Peplau, 1984). Dolayısıyla yalnızlık, insanın kendisini tanıması için bir nebze kadar gereklidir ve sağlıklıdır. Ancak uzun süreli yalnızlık, kişinin kendisini dış dünyadan soyutlayarak ilişki kurma, uyku gibi insanın yaşamı için gerekli olan eylemleri yapmasına engel olabilmektedir.

Yalnızlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde yalnızlık kavramının birçok değişken ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Yılmaz, Çoşkun ve Karaca (2008) öğrencilerin, sosyal destek ve yalnızlık düzeylerini incelenmişlerdir. Bu çalışmanın sonucuna göre sosyal destek ile yalnızlık düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Buna göre üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyi yükseldikçe yalnızlık düzeyi azalmaktadır.

Diğer bir çalışmada Karakuş (2012), ergenlerde yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda güvenli bağlanma stili, yalnızlığın iyi bir yordayıcısı olduğu ve güvenli bağlanma stili ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre ergenlerde güvenli bağlanma düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyi azalmıştır. Ayrıca bu çalışmada, korkulu bağlanma stili ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre ergenlerde korkulu bağlanma düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyi de artmıştır.

Çeçen (2008), üniversite öğrencilerinin “cinsiyetlerine ve anne-baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerini” incelemiştir. Buna göre kız ve erkek öğrencilerin, yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin birbirlerine benzer olduğu; anne-baba tutum algıları bağlamında ise yalnızlık ve sosyal destek düzeyinin farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Buna göre anne-babalarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin daha az yalnızlık hissettiği ve çevresinden (anne-baba, arkadaş) daha fazla sosyal destek aldıkları sonucuna ulaşmıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Duy (2003), yapmış olduğu araştırmada bilişsel davranışçı terapi yaklaşıma dayalı olan bir grupla psikolojik danışmanlığın, yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumları azaltmada etkililiğini incelemeyi amaçlamıştır. Bu kapsamda denek ve kontrol grubu oluşturulmuş ve denek grubu ile her biri 90 dakika süren 12 oturum gerçekleştirilirken; kontrol grubuna herhangi bir şey yapılmamıştır. Denek grubuna yapılan ön ve son test sonucunda, bilişsel davranışçı terapi yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışmanlığın, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini ve sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumları azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

“Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı, yalnızlık ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi” inceleyen Durmaz (2019), yaptığı bu araştırmada yalnızlık, romantik ilişki doyumu ve internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmaya göre internette geçirilen süre arttıkça yalnızlık düzeyi artarken, romantik ilişki doyumu azalmaktadır. Bir diğer sonuç ise romantik ilişki doyum düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin azalmasıdır.

Bir diğer çalışmada V. Duyan ve diğerleri (2008) lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen değişkenleri incelemişlerdir. Araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, anne ve babası üniversite mezunu olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre, kendilerini daha az yalnız hissettiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu araştırmada sosyal ekonomik düzeyi yüksek olan öğrenciler diğer öğrencilere göre kendilerini daha az yalnız hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Steptoe, Shankar, Demakakos ve Wardle (2013), yaşlılarda sosyal izolasyon, yalnızlık ve ölüm arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapmış oldukları bu araştırmada, sosyal izolasyon ile yalnızlığın yaşlılarda artan ölüm ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre yaşlılarda sosyal izolasyon ve yalnızlık arttıkça ölüm oranı da artmaktadır.

Bir diğer çalışmada Griffin, Williams, Ravyts, Mladen ve Rybarczyk (2020), yalnızlık ve uyku arasındaki ilişkiyi araştıran 27 makaleyi incelemişlerdir. Bu araştırmada yalnızlık ile uyku arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre yalnızlık düzeyi fazla olan bireylerin daha düşük uyku kalitesine sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Phu ve Gow (2019) Facebook kullanımı, öznel mutluluk ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmada, Facebook arkadaş sayısının öznel mutluluğu ve yalnızlığı yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre bireyin Facebook'taki arkadaş sayısı arttıkça kendisini daha az yalnız ve daha fazla mutlu hissetmektedir.

Yaşlılar üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Kumar (2015), duygusal dışavurum, yalnızlık ve öznel mutluluğun psikolojik iyi oluşu yordamadaki rolünü incelemiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre yalnızlık ve mutluluk yaşlılarda psikolojik iyi oluşu yordamaktadır. Buna göre, yaşlılarda yalnızlık düzeyi azaldıkça psikolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır.

Pelvis ve Kleinert (2016), yapmış oldukları bir çalışmada literatürdeki yalnızlık ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi araştıran 37 çalışmayı incelemiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre, yalnızlık ile fiziksel aktivite arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre fiziksel aktivite yapma davranışı arttıkça yalnızlık azalmaktadır.

Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramını açıklamadan önce doyum kavramını açıklamak daha uygun olacaktır. Buna göre doyum kavramı: İhtiyaçların, arzuların ve “beklentilerin” karşılanmasıdır (Özer ve Karabulut, 2003, s. 73). İlk olarak Neugarten tarafından kullanılan yaşam doyumu kavramı ise gereksinimlerin ve isteklerin sahip olunanlarla karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkan bir neticedir (Karadayı, 2018). Ortaya çıkan bu sonuç, büyük ise bireyin yaşam doyumunun düşük olduğunu; ortaya çıkan sonuç, küçük ise bireyin yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir.

Procter ve diğerleri (2009) yaşam doyumunu, kişinin kendi yaşamının bilişsel bir şekilde değerlendirmesini yapması olarak tanımlamışlardır. Bir diğer tanımda Diener ve diğerleri (1991) yaşam doyumunu, bireyin yaşamını kendisinin belirlemiş olduğu standartlara göre değerlendirdiği bir süreç olarak tanımlamışlardır. Buna göre yaşam doyumu için yapılan değerlendirme objektif bir değerlendirme kriteri değil; bireyin kendisine has, öznel kriterlere göre yapılan bir değerlendirmedir (West, 2018). Turgut (2010), yaşam doyumunun yaşamın belirli bir dönemine yönelik bir doyum olmadığını tüm yaşama yönelik bir doyum olduğunu ifade etmiştir. Dolayısıyla yaşam doyumu,

bireyin kendi yaşamının tüm yönlerini sübjektif bir şekilde değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan bir tatmin düzeyi şeklinde tanımlanabilir.

Pozitif psikoloji yaklaşımında mutluluk kavramının anlamsal karşılığı olarak öznel iyi oluş kavramı kullanılmaktadır (Kaba, Erol ve Güç, 2018). Öznel iyi oluş kavramının birbirleri ile ilişkili üç bileşeni vardır: olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamını bilişsel ve duyuşsal değerlendirmesi olarak nitelenen öznel iyi oluş kavramının bilişsel değerlendirme boyutunu oluşturmaktadır (Çivitçi, 2009). Yaşam doyumu kavramı, uzun yıllar boyunca araştırmacıların ilgi odağı olmuş ve araştırmacılar tarafından bu kavramı açıklayan kuramlar ortaya konulmuştur. Aşağıda yaşam doyumunu açıklayan kuramlar hakkında bilgi verilecektir.

Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar

Ereksel Kuramlar

1960'lı yıllarda Wilson tarafından ileri sürülen bu kuramdaki temel görüş: Birey yaşamındaki gereksinimlerini karşılar ise mutluluğa ve yaşam doyumuna ulaşır; ancak yaşamındaki gereksinimlerini karşılayamaz ise mutsuz olur (Köker, 1991) ve yaşamdan algıladığı doyum düzeyi düşer. Bu kuramın temelde iki odak noktası vardır. Birincisi bireyin bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde gereksinimlerinin karşılanması sonucunda “mutluluğa ve doyuma” ulaşması şeklinde ifade edilen “ihtiyaç” kavramı; ikincisi ise kişinin kendi ihtiyaçlarının bilinçli olarak farkında olması şeklinde tanımlanan “hedef” kavramıdır (Çırak, 2021, s. 31). Birey ihtiyaçlarına yönelik belirlediği hedeflere ulaşırsa mutluluğa ve doyuma erişmektedir.

Bağ Kuramları

Bu kurama göre insanların, deneyimlemiş oldukları olaylara yükledikleri anlamlar değiştiğçe; bu olaylara ilişkin duyguları da değişmektedir (G. Çelebi ve B. Çelebi, 2018). İnsanlar, geçmişte yaşamış oldukları olaylara ilişkin zihinlerinde oluşturdukları bilişsel ağlar ile şu anda yaşamış oldukları olayları yorumlamaktadır. Buna göre, geçmişte bir olaya ilişkin kişi olumlu hissedip zihninde de olumlu bir bilişsel ağ oluşturmuşsa mevcut yaşamında benzer bir olay ile karşılaştığında olumlu hisseder (Çırak, 2021; Yetim, 1991). Özetle bireyler bilişsel ağlarında iyi olarak yorumladıkları olaylar, kişide daha fazla

mutluluk getirirken; bilişsel ağlarında kötü olarak yorumladıkları olaylar, kişiye mutsuzluk getirmektedir.

Etkinlik Kuramı

Bu kurama göre insanların spor, egzersiz, kitap okumak gibi zevk alabileceği etkinlikler yapması kişinin mutluluğunu ve yaşam doyumunu arttırmaktadır (Altun, 2021; Köker, 1991). Bu kurama göre, birey için önemli olan mutluluğu elde etmeye yönelmek değil; kendi beceri düzeyine uygun olan etkinliklere yönelmesidir (Öztürk ve Yıldız, 2017). Çünkü birey için mutluluğu elde etme düşüncesi zarar vericidir. Bunun yerine bireyin, kendi beceri düzeyine uygun etkinliklere odaklanması mutluluğu (Diener, 1984) ve doyumunu beraberinde getirecektir.

Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları

Aşağıdan yukarı kuramları: Bu kuramda kişinin yaşamındaki olumlu ve olumsuz hatıraların toplanması sonucunda bireyin yaşam doyum düzeyi belirlenir. Buna göre kişinin yaşamındaki olumlu anlar arttıkça yaşam doyumunu artmakta ancak yaşamındaki olumsuz anlar arttıkça yaşam doyumunu azalmaktadır (Deiner ve Ryan, 2009). Yukarıdan aşağıya kuramlarında ise olaylara bakış açısı önemli olmaktadır. Buna göre birey yaşamında genel olarak olaylara yönelik olumlu bir bakış açısına sahip ise yaşam doyumunu yüksek; buna karşın yaşamında olaylara yönelik olumsuz bir bakış açısına sahip ise yaşam doyumunu düşüktür (Köker, 1991).

Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

İnsanların, kendilerinin belirledikleri ölçütlere göre yaşamlarının genel bir değerlendirmesini yaptıktan sonra ortaya çıkan ve yaşamdan haz alma düzeyi olarak tanımlanabilecek olan yaşam doyumunu kavramını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Aşağıda, insanların yaşam doyumunu etkileyen ve yaşam doyumunu ile ilişkili faktörler hakkında bilgi verilecektir.

Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen kavramlardan biri cinsiyettir. Alan yazın incelendiğinde genel olarak kadınların erkeklere göre yaşam doyum düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Dost, 2007). Ancak yaşam doyum düzeyinin cinsiyete göre değişmediği, başka bir ifade ile erkek ve kadınların algıladıkları yaşam doyum düzeyi

arasında bir farkın olmadığını gösteren çalışmalarda mevcuttur (Ercan, 2019; Kıran, Kirman ve Baksı, 2019). Dolayısıyla alan yazında yaşam doyumunun cinsiyete göre nasıl farklılaştığı ile ilgili bir tutarsızlığın olduğu görülmektedir. Yaşam doyumunu etkileyen bir diğer kavram ise algılanan akademik başarı düzeyidir. Literatürde başarının yaşam doyumunu nasıl etkilediği ile ilgili bir tutarlılığın olmadığı görülmektedir. Bazı araştırmalarda, yaşam doyumunu yüksek olan öğrencilerin algıladıkları başarı düzeyinin de yüksek olduğu görülmektedir (Çivitçi, 2012; Dost, 2007). Ancak G. Çelebi ve B. Çelebi (2018), yapmış oldukları araştırmada başarı düzeyinin yaşam doyumunu etkilemediğini ifade etmişlerdir. Yaşam doyumunu etkileyen bir diğer faktör ise yaştır. Alan yazında yaşam doyum düzeyinin bireyin yaşına göre değişip değişmediği ile ilgili birçok araştırma mevcuttur. Ancak yapılan çalışmalar tutarlılık göstermemektedir. Bibi, Chaudhry ve Awan, (2015) yapmış oldukları bir araştırmada yaşı, yaşam doyumunu etkilediğini ve bireyin yaşı arttıkça yaşam doyumunun da arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Ancak Kökler (1991) yapmış olduğu araştırmada yaş ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer çalışma da Amati, Meggiolaro, Rivellini ve Zaccarin (2018), yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığı sonucuna ulaşmışlardır.

Gençlerin yaşam doyumunu araştıran çalışmalar Procter ve diğerleri (2009), tarafından incelenmiş ve yaşam doyumunu olumlu ve olumsuz etkileyen faktörleri belirlemişlerdir. İfade ettikleri bu faktörler aşağıda sıralanmıştır.

Yaşam doyumunu olumlu etkileyen faktörler

- Sosyal aktiviteler
- Düzenli spor yapma
- Olumlu aile ilişkileri
- Düzenli yerleşim yeri
- Sosyal destek
- Dışa dönük olma

Yaşam doyumunu olumsuz etkileyen faktörler

- Saldırganlık
- Şiddet
- Madde bağımlılığı

- Cinsel istismar

Yetim (1991, s. 165) yapmış olduğu araştırmada aşağıda yer alan unsurların yaşam doyumunu belirlemede etkili olduğunu ifade etmiştir.

- Planlı olmak
- Kişinin kendisini kontrol edebilmesi
- “Sosyal onay”
- “Sosyal katılım”
- Kişinin kendisine güven duyması

Yaşam doyumunu etkileyen bir diğer faktör ise duygusal zekâdır. Ajayi ve Adewumi (2017), lisans öğrencilerinin yaşam doyumunu etkileyen psikolojik faktörleri araştırmış ve duygusal zekâ düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerine göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer bir şekilde Bakan ve Güler (2017) de yapmış oldukları bir araştırmada, duygusal zekâ düzeyinin yaşam doyumunu etkilediği ve aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Buna göre bireyin duygusal zekâ düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyi de artmaktadır.

Yaşam doyumunu etkileyen bir diğer faktör ise bilişsel esnekliktir. Yelpaze ve Yakar (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, bilişsel esnekliğin bireyin yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir ifade ile bireyin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır. Yaşam doyumunu etkileyen bir diğer faktör ise kendini açmadır. Buna göre bireylerin kendini açma düzeyi arttıkça kişilerin yaşam doyumu düzeyi de artmaktadır (Uygur, 2018). Alan yazın incelendiğinde yaşam doyumu kavramının birçok değişken ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Aşağıda yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar hakkında bilgi verilecektir.

Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Dost (2007), üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu bazı değişkenlere göre incelemiştir. Bu çalışmada kendisini daha az yalnız hisseden üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, kendisini daha fazla yalnız hisseden öğrencilere göre daha yüksek

çıkmiştir. Ayrıca bu çalışmada, geleceğe yönelik beklentilerinin gerçekleşmesi konusunda iyimser olanlar kötümser olanlara göre daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Bu araştırmanın diğer bir bulgusu ise dini inançları kuvvetli olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu, dini inançları kuvvetli olmayan veya bir dini inanca sahip olmayan öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır.

Evli bireyler üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Yıldız ve Baytemir (2016), yapmış oldukları bu çalışmada benlik saygısının evlilik doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide aracılık rolünü incelemiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre evlilik doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı önemlidir. Buna göre benlik saygısının aracılık rolünde evlilik doyumunu (öncül değişken) ile yaşam doyumunu (sonuç değişkeni) arasındaki ilişkinin azalmasına karşın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu çalışmada, evlilik doyumunun yaşam doyumunu ve benlik saygısını, benlik saygısının da yaşam doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversitedeki akademik personelleri üzerinde bir çalışma yapan Tümlü ve Recepoğlu (2013), psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada, psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu çalışmada üniversite akademik personellerinin, psikolojik dayanıklılığının yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yalnızlık ve algılanan sosyal desteğin, genç yetişkinlerin ilişki durumu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi ne derecede açıkladığını araştırmaya amaçlayan Adamezyk ve Segrin (2015), yapmış oldukları bu çalışmada evlilik dışı romantik ilişki içerisinde olan bireylerin bekar olanlara göre daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca çalışmada yalnızlık (sosyal ve duygusal) ve algılanan sosyal destek kaynaklarının, ilişki durumu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi dolaylı olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Çivitçi (2012), genel yaşam doyumunu ile psikolojik ihtiyaçlar arasında yer alan başatlık, özerklik ve başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin başatlık ve özerklik ihtiyacının genel yaşam doyumuna göre farklılaşmadığı ancak başarı

ihtiyacının genel yaşam doyumuna göre farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Buna göre, genel yaşam doyumunu yüksek olan öğrencilerin başarı ihtiyacı da yüksek olmaktadır.

Kamu çalışanları üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Dikmen (1995), iş doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre iş doyumunu ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bir diğer araştırma da Kermen, Tosun ve Doğan (2016) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada sosyal kaygının, yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşun bir yordayıcısı olup olmadığını incelemiştir. Bu araştırmaya göre sosyal kaygı, yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordamaktadır.

Üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma yapan Tel ve Sarı (2016), yaşam doyumunu ve öz duyarlılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ile öz duyarlılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer araştırmada Palmer, Donaldson ve Stough (2002), duygusal zekâ ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre duygusal zekâ ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Luhmann, Lucas, Eid ve Diener (2013) yaşam doyumunun, ilerideki yaşam olaylarının üzerindeki olası etkisini araştırmışlardır. Bu araştırmada yaşam doyum düzeyi yüksek olan kişilerin yaşam doyum düzeyi düşük olan kişilere göre ilerideki beş yıl içerisinde iş bulma, evlenme, ebeveyn olma olasılıklarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yaşam doyumunu ile arkadaşlık ilişkisi arasındaki ilişkiyi inceleyen Amati ve diğerleri (2018), bu araştırmada arkadaş ilişkisi ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre bireyin arkadaşları ile bir araya gelme sıklığı arttıkça yaşam doyumunu da artmaktadır. Ayrıca bu araştırmada ilişkilerde diğer insanlara güvenen ve olumlu tutumlara sahip olan bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Flört Şiddeti ve Flört Şiddetine Yönelik Tutum

Şiddet, toplum içerisinde önemli bir sorun haline gelen ve yaygınlığı gittikçe artan sosyal bir sorundur. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) şiddeti, “Bireyin kendisine, başka bir

kişiyeye, bir gruba veya topluluğa karşı, yaralanma, ölüm, psikolojik zarar, gelişme geriliği veya yoksunluk ile sonuçlanan veya sonuçlanma olasılığı yüksek olan fiziksel güç uygulama ve gücün tehdit veya fiili olarak kasıtlı kullanımı” şeklinde tanımlamıştır (WHO, 2002). Bir diğer tanımda şiddet, insanların kendi çıkarları ve amaçları doğrultusunda diğer insanlara “güç” kullanarak “zarar” vermesi (Yumuşak, 2013, s. 1) olarak ifade edilmiştir. Şiddet davranışı, bireyin kendi bedenine yönelik zarar verici davranışlarda bulunduğu kendisine yönelik şiddet; kişinin, aile ve yakın ilişki içerisinde olduğu bireylerle ve yabancı olan diğer kişiler veya gruplarla yaşadığı şiddet davranışları kişiler arası şiddet; “siyasi gruplar, teröristler ve devletler” tarafından belirli bir amaç ve plan doğrultusunda gerçekleştirilen kolektif şiddet olmak üzere şiddet davranışı tipik üç gruba ayrılabilir (İftar, 2016, s. 17; WHO, 2002). Flört şiddeti ise kişiler arası şiddet grubunda yer almaktadır.

Flört şiddeti kavramı, literatürde flört ilişkisi içerisinde olan bireylerden en az birinin diğerine acı ve yaralanmasına neden olabilecek bir şekilde fiziksel bir güç veya tehdit davranışını kullanması şeklinde tanımlanmış ve yaygın olarak fiziksel şiddeti içerdiği şeklinde tanımlamalar yapılmıştır (Lewis, ve Fremouw, 2001; Sugarman ve Hotaling, 1989). Ancak flört şiddeti; fiziksel şiddet dışında diğer şiddet türlerinden olan duygusal, psikolojik ve cinsel şiddet türlerini de içermektedir (Aslan ve diğerleri, 2008). Dolayısıyla flört şiddeti, romantik ilişki içerisinde olan bireylerin flört etme aşamasında ortaya çıkan ve çoğu zaman çevrelerinden gizlemek için bireyler tarafından görmezden gelinen, ilişki içerisinde olan bireylerin birbirlerine uyguladıkları psikolojik, cinsel ve fiziksel davranışları içeren bir şiddet türüdür (Sünetci, ve diğerleri, 2016). Dolayısıyla flört şiddeti, fiziksel şiddet dışında duygusal, psikolojik ve cinsel şiddet davranışlarını da içermektedir.

Flört şiddetini diğer şiddet türlerinden farklı kılan yönü, flört ilişkisi içerisinde olan bireylerin, ilişki içerisinde olduğu kişiye yönelik sevgisinden dolayı çoğu zaman şiddeti fark etmemeleridir (Fidan ve Yeşil, 2018). Flört şiddetinin türleri ise diğer şiddet türlerinde yer alan benzer gruplandırmaları içermektedir. Tokatlama, vurma gibi davranışları içeren “fiziksel flört şiddetini”; dalga geçme, karşı tarafı incitici söz ve lakaplar kullanma gibi davranışları içeren “psikolojik flört şiddetini”; karşı tarafın isteği dışında cinsel ilişkiye zorlama davranışı “Seksüel flört şiddetini” ifade etmektedir (Baldan ve Akış, 2017, s. 41-42). Flört şiddeti durumu; genellikle tarafların kıskançlık ve

aşk duygularından giyilen kıyafete, görüşülen kişilere ve gidilen yerlere karışma şeklinde fark edilmeden başlayan ve zamanla karşı tarafı denetim altına alma isteği sonucunda şiddete dönüşen bir durumdur (Çoban, Çakaloz ve Irmak, 2020).

Flört şiddetinin nedenlerinin başında ise; toplum içerisinde kadına ve erkeğe yüklenen rollerin ve beklentilerin, romantik ilişki içerisinde olan bireyler tarafından yapılmadığı veya karşılanmadığı zaman taraflardan birinin diğerine şiddet uygulaması durumu yer almaktadır (Kaplan, 2020). Diğer nedenleri ise çocukluk çağında istismara maruz kalmak, aile içi şiddete tanık olmak, yoksulluk, alkol ve madde bağımlılığıdır (Türk, Hamzaoglu ve Yayak, 2020). Dolayısıyla flört şiddeti davranışının oluşmasında içinde bulunulan kültürün ve bireyin çevresinin önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Flört şiddetinin sonucunda ise kişi üzerinde fiziksel yaralanmalara bağlı izler, öz güvende azalma, benlik saygısının da azalma gibi olumsuz etkiler meydana gelebilmektedir (Aslan ve diğerleri, 2008). Diğer sonuçları ise depresyon, anksiyete, intihar düşünceleri, öfke patlamaları ve üzüntüdür. (Yıldırım ve Terzioğlu, 2018; Carlson, 1987; Akcan, 2020). Dolayısıyla flört şiddeti davranışının, bireyleri fiziksel ve psiko-sosyal yönden olumsuz etkilemesi ile sonuçlandığı anlaşılmaktadır.

Bireylerin deneyimleri sonucunda zihninde oluşturduğu düşünce yapıları olarak tanımlanan tutum, kişinin içinde bulunduğu aile ortamı, kültür, çevre ve bu çevrede yer alan kişiler ile olan deneyimleri ve ilişkileri sonucunda şekillenir (Biçer, 2022). Bu durum, flört şiddeti ile ilişkilendirildiğinde özellikle aile içi şiddete tanık olma, toplumsal rol ve beklentiler sonucunda şiddetin normalleştirilmesi ve tıpkı aile içi şiddet gibi flört şiddeti durumunun da toplumsal baskılar gereği gizli kalması (Aslan ve diğerleri, 2008) düşüncesinden dolayı şiddeti uygulayan ve maruz kalan kişilerin flört şiddetini normalleştirdiği, bu durumlarında kişilerin flört şiddetine yönelik olan tutumlarının oluşmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle toplumsal cinsiyet rollerinde erkeğin kadına yönelik şiddet davranışının normalleştirilmesi de (Yıldırım, 2016) bireylerin flört şiddetine yönelik olan tutumlarının oluşmasını etkileyebilmektedir. Sonuç olarak kişinin içinde yetiştiği aile ortamı, toplum, kültürel durum ve çevre; flört ilişkisi içerisinde olan kişilerden en az birinin diğerine flört şiddeti davranışında bulunması durumunu, normal olarak kabul ediyorsa ve kişi bu duruma maruz kalıp kendisi de normal bir davranış olarak görüyorsa flört şiddetine yönelik olumlu tutum geliştirebileceği söylenebilir. Ancak bu durumun tam tersi olarak hem bireyin içinde

bulunduğu aile ortamı, toplum, kültür ve çevre şiddeti kabul etmiyorsa hem de kişi bu durumu normal bir davranış olarak görmüyorsa flört şiddetine yönelik olumsuz bir tutum geliştirebileceği söylenebilir.

Flört Şiddetine Yönelik Tutum ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Ayyıldız (2019), öğrencilerin flört şiddetine yönelik tutumlarını, flört şiddetini uygulama ve maruz kalma durumlarını incelemeyi amaçlamıştır. Bu çalışmada anne ve baba eğitim durumu, cinsiyet ve yaşa göre öğrencilerin flört şiddetine yönelik tutumlarının ve flört şiddetini uygulamalarının farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bir diğer çalışmada Cinal (2018), depresyon ve anksiyete ile flört şiddeti ve flört şiddetine yönelik tutum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada flört şiddeti ve flört şiddetine yönelik tutum ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, bireylerin flört şiddeti ve flört şiddetine yönelik tutum düzeyi arttıkça depresyon ve anksiyete seviyelerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Lisans öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Erdem ve Şahin (2017), öğrencilerin flört şiddetine yönelik tutumlarının cinsiyetçilik ve narsisizm ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada öğrencilerin narsistik kişilik özellikleri ve kararsız cinsiyetçilik düzeyleri ile flört şiddetine yönelik tutum düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca araştırmada öğrencilerin cinsiyete, flört ilişki durumuna, flört şiddetine başvurma ve maruz kalma durumuna göre flört şiddetine yönelik tutumlarının farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır.

Bir diğer araştırmada Özdere (2019), üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutumlarını incelemiştir. Araştırmada erkeklerin kadınlara, flört ilişkisinde olanların flört ilişkisinde olmayanlara, flört ilişkisinde şiddeti uygulayan veya şiddete maruz kalanların, flört ilişkisinde şiddeti uygulamayan veya şiddete maruz kalmayana göre flört şiddetini daha yüksek düzeyde destekledikleri sonucuna ulaşmıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Yumuşak (2013), öğrencilerin flört şiddetine yönelik tutumları ile narsistik kişilik özellikleri ve toplumsal cinsiyet tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmada öğrencilerin flört şiddetine yönelik tutumları ile çelişik duygulu cinsiyetçilik ve narsistik kişilik özellikleri

arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin flört şiddetine yönelik tutum düzeylerinin; flört ilişkisinde şiddeti uygulama ve maruz kalma, cinsiyet, flört ilişki durumu ve öğrenim görülen fakülteye göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tayland'da yaşayan gençlerin flört şiddetine yönelik tutumlarını inceleyen Pradubmook-Sherer, (2010) yapmış olduğu bu araştırmada kadın ve erkeklerin flört şiddetini destekledikleri sonucuna ulaşması ile birlikte kadınların erkeklere göre flört şiddetinin daha yüksek düzeyde destekledikleri sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca araştırmada akran etkisi, partner ilişkileri ve aile özelliklerinin gençlerin flört şiddetini desteklemesine etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ferreira, Lopes, Aparício, Cabral ve Duarte (2014), ergenler ve genç yetişkinlerin flört şiddetine yönelik tutumlarını etkileyen faktörleri incelemişlerdir. Bu araştırmada ergen ve genç yetişkinlerin flört şiddetine yönelik tutumlarını cinsiyet, din ve cinsel ilişki deneyiminin güçlü bir şekilde etkilediği tespit edilmiştir.

Mutluluk

Pozitif psikolojinin gelişimi ile birlikte umut, iyimserlik, özgünlük, hoşgörü, fedakârlık, sorumluluk gibi birçok kavram ön plana çıkmıştır (Seligman ve Csikszentmihaly, 2000). İlgi odağı olan bu kavramlar içerisinde önemli bir diğer kavram ise mutluluktur (Genç ve diğerleri, 2020). Mutluluk, uzun yıllardır insanların ulaşmak istedikleri bir amaç olarak ifade edilmiştir (Maşa, 2021). Mutluluk, “duygu ve düşüncelerin keskinliği” ve insanın kendisindeki yaratıcılığın bir başarısıdır (Fromm, 1993, s. 212). Bentham ise mutluluğu kişinin zevk ile acı arasında kurduğu bir denge olarak tanımlamıştır (Hallberg ve Kullenberg 2019). Mutluluk; insanların kendi yaşamlarına “anlam ve düzen” veren, (Ahmed, 2015, s. 11) bireylerin yaşamlarında erişmek için peşinde koştukları, isteklerine ve amaçlarına yön veren bir duygudur.

Literatür incelendiğinde mutluluk kavramının diğer bir tanımıda, iyi olan her şeyi içeren bir şemsiye terimi ile ifade edildiği görülmektedir. Mutluluk kavramı, bu anlamda kullanıldığında genellikle “yaşam kalitesi”, yaşam doyumu ve “bireysel ve sosyal refah” kavramlar ile birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (Veenhoven, 2012). Buradan hareketle bireyin kendi yaşamının genel bir değerlendirmesini yapması sonucunda, yaşamından

hoşnut olması olarak ifade edilebilen yüksek düzeyde yaşam doyumu mutluluğu beraberinde getirebileceği söylenebilir.

Filozoflarda insanların hoş duygular hissetmesine imkân veren mutluluk kavramını tanımlamışlardır. Buna göre insanların yapmış oldukları eylemlerin belli bir amaca yönelik olduğunu düşünen Aristo, mutluluğu da “iyi olan şeylere” ulaşmayı amaçlamak şeklinde düşünmüştür (Tokat, 2006, s. 136). Benzer bir şekilde Farabi de mutluluğu bir amaç boyutunda değerlendirmiş ve bunun sadece arzu edilen bir amaç olarak düşünülmesi gerektiğini ifade etmiştir (Tokat, 2006). Dolayısıyla mutluluğun özünde arzulanan istek ve beklentilerin karşılanması yer almaktadır.

Alan yazın incelendiğinde mutluluğun farklı seviyelerinin olduğu görülmektedir. Saatile (2005; akt Aydoğdu, 2020, s. 27) mutluluğun aşamalı olduğunu ve toplamda üç seviyesinin olduğunu açıklamıştır: Buna göre ilk seviye mutluluk, mutluluğun sadece duygusal bir sürecini, başka bir ifade ile bilişsel bir değerlendirmenin olmadığı, kişinin neşe halini içeren ve kalıcı olmayan bir seviyeyi ifade eder. “İkinci seviye mutluluk” bireylerin, yaşamlarındaki deneyimler karşısında bilişsel değerlendirmeler yaparak neyin kendisini mutlu veya mutsuz ettiğini değerlendirebilmesini ifade ederken; mutluluğun son aşaması olan “üçüncü seviye mutluluk” ise her bireyin kendi sübjektif yaşantısı ile ilgilidir (Saatile, 2005; akt. Aydoğdu, 2020, s. 28). Buradan hareketle bireyler, mutluluğun başlangıç seviyesinden en son seviyesine geldikçe kendisini mutlu eden şeyleri kendi yaşamının bir parçası haline getirdiği söylenebilir. Mutluluğun farklı seviyeleri olduğu gibi farklı bileşenleri de olmaktadır.

Veenhoven’a (2012, s.5) göre mutluluk kavramının “hedonik etki düzeyi” ve “memnuniyet” olmak üzere iki bileşeni vardır: “Hedonik etki düzeyi,” bireyin yaşamında kendisini etkileyen çeşitli durumlar karşısında duygularında ve ruh halinde sahip olduğu bir hoşluk derecesini ifade eder. Bu anlayışa göre insanların mutluluğun peşinden koşması anlamsızdır. Çünkü bu kavram, her insanın ortalama düzeyde bir mutluluk derecesine sahip olduğunu ve mutluluk derecesi, bazı durumlarda değişse bile tekrar eski seviyesine döndüğünü ifade etmektedir. (Çetin, 2021). “Memnuniyet” ise bireylerin yaşamlarındaki bilinçli isteklerinin yerine getirilebileceğini düşünmesidir (Veenhoven, 2012, s. 5). Araştırmacılar bireylerin hoş duygular hissetmesini sağlayan mutluluk kavramına ulaşmak için arayış içerisinde olmuşlardır. Bu arayış ile birlikte araştırmacılar mutluluğa giden farklı yolları ortaya çıkarmışlardır.

Duckworth, Steen ve Seligman (2005), mutluluğa giden üç farklı yol olduğunu ifade etmişlerdir: Keyifli yaşam (geçmiş, gelecek ve şimdiki zamanda yaşamla ilgili olumlu duygular), nişanlı yaşam ve anlamlı yaşam (bireyin karakterinin güçlü yönleri). Mutluluğa giden diğer yollar ise şunlardır: Aristoteles'in "eudaimonia" kavramı, yani bireyin kendi erdemlerini iyi bir şekilde tanıyıp bunları geliştirmesi ve yaşamında kullanması; bir diğer yol, bireyin zevk aldığı eylemleri en üst düzeye çıkarıp kendisine acı veren eylemleri en alt düzeye getirmesi; diğer bir yol ise bireyin bir şeyler yaparken akış durumunu deneyimlemesidir (Csikszentmihalyi, 2000; Peterson, Ruch, Beermann, Park, ve Seligman, 2007). Akış ile ifade edilen, bireyin enerjisini ve odağını yapmış olduğu eylemlere vermesidir. Bireyler mutluluğa ulaştıktan sonra mutluluğun beraberinde getirdiği birtakım etkenler bulunmaktadır.

Mutluluğun insanlar üzerinde birçok faydası bulunmaktadır. Myers ve Diener (2018), mutluluk ile ilgili yapılan araştırmaları incelemiş ve insanlar üzerindeki faydalarını şu şekilde sıralamışlardır. Mutlu insanlar:

- İnsanlar ile daha iyi ilişkilere sahiplerdir. Çok daha fazla arkadaşına sahiplerdir.
- Daha uzun süre evli kalırlar ve evlilik doyumları daha yüksektir.
- Topluma katkı sağlama eğilimindedir. Topluma katkı sağlayan kuruluşlara katılırlar.
- İşlerinde daha başarılı olurlar.
- Sağlıklı davranışlarda (düzenli spor yapma, dengeli beslenme) bulunarak daha güçlü bir bağışıklık sistemine ve sağlıklı bir yaşama sahip olma eğilimindedirler.

İnsanlar mutlu oldukça yaşamları daha huzurlu ve işlevsel olur. Ancak mutluluk durumu, sadece bireyin kendisini değil; aynı zamanda iş ve sosyal çevresine de pozitif yönde katkı sağlar (Türkmen, 2021). Fakat bu durum insanların mutluluk düzeyleri arttıkça kendilerini ve çevrelerini her zaman olumlu yönde etkiledikleri anlamına gelmemektedir. Bazı durumlarda yüksek düzeyde mutluluk bireyin kendisini veya çevresini olumsuz yönde etkileyebilir. Nitekim, Deiner ve Ryan'a (2009) göre yüksek mutluluk düzeyinde olmak veya sürekli mutluluk düzeyini yükseltmeye çalışmak yasal olmayan madde kullanımı ve cinsel partner sayısının fazla olması gibi risk içeren zararlı davranışlara neden olabilir.

Brockmann ve Delhey, (2010) yapmış oldukları bir araştırmada aşağıda ifade edilen faktörlerin, kişilerin mutluluğunu etkilediğini ve arttırabileceğini ifade etmişlerdir.

- “Kişilik özellikleri
- Sağlık koşulları
- Sosyal ilişkiler
- Belli bir derece kadar para ve refah düzeyi yüksek bir yaşam.
- Din” (Brockmann ve Delhey, 2010, s. 2)

Mutluluk ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde mutluluk kavramı ile birçok değişken arasındaki ilişki incelenmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Bulut (2018), yapmış olduğu araştırmada değerler, psikolojik iyi oluş ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre psikolojik iyi oluş ve değerler, mutluluk düzeyinin pozitif yönde bir yordayıcısıdır. Başka bir ifade ile üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyi ve sahip oldukları değerler arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır.

Bir diğer çalışmada Maşa ve Kırıl (2019), Çukurova üniversitesi öğrencilerinin mutluluğunu etkileyen faktörleri incelemişlerdir. Yapılan bu araştırmanın sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi ve eğlence yaşamına girme düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır.

Kırık ve Sönmez (2017), örnekleminin 233 kişi olduğu bir araştırmada iletişim ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırmada iletişim ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre kişilerin iletişim becerileri geliştikçe mutluluk düzeyi de artmaktadır.

Bir diğer çalışmada Denizli ve Dünder (2020), kariyer tatmininin mutluluk üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu çalışmada kariyer tatmini ile mutluluk arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre bireylerin kariyerinden algıladığı tatmin düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır.

Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Doğan, Sapmaz ve Çötek (2012), öz eleştiri ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmada öz eleştiri ile mutluluk arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca mutluluğu yordamada öz eleştiri boyutlarından karşılaştırmalı öz eleştiri ve içsel öz eleştiri negatif yönde bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenler üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Çankaya ve Meydan (2018), bu çalışmada ergenlerin umut düzeylerinin mutluluğu yordamadaki rolü ile mutluluk düzeyleri ile bazı sosyal demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmada ergenlerin umut düzeylerinin mutluluğun bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca çalışmada cinsiyet ve anne-baba eğitimi düzeyine göre ergenlerin mutluluk düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Emekli çalışanlar üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Lyubomirsky, Tkach ve DiMatteo (2006), mutluluk ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca bu çalışmada ruh halinin, sosyal ilişkilerin, mizaç özelliklerinin, yaşam amacının ve genel yaşam doyumunun mutluluğun önemli bir belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bir diğer çalışmada Cuñado ve Gracia, (2012) eğitimin mutluluk düzeyine etkisini araştırmışlardır. Bu çalışmada eğitimin mutluluğu doğrudan ve dolaylı etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre bireyin sahip olduğu eğitim seviyesi arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır (Doğrudan etki). Ayrıca bu çalışmada eğitimin, gelir ve çalışma durumu aracılığıyla mutluluğu dolaylı yünden etkilediği sonucuna da ulaşılmıştır. Buna göre eğitim durumu daha yüksek olan kişiler daha iyi bir gelirle istihdam edilme olasılığı yüksek olduğu için mutluluk düzeyi de yüksek olmaktadır.

Bir diğer çalışmada Oishi, Kesebir ve Diener (2011) Amerika’da yaşayan bireylerin gelir eşitsizliği ile mutluluk arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla 1972’den 2008 yılına kadar olan genel sosyal anket verilerini kullanmışlardır. Bu çalışmada gelir eşitsizliği ile mutluluk arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu ilişki gelir düzeyi düşük olan bireylerde gözlemlenirken; gelir düzeyi yüksek olan bireylerde gözlemlenmemektedir.

Romantik İlişki

İnsanların yaşamının önemli bir parçasını oluşturan yakın ilişkilerin içerisinde yer alan romantik ilişkiler, kişi için diğer ilişkilerinden farklı bir öneme sahip olmasıyla birlikte algılanması ve değerlendirilmesi bireye özgü olan bir ilişki türüdür (Küçükarslan, 2011). Romantik ilişki, ilişki içerisinde olan kişilerin karşılıklı olarak birbirlerinin duygu, düşünce ve davranışlarını tanımasını ifade eden bir süreçtir (Hatfield, 1988). Bir diğer tanımda Kaya (2020), romantik ilişkiyi karşılıklı olarak birbirine güvenen, destek olan ve kurulan ilişkiden haz alan çiftler arasında kurulan bir ilişki türü olarak tanımlamıştır. Romantik ilişkiler, diğer yakın ilişkiler içerisinde yer alan ebeveyn ilişkisi ve arkadaş ilişkisinden önemli farklılıklar göstermektedir. Romantik ilişkide, her iki taraf da eşit bir statü ve güce sahipken; ebeveyn ilişkisinde ebeveynler daha fazla statüye ve güce sahiplerdir (Furman ve Shomaker, 2008). Arkadaş ilişkileri ve romantik ilişkiler, isteğe bağlı bireyin kendi seçimi ile başlayıp kendi seçimi ile sonlandırılabilen bir ilişki türü iken; ebeveyn ilişkileri daha zorlayıcı bireyin kendi seçimi dışında olan bir ilişki türüdür (Furman ve Shomaker, 2008). Romantik ilişkiler, arkadaşlık ilişkilerinden farklı olarak sadece bir kişi ile kurulan ve sadece iki kişi arasında devam eden özel bir ilişkidir (Küçükarslan, 2011). Dolayısıyla romantik ilişki, ebeveyn ilişkisinden farklı olarak tarafların eşit statüye sahip olmasıyla; arkadaş ilişkisinden farklı olarak da tek bir kişi ile gerçekleşen ve aşk gibi duygusal bağları da içeren bir ilişki türü olarak arkadaş ve ebeveyn ilişkisinden ayrılmaktadır.

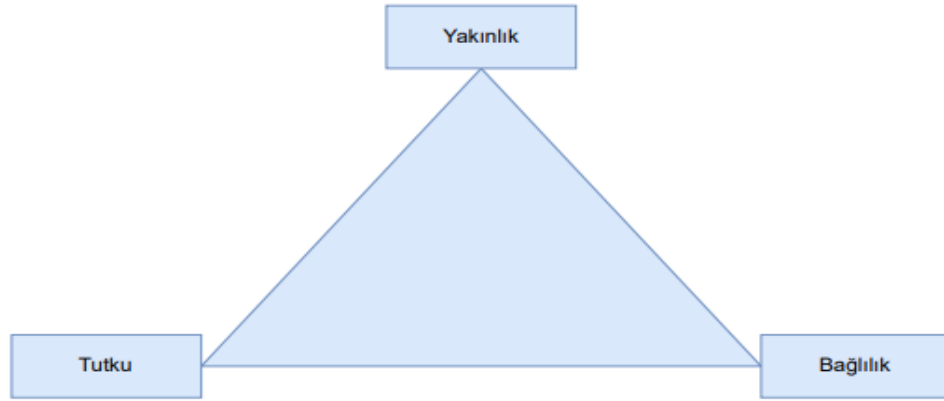
Collins (2003, s. 9) romantik ilişkilerin ayırt edici beş özelliğini tanımlamıştır: “içerik, katılım, partner seçimi, kalite ve bilişsel ve duygusal süreçler”. Bu özelliklerden içerik, romantik ilişki esnasında birlikte yapılan aktiviteleri ifade ederken; katılım, romantik ilişkinin başlangıç yaşını, ilişki süresini ve flört ilişkisi yaşama sıklığını ifade etmektedir (Collins, 2003). Partner seçimi, bireylerin romantik ilişki yaşadığı kişileri ifade ederken; kalite, kurulan romantik ilişkinin taraflara yarar sağlamasını; bilişsel ve duygusal süreçler ise kişinin kendisiyle, diğer kişiyle ve ilişkiyle ilgili isteklerini, şemalarını vb. ifade etmektedir (Collins, 2003).

Bir ilişkinin romantik ilişki olarak nitelendirilmesi için birtakım şartlar yer almaktadır. Bunlar: ilişki içerisindeki bireylerin karşılıklı olarak birbirlerinin çıkarlarını gözetmesi, birbirlerini mutlu edebilme çabası içerisinde olması, tarafların kendisi için özel olan ve normal yaşamında diğerleri ile paylaşmadığı sırlarını romantik ilişki

içerisinde olan kişi ile paylaşacak düzeyde güvene dayalı samimi bir ilişki içerisinde olması ve karşılıklı olarak paylaşılan düşünce ve duyguların mahremiyetinin korunmasıdır (Helvacı, 2012). Dolayısıyla bir ilişkinin romantik bir ilişki olarak değerlendirilebilmesi için ilişkide karşılıklı olarak saygı, hoşgörü, güven, değer verme ve sadakat gibi unsurların yer alması gerekmektedir. Romantik ilişki kavramını daha iyi anlaşılabilmesi için bu kavram, kuramlar boyutunda aşağıda incelenmiştir.

Romantik İlişkiyi Açıklayan Kuramlar

Sternberg (1986), romantik ilişkileri bir kuram bağlamında değerlendirmiştir. Kuramını bir üçgen üzerinde şematize etmiş ve üçgenin üç köşesini kullanarak kuramını anlatmıştır. Buna göre Sternberg (1986), yakınlık (üst üçgen köşesi), tutku (sol üçgen köşesi) ve bağlılık (sağ üçgen köşesi) ile birlikte oluşan aşk üçgen teorisi ortaya atmıştır.



Şekil 1. Sternberg'in Aşk Üçgeni
(Sternberg, 1986; 128).

Sternberg'e (1986) göre yakınlık, sevgi dolu ilişkilerde bağlılığı ifade ederken; tutku, cinsellik ve fiziksel çekimi ifade etmektedir. Bağlılık ise uzun süreli ilişkiyi başlatma ve bunu sürdürme kararını ifade eder. Ayrıca üçgen köşelerinde yer alan aşk biçimleri ikili olarak yaşanan aşkın türünü ifade etmektedir. Buna göre aşk üçgeninde yer alan yakınlık ve tutku bileşeni, birlikte romantik ilişkiyi oluştururken; yakınlık ve bağlılık bileşeni, birlikte dostça aşkı ifade eder; tutku ve bağlılık bileşeni ise birlikte aptalca aşkı ifade etmektedir. (Ercan, 2008). Sternberg'e (1986) göre bir ilişkide olması gereken üç aşk biçiminin de yer almasıdır. Aşk üçgeninde yer alan bileşenlerin üçü birlikte ise mükemmel aşkı ifade etmektedir.

Romantik ilişkiyi açıklayan bir diğer kuram ise Erik Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramıdır. Bu kurama göre birey yaşamı boyunca sekiz evreden geçer. Birey her evrede çözmesi gereken birtakım bunalımlar ile karşı karşıya gelir ve bu bunalımların üstesinden gelmek için uyumlu ve uyumlu olmayan birtakım yaşantılar yaşar (Nemlioğlu, 2011). Eğer uyumlu yaşantılar uyumsuz yaşantılara göre daha baskın gelirse birey bir sonraki evreye geçer. Bu durumun tam tersi olduğunda, yani bireyin uyumsuz yaşantıları uyumlu yaşantılarına göre daha baskın olduğunda da birey bir sonraki evreye geçer ancak bu evredeki bunalım doğru bir şekilde çözülmediği için bu geçiş sağlıklı bir geçiştir ve birey normal bir gelişim göstermesi için sonraki evrelerde bu bunalımı çözmesi gerekmektedir (E. Erikson ve J. Erikson, 1998). Erikson'un romantik ilişki ile ilişkili olduğu psiko-sosyal gelişim evresi ise “yakınlığa karşı yalıtılmışlık” evresidir (Nemlioğlu, 2011, s. 27). Yakınlık, sadece cinselliği değil karşıdaki insanı sevebilmeyi, duygu ve düşüncelerini paylaşabilmeyi ve sadece karşı cinsle kurulan bir romantik ilişkiyi değil; arkadaş ilişkisini de ifade etmektedir (Nemlioğlu, 2011, s. 28). Yalıtılmışlık ise bireylerin sevgisini gösterebileceği, duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği herhangi bir kimsenin olmaması sonucunda ortaya çıkan yalnızlık duygusunu ifade etmektedir (Elkind, 1978). Birey bu döneme ait bunalımı uygun bir şekilde çözemez ise ilişkilerden uzaklaşarak “sosyal yalıtıma” maruz kalır (Helvacı, 2012, s. 9). Bunun sonucunda bireyler diğer kişiler ile kurmuş olduğu ilişkilerden uzaklaşır ve bu durumda bireyi yalnızlaştırır.

Karşılıklı Bağlılık kuramı

Thibaut ve Kelley tarafından geliştirilen bu kuramda dört unsur yer almaktadır. İlişki içerisindeki bireylerin etkileşimlerine odaklanan bu kuramda, kişilerin ilişkilerinin çekiciliğini ve doyumunu değerlendirmek amacıyla ortaya koydukları ölçütler olarak tanımlanabilecek “karşılaştırma düzeyi;” kişilerin ilişkilerine devam edip etmeyeceğine ilişkin karar verirken kullandıkları ölçütler olarak tanımlanan “seçenekler için karşılaştırma düzeyi;” (Büyükşahin, 2006, s. 15) ilişkiden elde edinilen kazanımlar olarak tanımlanan “ödül” ve ilişki sonucunda ortaya çıkan kayıplar olarak tanımlanan “bedel” olmak üzere dört unsur yer almaktadır (Kaynak, 2004, s. 17). Karşılaştırma düzeyini, bedel ve ödül şu şekilde belirlemektedir: Eğer bireyin bir ilişkiden elde ettiği kazanç (ödül) karşılaştırma düzeyinin üzerinde ise bireyin ilişkisi, çekici ve doyumludur; ilişkiden elde edilen kazanç karşılaştırma düzeyinin altında ise bireyin ilişkisi, çekici ve doyumludur.

değildir (İlhan ve Işık, 2017). Eğer ilişki sonucunda ortaya çıkan kayıplar (bedel) karşılaştırma düzeyinin üzerinde ise ilişki doyumsuz, altında ise ilişki doyumludur.

Bu kurama göre ilişki içerisinde olan taraflar etkileşime girdikçe ilişkiden birtakım kazançlar (ödül) ve kayıplar (bedel) elde ederler. Buna göre ilişkiden elde edilen kazançlar kayıplardan fazla olursa ilişki içerisindeki taraflar ilişkiden kazanç elde ederler (Malatyali, 2014). Taraflar birbirinin kazançlarını etkilediklerini fark ettikçe birbirlerine karşılıklı olarak bağlı hale gelirler (Malatyali, 2014). Kuramın diğer unsuru olan seçenekler için karşılaştırma düzeyi ise, bireyin mevcut ilişkisinden elde ettiği kazanç ile ilişki dışında kalan diğer ilişkilerinden (aile, arkadaş, komşu vs) elde ettiği kazancı karşılaştırmasını ifade etmektedir (Büyükşahin, 2006). Buna göre bireyin kendi ilişkisinden elde ettiği kazanç, diğer ilişkilerinden elde ettiği kazancın üzerinde olursa veya mevcut ilişkiden başka bir seçeneği yoksa birey ilişkiye devam eder ancak diğer ilişkilerden elde edilen kazanç mevcut ilişkinin üzerinde olursa birey ilişkiyi sonlandırır (Büyükşahin, 2006). Dolayısıyla birey ilişkiye devam edip etmemesinin kararını, bir ilişkiden ne kadar kazanç elde ettiğine ve mevcut ilişki seçeneklerine göre vermektedir.

Yatırım Modeli Kuramı

Yatırım modeli kuramı, karşılıklı bağlanma kuramına dayalı olarak 1980’li yıllarda Caryl Rusbult tarafından bireyler arasında kurulan ilişkilerin başlatılması, sürdürülmesi ve sona erdirilmesinin altından yatan nedenleri ortaya koymak amacıyla geliştirilmiştir (Tosun, 2017).

Karşılıklı bağlanma kuramına benzer bir şekilde yatırım modelinde de bireylerin sahip oldukları ilişkilerin doyumlu olup olmadığını değerlendirmek amacıyla “karşılaştırma düzeyi” ve ilişkiyi sürdürmek amacıyla “seçenekler için karşılaştırma düzeyi” ölçütleri kullanılmaktadır (Rusbult, 1980, s. 175). Bir diğer benzerlik ise kazançların (ödül) kayıplara göre daha yüksek çıkması durumunda ilişkiden algılanan doyumun artması ve bireyin ilişkiye devam etmesidir (Rusbult, 1980). Sonuç olarak yatırım modeli kuramının karşılıklı bağlılık kuramının dört temel unsurunu da içerdiği anlaşılmaktadır.

Yatırım modeli kuramına göre, ilişki içerisindeki kişilerin psikolojik bağlanma hislerini ve ilişkilerini devam ettirme amaçlarını ifade eden “bağlanım” kavramını

etkileyen ilk etken ilişkiden algılanan doyum düzeyidir (Büyükşahin, 2006, s. 13). Ancak “seçeneklerin niteliği” ve “ilişkiye yapılan yatırım”da ilişkilerin bağlanımını etkilemektedir (Büyükşahin, 2006, s. 13). Seçeneklerin niteliği ile ifade edilen, daha önce karşılıklı bağlanma kuramında da ifade edilen seçenekler için karşılaştırma düzeyine karşılık gelmektedir. İlişkiye yapılan yatırımlar ise içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İçsel yatırım: Zaman, para, bağlılık gibi ilişkiyi başlangıçtan beri etkileyen yatırımlardır (Rusbult, 1980). Dışsal yatırım ise ilişki için daha önce bir şey ifade etmeyip sonradan ilişkiye bağlanan durumları ifade etmektedir (Rusbult, 1980). Örneğin ev, araba gibi ortak kullanım alanlarını taraflar karşılıklı olarak kaybetmemek için ilişkiye devam eder (Rusbult, 1980). Yatırım modelinin “ilişkiye yapılan yatırım” kavramı dışındaki bir diğer farklılığı ise bağlılık kavramı yerine bağımlılık kavramını kullanmasıdır (Kaynak, 2004). Özetle yatırım modeli kuramı, karşılıklı bağlılık kuramının karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi kavramlarına ek olarak ilişkilere yapılan yatırımları da ilişkileri değerlendirirken kullanmıştır.

Romantik İlişki ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde romantik ilişki kavramı ile birçok değişken arasındaki ilişki incelenmiştir. Erişkinler üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Işık (2020), romantik ilişki, bağlanma, kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada romantik ilişki içerisinde olan bireyler, romantik ilişki içerisinde olmayan bireylere göre daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu çalışmada romantik ilişkisi olmayan bireylerin romantik ilişkisi olan bireylere göre kaçınmacı bağlanma stili düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bir diğer çalışma da Nazlı (2021), üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiş ve bu çalışmada “romantik ilişkilerde kendini açma düzeyi ile kıskançlık karşısında gösterilen iletişim tepkileri” arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucuna göre kıskançlık karşısında gösterilen, yapıcı iletişim tepkileri ile ilişkide kendini açma arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Bir diğer çalışmada, Atak ve Taştan (2012) romantik ilişkileri ve aşkı kuramsal ve kavramsal olarak değerlendirmişlerdir. Bu araştırma sonucunda aşkın dünyanın her

yerinde çok uzun süredir var olduğunu ve var olmaya devam edeceği sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca aşkın temelinde bir yakınlık kurmanın olduğunu açıklamışlardır.

Örneklemini 742 lisans öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada Gizir (2013), öğrencilerin cinsiyete ve romantik ilişki yaşama duruma göre ilişki inançlarının değişip değişmediğini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre daha önceleri ilişki yaşamayıp şu anda ilişki yaşayan öğrenciler ile daha önceleri ilişki yaşayıp şu anda da ilişki yaşayan öğrencilerin işlevsel olmayan inanç düzeyleri araştırmada ifade edilen diğer gruplara göre daha yüksek çıkmıştır.

Romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencileri üzerinde araştırma gerçekleştiren Duran ve Hamamcı (2010), bu araştırmada evlilik öncesi ilişki geliştirme programının öğrencilerin iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlayan deneysel bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya en az altı aydır birlikte olan ve evlenmeyi düşünen çiftlerden dört deney ve dört kontrol grubu oluşturulmuş ve deney grubuna dokuz oturumluk evlilik öncesi ilişki geliştirme programı uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre uygulanan program, romantik ilişki yaşayan öğrencilerin iletişim becerileri üzerinde etkili olmuştur. Ancak çatışmaya yönelik olumlu iletişim tarzı geliştirmede etkili olmamıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Sakallı ve Curun (2001), “romantik ilişkiler ile ilgili kalıp yargılara ilişkin tutumları” incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ilişkide erkekler daha fazla girişken olmalı kalıp yargısını, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla kabul ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise ilişkide erkeğin baskın, kadının kabul edici olmalı kalıp yargısını, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla kabul ettiği sonucudur.

Bir diğer çalışmada Kaya (2020), üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada Kaya (2020), yaşam doyumu ve diğerkâmlığın romantik ilişkilerde sorun çözme becerilerini yordamadaki rolünü incelemiştir. Araştırmada yaşam doyumu ve diğerkâmlığın bencillik ve özverili davranış boyutu, romantik ilişkilerde sorun çözme becerisini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu araştırmada romantik ilişki yaşama durumuna göre ilişkilerde sorun çözme becerisinin farklılaştığı sonucuna

ulaşılmıştır. Buna göre mevcut olarak romantik ilişki yaşayan bireyler, romantik ilişki yaşamayan bireylere göre daha yüksek düzeyde sorun çözme becerisine sahiptirler.

Clark, Shaver ve Abrahams (1999) romantik ilişkiyi başlatmada kullanılan stratejileri incelemiştir. Araştırma sonucuna göre romantik ilişkiyi başlatmada erkekler kadınlara göre cinsel yakınlık amacına daha fazla ilgi duydukları, daha aktif ve doğrudan oldukları ortaya çıkmıştır. Ayrıca kadınların erkeklere göre romantik ilişkiyi başlatmada daha pasif ve dolaylı stratejiler kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Örneklemini romantik bir ilişki içerisinde olan 572 kişinin oluşturduğu bir araştırmada Meyer, Jones, Rorer ve Maxwell (2014), güvensiz bağlanma örüntülerinin (endişeli ve kaçınan) ve duygusal durumun (olumlu, olumsuz) romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada güvensiz bağlanma örüntüleri ile olumlu duygusal ve romantik ilişki kalitesi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca olumlu duygusal durum ile romantik ilişki kalitesi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Bir diğer çalışmada Stavrova ve Ehlebracht (2015) pro-sosyal davranışın romantik ilişki oluşumu üzerindeki etkisini boylamsal bir araştırma yaparak incelemiştir. Bu araştırmada yaşamında sıklıkla pro-sosyal davranışlarda bulunan bireylerin bir sonraki yıl bir ilişkiye başlama şansının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir çalışmada ise Acevedo ve Aron (2009) romantik bir aşkın uzun süreli bir ilişkide var olma olasılığını incelemiştir. Araştırma sonucunda, uzun süreli ilişki ile romantik aşk arasında güçlü bir ilişki olduğu ve uzun süreli ilişkilerde de romantik aşkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Ayrıca bu bölümde katılımcılara ait demografik bilgiler ve verilerin analizi hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyi açısından yalnızlık, yaşam doyumu ve flört şiddetine yönelik tutum düzeyinin yordayıcılık rolü incelendiğinden korelasyonel çalışma modeli kullanılmıştır. Korelasyonel çalışma modeli, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Betimsel tarama modellerinden genel tarama modeline giren korelasyonel çalışma modelinde, aralarındaki ilişkilere bakılacak olan değişkenler ilişkisel bir çözümlemeye imkân verecek şekilde sembolleştirilir (değer verme) (Karasar, 2012). Korelasyonel çalışma modeline dayalı bu araştırmada yalnızlık, yaşam doyumu ve flört şiddetine yönelik tutum düzeyinin mutluluğu yordamadaki rolü yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Yapısal eşitlik modeli, birden fazla regresyon analizini tek seferde yapmaya imkân veren, hipotezler arasındaki ilişkiden kaynaklı ölçüm hatalarını kontrol altına alarak teorik modelde regresyon katsayılarının incelenmesine imkân veren bir yöntemdir (Ayyıldız ve Cengiz, 2006).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Güneydoğu Anadolu Bölgesi ve Orta Karadeniz Bölgesi'nde yer alan iki üniversitede eğitim gören 384 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu oluştururken; iki ilde yer alan iki üniversitenin çeşitli fakülte ve bölümlerinde okuyan öğrencilerin tamamına ulaşmak maliyet, zaman ve ulaşım sorunlarını beraberinde getireceğinden, bu sorunları en az düzeye indirmek amacıyla uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme, gönüllü katılımcılara kolay bir şekilde erişebilmeyi sağlayan bir örnekleme yöntemidir. Bu yöntemde para, zaman ve iş gücü kaybının önüne geçilmesi amaçlanır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2014). Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet,

yaş ve romantik ilişki durumuna göre frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1, Tablo 2 ve Tablo 3’ de ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmanın Çalışma Grubunun Cinsiyete İlişkin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Cinsiyet	<i>F</i>	%
Kadın	263	68.5
Erkek	121	31.5
Toplam	384	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 263’ünün kadın (%68.5), 121’inin erkek (%31.5) olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmanın Çalışma Grubunun Yaşlarına İlişkin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Yaş	<i>F</i>	%
18	16	4.1
19	53	13.8
20	76	19.8
21	91	23.7
22	79	20.6
23	43	11.2
24	18	4.7
25	8	2.1
Toplam	384	100

Tablo 2, araştırmanın çalışma grubunun yaşlarına ilişkin frekans ve yüzdelik değerlerini göstermektedir. Buna göre araştırmanın çalışma grubunun 18-25 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların sayısının en yüksek olduğu yaşı 21 (N: 91 %23.7), en düşük katılımcı sayısının yer aldığı yaşı ise 25 (N: 8 %2.1) olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmanın Çalışma Grubunun Romantik İlişki Durumuna İlişkin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Romantik Bir İlişki İçerisinde misiniz ?	<i>f</i>	%
Evet	104	27.1
Hayır	280	72.9
Toplam	384	100

Tablo 3, araştırmanın çalışma grubunun romantik ilişki durumuna ilişkin frekans ve yüzdelik değerlerini göstermektedir. Buna göre romantik bir ilişki içerisinde olanların sayısının 104 (%27.1), romantik bir ilişki içerisinde olmayanların sayısının ise 280 (%72.9) olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların; cinsiyeti, yaşı ve romantik ilişki durumu hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, yalnızlık düzeyini ölçmek amacıyla Demir (1998) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Ucla Yalnızlık Ölçeği, mutluluk düzeyini ölçmek amacıyla Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, yaşam doyumu düzeyini ölçmek amacıyla Kaba ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilen Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ve katılımcıların flört şiddetine yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla Terzioğlu ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilen Flört Şiddeti Tutum Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyeti, yaşı ve romantik ilişki durumu hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Ucla Yalnızlık Ölçeği

Araştırmaya katılan katılımcıların yalnızlık düzeyinin belirlenmesi amacıyla Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ardından Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından revize edilen Ucla Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Ucla Yalnızlık Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 10 madde düz ve 10 madde ters (1, 4, 5, 6, 8, 10, 15, 16, 19, 20) olmak üzere toplam da 20 madde vardır. Ölçek 1 ile 4 arasında ((1) hiç, (2) nadiren, (3) sık sık, (4) çok) puanlanabilen likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek puan 20 ile 80 arasındadır. Ölçekten alınan puan arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır. Demir (1989) ölçeğin güvenilirliğini, test tekrar test ve iç tutarlılık ile hesaplamıştır. Buna göre iç tutarlılığı belirlemek amacıyla Cronbach alfa değeri hesaplanmış ve .96 bulunmuştur. Beş ayrı hafta ile ölçeğe test tekrar test uygulanmış ve güvenilirlik kat sayısı .94 olarak tespit edilmiştir. Bu tez çalışmasında ise ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ)

Yetişkin yaşam doyumu ölçeği Kaba ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte bir madde ters (6.madde) puanlanmasıyla birlikte toplamda 21 madde yer almaktadır. Ölçek beşli likert tipinde ((1) Hiç uygun değil, (2) Uygun değil, (3) Kısmen uygun, (4) Uygun ve (5) Tamamen uygun) ölçüm yapmaktadır (Kaba ve diğerleri, 2018). Ölçekten alınabilecek en küçük puan 21, en büyük puan ise 105'tir. Ölçekten alınan puan arttıkça yaşam doyum düzeyi de artmaktadır. YYDÖ; genel yaşam doyumu, ilişki doyumu, benlik doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumu olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. YYDÖ, güvenirliği test tekrar test yöntemi ve iç tutarlılık ile hesaplanmıştır. YYDÖ'daki toplam 21 maddenin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa kat sayıları ise şöyledir: genel yaşam doyumu boyutu için .84, benlik doyumu için .77, iş ve meslek doyumu için .86, sosyal çevre doyumu için .73 ve ilişki doyumu için .84'dür. Bu tez araştırmasında ise ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa kat sayıları şöyledir: Genel yaşam doyumu boyutu için 0.80, sosyal çevre doyumu için .73 ve iş doyumu için .84 olarak hesaplanmıştır.

Flört Şiddeti Tutum Ölçeği (FŞTÖ)

Flört Şiddeti Tutum Ölçeği, Terzioğlu ve diğerleri (2016) tarafından romantik ilişki içerisinde olan üniversite öğrencilerinin şiddete yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 23 maddenin ters puanlanması (1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 28) ile birlikte toplam da 28 madde vardır. Ölçek beşli likert tipinde ölçüm yapmaktadır. Ölçek; genel şiddet (1-5 arasındaki maddeler), fiziksel şiddet (6-10 arasındaki maddeler), duygusal şiddet (11-16 arasındaki maddeler), ekonomik şiddet (17-21 arasındaki maddeler) ve cinsel şiddet (22-28 arasındaki maddeler) olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte her bir madde için alınabilecek en düşük puan ortalaması 1, en yüksek puan ortalaması 5'tir. Bireylerin ölçekten aldıkları puan ortalamalarının 5'e yaklaşması flört şiddetini desteklemedikleri anlamına gelmektedir (Terzioğlu ve diğerleri, 2016). Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .91'dir. Ölçekteki alt boyutların iç tutarlılık katsayıları .72 ve .85 arasında değişmektedir (Terzioğlu ve diğerleri, 2016). Bu tez araştırmasında ise ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .87'dir.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)

Araştırmaya katılan katılımcıların mutluluk düzeyinin belirlenmesi amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından 8 madde olarak geliştirilen (Oxford Mutluluk Ölçeği) ve Türkçeye uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılan, 7 maddeden oluşan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) kullanılmıştır. Uyarlama işlemi yapılırken ölçekte yer alan maddelere yönelik madde analizi yapılmış ve 4. maddenin madde toplam korelasyonunun .17 olduğu görülünce madde ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması aşamasında çalışmaya Sakarya Üniversitende öğrenim göre 532 üniversite öğrencisi katılmıştır. Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ölçek, orijinal halinde 6 likertli bir ölçektir. Ancak Doğan ve Çötök (2011) ölçeği Türkçeye uyarlarken beş likertten fazlasının anlam ve anlaşılabilirlik bakımından bir zorluğa neden olacağını düşünerek ölçeği beş likertli ((1) Hiç katılmıyorum-(5) tamamen katılıyorum) hale getirmişlerdir. Ölçek puanlanırken 1. ve 7. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak puan 7 ve 35 arasındadır. Ölçekten alınan puan arttıkça bireyin hissettiği mutluluk düzeyi de artmaktadır.

Doğan ve Çötök (2011) tarafından ölçeğin güvenirliği, iç tutarlık ve test tekrar test yöntemi ile hesaplanmıştır. Buna göre 321 kişi üzerinden elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık değeri .74 olarak bulunmuştur. 81 üniversite öğrencisine iki hafta arayla test tekrar test yöntemi uygulanmış ve güvenirlik kat sayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu tez araştırmasında ise ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecine başlamadan önce araştırmada kullanılan ölçeklerin geliştiricileri ve Türkçeye uyarlamasını yapan kişilerden, TOGÜ Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan ve araştırmanın gerçekleştirildiği üniversitelerin ilgili birimlerinden gerekli izinler alınmıştır.

Araştırma verileri 2021-2022 akademik yılı bahar döneminde Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde ve Orta Karadeniz Bölgesi'nde yer alan iki üniversitenin çeşitli fakülte ve bölümlerinde eğitimlerine devam eden üniversite öğrencilerinden uygun örnekleme yöntemi ile toplanmıştır. Bilgilendirilmiş onam formu aracılığıyla araştırmaya katılım gösterenlere yapılan tez araştırmasının amacı, gönüllülük, gizlilik, not vermeye

dayalı bir değerlendirmenin olmadığı (maddelere ilişkin soruların doğru veya yanlış cevabının olmadığı) ve elde edilen verilerin sadece bu araştırmada kullanılacağı bilgisi verilerek gönüllü olan kişilere kişisel bilgi formu ve ölçekler Google formlar aracılığıyla uygulanmıştır. Uygulama süresi öğrencilerin okuma hızına göre değişiklik gösterse de yaklaşık 15-20 dakika arasında sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmanın katılımcılarına; Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ve Flört Şiddeti Tutum Ölçeği uygulanarak elde edilen verilerin işlenmesi ve yorumlanması için IBM SPSS 26 ile SPSS AMOS 26 programlarından faydalanılmıştır. Toplanan veriler ilk olarak programlara aktarılmıştır. Analize başlamadan önce, daha önce tez araştırmacısı tarafından ölçekte yer alan maddeleri yanlış bir şekilde gelişigüzel işaretleyenleri belirlemek amacıyla ölçek maddeleri arasına konulan çeldiricilere bakılmıştır. Çeldiriciler, araştırmada değişkenleri ölçmek amacıyla kullanılan her bir ölçeğin ilgili maddeleri arasına “aşağıdaki yer alan seçenekler arasından şu seçeneği seçin” şeklinde ayrı bir madde olarak konulmuştur. Araştırmada 27’si kadın, 20’si erkek olmak üzere toplamda 47 katılımcının yanlış bir şekilde işaretleme yaptığı tespit edilmiştir. Yanlış işaretleme yaptığı tespit edilen 47 katılımcı araştırma kapsamından çıkarılmıştır. Ayrıca çoklu doğrusallık sorununa neden olan katılımcılar Mahalanobis uzaklık değerine bakılarak tespit edilmiş ve çoklu doğrusallık sorununu ortadan kaldırmak amacıyla toplamda 13’ü kadın ve 5’i erkek olmak üzere 18 veri analiz dışında bırakılmıştır. Böylelikle araştırma kapsamında değerlendirilecek 384 kişi araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur.

Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin genel yaşam doyumu alt boyutu alan yazında yer alan yaşam doyumunu ölçmek amacıyla kullanılan ölçeklere karşılık gelmektedir (Kaba ve diğerleri, 2018). Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin genel yaşam doyumu dışında YYDÖ’nun diğer alt boyutlarından olan ilişki doyumu, benlik doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumu alt boyutları da değerlendirmeye alınmıştır. Ancak ilişki doyumu ve benlik doyumu ile mutluluk arasındaki yüksek ilişkiden dolayı çoklu doğrusallık sorununa neden olduğu gözlemlenmiştir. Nitekim, Tongeren ve Burnette (2016) yapmış oldukları araştırmada ilişki doyumu ile mutluluk arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alan yazında benlik doyumu kavramı yerine benlik

saygısı kavramının kullanıldığı görülmektedir. Doğan ve Eryılmaz (2013) yapmış oldukları bir araştırmada benlik saygısı ile mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla hem bu araştırma sonucundan hem de alan yazındaki araştırma sonuçlarından da anlaşılabacağı üzere ilişki doyumu ve benlik doyumu ile mutluluk arasında yüksek düzeyde ilişki vardır. Bu ilişki durumu yapılan bu araştırmada yapısal eşitlik modelinin önemli öncüllerinden olan çoklu doğrusallığı sağlamayı olumsuz etkileyerek çoklu doğrusallık sorununa neden olduğu için ilişki doyumu ve benlik doyumu alt boyutları araştırma kapsamından çıkarılmıştır. Araştırmada YYDÖ'nün diğer alt boyutları değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve flört şiddetine yönelik tutum düzeyinin mutluluğu yordamadaki rolünü analiz etmek amacıyla yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modeli: Birçok analizi tek seferde yapmaya imkân veren, modelde yer alan ilişki ağlarına ilişkin gerekli düzenlemeler varsa bunlara yönelik öneriler sunan, “aracılık ve düzenleyicilik etkilerini” incelemeyi kolaylaştıran bir yöntemdir (Dursun ve Kocagöz, 2010, s. 2). Bu yöntem özellikle regresyon analizine kıyasla bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki tüm ilişkileri eş zamanlı bir şekilde görülmesine imkân vermektedir (Dursun ve Kocagöz, 2010). Analize başlamadan önce verilerin normalliğine ve ölçüm modelinin uyumluluğunu incelemek amacıyla basıklık ve çarpıklık değerlerine ve X^2/sd , RMSEA, SRMR, CFI, GFI, AGFI ve IFI'ya bakılmıştır (Tablo 4, Tablo 5). Ölçüm modelinin uyum indekslerine ilişkin uyum değerlerinin, iyi uyum ve kabul edilebilir uyum değerleri içerisinde yer aldığı gözlemlenmesinin ardından yalnızlık, yaşam doyumu, flört şiddetine yönelik tutum düzeyinin mutluluğu yordamadaki rolü yapısal eşitlik modeli incelenmiştir. Araştırmada frekans, yüzdelik dağılım vs. için betimsel istatistikler kullanılmış ve elde edilen sonuçlar tablo halinde araştırmanın yöntem kısmında gösterilmiştir. Yalnızlık, yaşam doyumu, flört şiddetine yönelik tutum ve mutluluğun romantik ilişki durumuna ve cinsiyeye göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t testi ile analiz edilmiştir (Başol, 2020).

Tablo 4. Verilerin Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

	Çarpıklık-S	Basıklık-K	Standart Hata
YYDÖ-GYD	.075	.091	.194
YYDÖ-SÇD	-.289	-.304	.137
YYDÖ-İD	-.126	-.313	.145
Mutluluk	.125	-.085	.223
FŞTÖ_GŞ	-1.794	2.753	.098
FŞTÖ_FŞ	-1.666	2.305	.121
FŞTÖ_DŞ	-1.272	1.423	.184
FŞTÖ_EŞ	-1.422	2.568	.189
FŞTÖ_CS	-1.577	1.875	.173
FŞTÖ_Toplam	-1.359	1.827	.568
Yalnızlık_Parsel_1	.368	-.055	.132
Yalnızlık_Parsel_2	.384	-.182	.140
Yalnızlık_Parsel_3	.276	-.223	.150
Yalnızlık_Parsel_4	.308	-.581	.160
Yalnızlık_Toplam	.302	-.204	.501

Tablo 4. YYDÖ: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği; GYD: Genel Yaşam Doyumu; İD: İş Doyumu; SÇD: Sosyal Çevre Doyumu; FŞTÖ: Flört Şiddeti Tutum Ölçeği; GŞ: Genel Şiddet; FŞ: Fiziksel Şiddet; DŞ: Duygusal Şiddet; EŞ: Ekonomik Şiddet; CS: Cinsel Şiddet.

Çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 3 aralığında olması verilerin normal dağıldığını ifade etmektedir (Terzi, 2014). Tablo 4 incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 aralığında olduğu görülmektedir. Dolayısıyla veriler normal dağılmıştır.

Tablo 5. Uyum İndekslerine İlişkin İyi Uyum ve Kabul Edilebilir Uyum Değerleri

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
X ² /sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 3$	$3 \leq \chi^2/sd \leq 5$
RMSEA	RMSEA $\leq .05$	RMSEA $\leq .08$
SRMR	SRMR $\leq .05$	SRMR $\leq .08$
CFI	CFI $\geq .95$	CFI $\geq .90$
GFI	GFI $\geq .90$	GFI $\geq .85$
AGFI	AGFI $\geq .90$	GFI $\geq .85$
IFI	IFI $\geq .95$	IFI $\geq .90$

(Karagöz ve Ağbektas, 2016), (Haspolat, 2021), (Schermelleh-Engel & Moosbrugger, 2003)

Tablo 5 ölçüm modelinin uyum indekslerine ilişkin iyi uyum ve kabul edilebilir uyum değerlerini göstermektedir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın temel amacı olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve flört şiddetine yönelik tutum düzeylerinin mutluluk düzeylerini yordamadaki rolü yapısal eşitlik modeli ile incelenmiş ve modellendirilmiştir. Ayrıca araştırmanın ikinci amacı olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu, flört şiddetine yönelik tutum ve mutluluk düzeylerinin cinsiyete ve romantik ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız gruplar *t*-testi bulguları tablolar halinde sunulmuştur.

Ölçüm Modeli

H₁, H₂, ve H₃ hipotezlerini test etmek için yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Hipotezlere ilişkin veriler SPSS 26 ve SPSS Amos 26 ile analiz edilmiştir. İlk adım olarak yalnızlık, yaşam doyumu, flört şiddetine yönelik tutum ve mutluluk boyutlarına ilişkin ölçüm modelleri değerlendirilmiştir (Exogenous: yalnızlık, yaşam doyumu, flört şiddetine yönelik tutum. Endogenous: mutluluk). Değerlendirme sonucunda ölçüme ait olan model uyum indeks değerlerinin ($\chi^2/sd = 2.335$, RMSEA = .06, SRMR = .06, CFI = .83, GFI = .82, AGFI = .80, IFI = .83) model uyumu için yeterli uyumu sağlayamadığı gözlemlenmiştir. Model uyumunun sağlanmamasına neden olan etkenleri belirlemek amacıyla modifikasyon indeks değerlerine bakılmıştır. Yalnızlık ölçeğinin tek bir boyut olması ve fazla madde içermesinden dolayı model uyumluluğunu olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Ayrıca analiz sonucundaki tahminleri incelerken yalnızlık ölçeğinin tek bir boyut halindeyken istatistiksel olarak anlamsız olduğu gözlemlenmiştir ($p > .05$). Bunun üzerine yalnızlık ölçeği maddelerine parselleme tekniğinin kullanılmasına karar verilmiştir. Güler ve Çetin'e (2019, s. 63) göre "madde sayısının fazla olduğu durumlarda öngörülmesi gereken parametre sayısının artması ile birlikte yeterli model uyum iyiliği değerlerinin sağlanması araştırma grubunun büyüklüğüne göre zorlaşmaktadır." Bu durumda yeterli model uyum iyiliğinin sağlanması için en etkili yöntemlerden biri parselleme tekniğidir. Parselleme tekniği, parselleme yapılması planlanan ölçeğe ilişkin maddelerin toplamının veya ortalamasının alınması sonucunda parsel değerinin oluşturulduğu bir tekniktir (Özel, Eriş ve Özmen, 2012). Alan yazında parselleme tekniği tek değişkenli yaklaşımlar ve çok değişkenli yaklaşımlar olmak üzere

çeşitli parselleme teknikleri kullanılmaktadır. Tek değişkenli yaklaşımlara “rastgele atama tekniği ve öge yapı dengesi; çok değişkenli yaklaşımlara ise radyal parsel ve çok değişkenli denge yaklaşımı” örnek gösterilebilir (Güler ve Çetin, 2019, s. 63-64; Little, Cunnigham, Shahar ve Wıdaman, 2002, s. 165-168). Bu tez araştırmasında ise parselleme yapılırken, maddelerin parsellere rastgele atılarak yapıldığı tek değişkenli parselleme stratejisi (Güler ve Çetin, 2019) kullanılarak yalnızlık ölçeği dört parsel ayrılmıştır. Tüm bunları yaptıktan sonra ölçüm modeli tekrardan analiz edilmiştir. Çözümleme yapıldıktan sonra mutluluk, yalnızlık, flört şiddetine yönelik tutum ve yaşam doyumu boyutlarında yol kat sayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve standart yol katsayılarının çoğunluğunun .05’in üzerinde olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen ölçüm modeline ait bilgiler Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Ölçüm Modeline Ait İstatistiksel Bilgiler

			β 1	β 2	S.E	<i>t</i>	p
Mutluluk md1	<---	Mutluluk	.504	1			
Mutluluk md2	<---	Mutluluk	.618	1.299	.150	8.676	.01
Mutluluk md3	<---	Mutluluk	.761	1.435	.149	9.633	.01
Mutluluk md4	<---	Mutluluk	.628	.956	.109	8.757	.01
Mutluluk md5	<---	Mutluluk	.467	.949	.130	7.277	.01
Mutluluk md6	<---	Mutluluk	.598	1.204	.141	8.519	.01
Mutluluk md7	<---	Mutluluk	.434	.973	.141	6.906	.01
Yalnızlık Parsel 1	<---	Yalnızlık	.784	1			
Yalnızlık Parsel 2	<---	Yalnızlık	.812	1.075	.063	17.111	.01
Yalnızlık Parsel 3	<---	Yalnızlık	.824	1.179	.068	17.404	.01
Yalnızlık Parsel 4	<---	Yalnızlık	.847	1.270	.071	17.949	.01
Genel Şiddet	<---	FŞTÖ	.688	1			
Fiziksel Şiddet	<---	FŞTÖ	.640	1.161	.111	10.428	.01
Duygusal Şiddet	<---	FŞTÖ	.684	1.859	.170	10.954	.01
Ekonomik Şiddet	<---	FŞTÖ	.602	1.702	.171	9.940	.01
Cinsel Şiddet	<---	FŞTÖ	.662	1.732	.162	10.701	.01
Genel Yaşam Doyumu	<---	YDÖ	.836	1			
İş Doyumu	<---	YDÖ	.579	.369	.044	8.378	.01
Sosyal Çevre Doyumu	<---	YDÖ	.432	.517	.045	11.575	.01

*p<.05, Tablo 15 Ölçüm modeli. β = Standartlaştırılmış kat sayılar β 2=Standart olmayan kat sayılar. FŞTÖ: Flört Şiddeti Tutum Ölçeği. YDÖ: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

Tablo 7. Ölçüm Modeline İlişkin Uyum İyiliği Değerleri

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modelin Uyum Endeks Değerleri
X ² /sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 3$	$3 \leq \chi^2/sd \leq 5$	2.069
RMSEA	RMSEA ≤ .05	RMSEA ≤ .08	.05
SRMR	SRMR ≤ .05	SRMR ≤ .08	.05
CFI	CFI ≥ .95	CFI ≥ .90	.94
GFI	GFI ≥ .90	GFI ≥ .85	.92
AGFI	AGFI ≥ .90	GFI ≥ .85	.90
IFI	IFI ≥ .95	IFI ≥ .90	.91

(Karagöz ve Ağbektas, 2016), (Haspolat, 2021), (Schermelele-Engel ve Moosbrugger, 2003)

Tablo 7 incelendiğinde ölçüm modeline ilişkin uyum iyiliği değerlerinin iyi uyum ve kabul edilebilir uyum değerleri içerisinde yer aldığı görülmektedir.

Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Sonuçlar

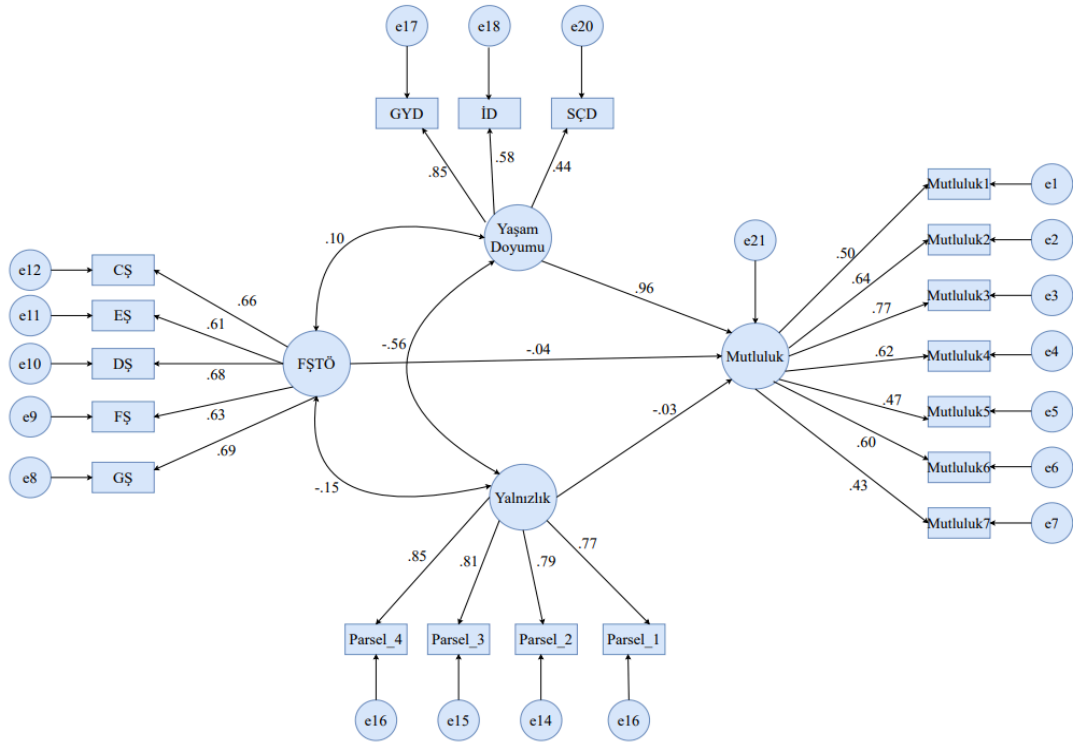
Ölçüm modeli test edildikten sonra yapısal model test edilmiştir. Yapısal eşitlik modeline ilişkin uyum iyiliği değerleri Tablo 8’de gösterilmiştir. Tablo 8 incelendiğinde uyum iyiliği değerlerinin iyi uyum ve kabul edilebilir uyum sınırları içerisinde yer aldığı görülmektedir.

Tablo 8. Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Uyum İyiliği Değerler

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modelin Uyum Endeks Değerleri
X ² /sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 3$	$3 \leq \chi^2/sd \leq 5$	1.946
RMSEA	RMSEA ≤ .05	RMSEA ≤ .08	.05
SRMR	SRMR ≤ .05	SRMR ≤ .08	.05
CFI	CFI ≥ .95	CFI ≥ .90	.95
GFI	GFI ≥ .90	GFI ≥ .85	.92
AGFI	AGFI ≥ .90	GFI ≥ .85	.90
IFI	IFI ≥ .95	IFI ≥ .90	.95

(Karagöz ve Ağbektas, 2016), (Haspolat, 2021), (Schermelele-Engel ve Moosbrugger, 2003)

Yapılan analiz sonucunda yol katsayılarının istatistiksel bakımdan anlamlı olduğu görülmüştür. Aşağıda, Şekil 2’de tam yapısal model gösterilmiştir.



Şekil 2. Yapısal Model

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Flört Şiddetine Yönelik Tutumun Mutluluğu Yordayıcılığına İlişkin Hipotez Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	İlişkinin Yönü	Bağımlı Değişkenler	β	Standart Hata	t	p	Sonuç
Yalnızlık	→	Mutluluk	-.03	.015	-.497	.619	Reddedildi H ₁
Yaşam Doyumu	→	Mutluluk	.96	.018	-.922	.01	Reddedilmedi H ₂
Flört şiddeti tutumu	→	Mutluluk	-.04	.016	7.960	.356	Reddedildi H ₃

$p < .05$, β = Standartlaştırılmış regresyon kat sayıları

Tablo 9 incelendiğinde yapısal modelde temelde üç hipotezin incelendiği görülmektedir. H₁: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi mutluluk düzeyini yordamaktadır, H₂: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi mutluluk düzeyini yordamaktadır, H₃: Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutum düzeyi mutluluk düzeyini yordamaktadır. Oluşturulan yapısal modelde elde edilen sonuçlara göre modelin uyumlu olduğu ve model uyum indeks değerlerinin (X^2/sd 1.946, RMSEA = .05, SRMR = .05, CFI = .95, GFI = 0.92, AGFI = .90, IFI = .95) alan yazında kabul

edilen sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir (Karagöz ve Ağbektas, 2016; Haspolat, 2021; Schermelleh-Engel & Moosbrugger, 2003).

Tablo 9'a göre YEM mutluluk ile yalnızlık arasındaki yol kat sayısının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($\beta = -.03$, $p > .05$). Dolayısıyla öğrencilerin yalnızlık düzeyleri mutluluk düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı değildir. Böylelikle H_1 hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 9'a göre YEM mutluluk ile yaşam doyumu arasındaki yol kat sayısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\beta = .96$, $p < .05$). Dolayısıyla öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri mutluluk düzeylerini pozitif yönde yordamaktadır. Böylelikle H_2 hipotezi reddedilmemiştir.

Tablo 9'a göre YEM mutluluk ile flört şiddetine yönelik tutum arasındaki yol kat sayısı istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($\beta = -.04$, $p > .05$). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutum düzeyi, mutluluk düzeylerinin bir yordayıcısı değildir. Böylelikle H_3 hipotezi reddedilmiştir.

Cinsiyet ve Romantik İlişki Durumuna Göre Yalnızlık Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Tablo 10. Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	Sd	t	p
Yalnızlık	Kadın	263	1.98	.50	.382	-.327	.744
	Erkek	121	2.00	.46			

* $p < .05$

Tablo 10 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(382) = -.327$, $p > .05$). Buna göre kadın ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyi birbirine benzemektedir.

Tablo 11. Romantik İlişki Durumuna Göre Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	Romantik ilişki durumu	n	$\bar{x}$	ss	Sd	<i>t</i>	p
Yalnızlık	Evet	104	1.87	.43	213.871	-3.054	.003
	Hayır	280	2.03	.50			

*p<.05

Tablo 11 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin romantik ilişki içerisinde olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($t(213.871) = -3.054, p<.05$). Buna göre romantik bir ilişki içerisinde olmayan üniversite öğrencilerinin ($\bar{x}=2.03$) yalnızlık düzeyleri romantik bir ilişki içerisinde olan öğrencilere ($\bar{x}=1.87$) göre daha yüksek düzeydedir.

Cinsiyet ve Romantik İlişki Durumuna Göre Yaşam Doyumu Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Tablo 12. Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Genel Yaşam Doyumu, Sosyal Çevre Doyumu ve İş Doyum Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	Sd	<i>t</i>	p
Genel Yaşam Doyumu	Kadın	263	3.18	.64	382	1.753	.080
	Erkek	121	3.06	.61			
Sosyal Çevre Doyumu	Kadın	263	3.12	.90	382	.742	.459
	Erkek	121	3.04	.89			
İş Doyumu	Kadın	263	3.21	.93	382	3.089	.002
	Erkek	121	2.89	.95			

*p<.05

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin genel yaşam doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız grup *t* testi analiz bulguları gösterilmektedir. Buna göre Tablo 12 incelendiğinde:

Üniversite öğrencilerinin genel yaşam doyum düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(382) = 1.753, P>.05$). Buna göre üniversite öğrencilerinin genel yaşam doyum düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin sosyal çevre doyum düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(382) = .742, P>.05$). Buna göre üniversite öğrencilerinin sosyal çevre doyum düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin iş doyum düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır ($t(382) = 3.089, P<.05$). Buna göre kadınların iş doyum düzeyi ($\bar{x}=3.21$) erkeklerin iş doyum ($\bar{x}=2.89$) düzeyinden daha yüksektir.

Tablo 13. Romantik İlişki Durumuna Göre Üniversite Öğrencilerinin Genel Yaşam Doyumu, Sosyal Çevre Doyumu ve İş Doyum Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	Romantik ilişki durumu	n	$\bar{x}$	ss	Sd	t	p
Genel Yaşam Doyumu	Evet	104	3.25	.67	382	2.043	.042
	Hayır	280	3.10	.61			
Sosyal Çevre Doyumu	Evet	104	3.03	.95	382	-.900	.369
	Hayır	280	3.12	.87			
İş Doyumu	Evet	104	3.12	1.00	382	.149	.881
	Hayır	280	3.11	.93			

* $p<.05$

Tablo 13’de üniversite öğrencilerinin genel yaşam doyumunu, sosyal çevre doyumunu ve iş doyumunun romantik bir ilişki içerisinde olup olmama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız grup t testi analiz bulguları gösterilmektedir. Buna göre Tablo 13 incelendiğinde:

Üniversite öğrencilerinin genel yaşam doyum düzeyleri romantik ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(382) = 2.043, P < .05$). Buna göre romantik ilişki içerisinde olan ($\bar{x}=3.25$) bireyler romantik ilişki içerisinde olmayanlara ($\bar{x}=3.10$) göre genel yaşam doyum düzeyleri daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal çevre doyum düzeyleri romantik ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(382) = -.900, P > .05$). Buna göre üniversite öğrencilerinin sosyal çevre doyum düzeyleri romantik ilişki durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin iş doyum düzeyleri romantik ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(382) = .149, P > .05$). Buna göre üniversite öğrencilerinin iş doyum düzeyleri romantik ilişki durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Cinsiyet ve Romantik İlişki Durumuna Göre Flört Şiddetine Yönelik Tutum Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Tablo 14. Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddetini Destekleyip/Desteklemediğine Yönelik t - Testi karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	Sd	t	p
FŞTÖ -X	Kadın	263	4.65	.30	172.536	7.911	.01
	Erkek	121	4.29	.45			

* $p < .05$, FŞTÖ: Flört Şiddeti Tutum Ölçeği

Araştırmada kullanılan flört şiddeti tutum ölçeğinde, bir kişinin ölçekten alabileceği en düşük puan ortalaması 1 iken; en yüksek puan ortalaması ise 5'tir. Ayrıca bireylerin ölçekten aldıkları puan ortalamalarının 5'e yaklaşması flört şiddetini desteklemedikleri anlamına gelmektedir (Terzioğlu ve diğerleri, 2016). Üniversite öğrencilerinin flört şiddetini destekleyip/desteklemediklerini incelemek amacıyla öğrencilerin ölçekten aldıkları ortalama puan ile cinsiyet arasında t -testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 14'de gösterilmiştir. Tablo 14 incelediğinde kadın ($\bar{x}=4.65$) ve erkek ($\bar{x}=4.29$) üniversite öğrencilerinin ölçekten aldıkları ortalama puanın 5'e yakın olduğu için (Terzioğlu ve diğerleri, 2016) araştırmaya katılan erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin flört şiddetini desteklemedikleri görülmektedir.

Ayrıca Tablo 14 incelendiğinde erkek öğrencilerin ($\bar{x}=4.29$) kadın öğrencilere ($\bar{x}=4.65$) göre flört şiddetine daha fazla desteklediği de görülmektedir.

Tablo 15. Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddetine Yönelik Tutum Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	Sd	t	p
FŞTÖ -X	Kadın	263	4.65	.30	172.536	7.911	.01
	Erkek	121	4.29	.45			
FŞTÖ-Cinsel Şiddet	Kadın	263	4.79	.38	165.876	6.086	.01
	Erkek	121	4.43	.59			
FŞTÖ-Ekonomik Şiddet	Kadın	263	4.31	.63	189.542	6.686	.01
	Erkek	121	3.75	.81			
FŞTÖ-Fiziksel Şiddet	Kadın	263	4.77	.38	172.370	5.382	.01
	Erkek	121	4.46	.57			
FŞTÖ-Duygusal Şiddet	Kadın	263	4.52	.53	192.180	5.118	.01
	Erkek	121	4.17	.67			
FŞTÖ-Genel Şiddet	Kadın	263	4.83	.31	170.880	4.693	.01
	Erkek	121	4.61	.47			

*p<.05, FŞTÖ: Flört Şiddeti Tutum Ölçeği

Tablo 15’de üniversite öğrencilerinin; flört şiddeti tutum ölçeğinden aldıkları toplam puanın ve ölçeğin cinsel şiddet, ekonomik şiddet, fiziksel şiddet, duygusal şiddet

ve genel şiddet alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız grup *t*-testi analiz bulguları gösterilmektedir. Tablo 15 incelendiğinde:

Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutum düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(172.536) = 7.911, P<.05$). Buna göre kadın öğrencilerin flört şiddetine yönelik tutum düzeyleri ($\bar{x}=4.65$) erkek öğrencilere ($\bar{x}=4.29$) göre daha yüksektir. Dolayısıyla kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre flört şiddetini daha yüksek düzeyde desteklemedikleri görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin cinsel şiddete yönelik tutum düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(165.876) = 6.086, P<.05$). Buna göre kadın öğrencilerin ($\bar{x}=4.79$) cinsel şiddete yönelik tutum düzeyleri erkek öğrencilere ($\bar{x}=4.43$) göre daha yüksektir. Dolayısıyla kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre cinsel şiddeti daha yüksek düzeyde desteklemedikleri görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ekonomik şiddete yönelik tutum düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(189.542) = 6.686, P<.05$). Sonuç olarak, kadın öğrencilerin ($\bar{x}=4.31$) ekonomik şiddete yönelik tutum düzeyleri erkek öğrencilere ($\bar{x}=3.75$) göre daha yüksektir. Dolayısıyla kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre ekonomik şiddeti daha yüksek düzeyde desteklemedikleri görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin fiziksel şiddete yönelik tutum düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(172.370) = 5.382, P<.05$). Buna göre kadın öğrencilerin ($\bar{x}=4.77$) fiziksel şiddete yönelik tutum düzeyleri erkek öğrencilere ($\bar{x}=4.46$) göre daha yüksektir. Dolayısıyla kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre fiziksel şiddeti daha yüksek düzeyde desteklemedikleri görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin duygusal şiddete yönelik tutum düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(192.180) = 5.118, P<.05$). Sonuç olarak, kadın öğrencilerin ($\bar{x}=4.52$) duygusal şiddete yönelik tutum düzeyleri erkek öğrencilere ($\bar{x}=4.17$) göre daha yüksektir. Dolayısıyla kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre duygusal şiddeti daha yüksek düzeyde desteklemedikleri görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin genel şiddete yönelik tutum düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(170.880) = 4.693, P<.05$). Buna göre kadın öğrencilerin ($\bar{x}=4.83$) genel şiddete yönelik tutum düzeyleri erkek öğrencilere ($\bar{x}=4.61$)

göre daha yüksektir. Dolayısıyla kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre genel şiddeti daha yüksek düzeyde desteklemedikleri görülmektedir.

Tablo 16. Romantik İlişki Durumuna Göre Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddetine Yönelik Tutum Düzeylerinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	Romantik ilişki durumu	n	$\bar{x}$	ss	Sd	t	p
FŞTÖ	Evet	104	4.50	.38	382	-1.152	.250
	Hayır	280	4.55	.40			
FŞTÖ-Cinsel Şiddet	Evet	104	4.66	.48	382	-.774	.439
	Hayır	280	4.68	.49			
FŞTÖ- Ekonomik Şiddet	Evet	104	4.07	.84	157.821	-.989	.324
	Hayır	280	4.16	.69			
FŞTÖ-Fiziksel Şiddet	Evet	104	4.65	.49	382	-.477	.634
	Hayır	280	4.68	.46			
FŞTÖ- Duygusal Şiddet	Evet	104	4.34	.61	382	-1.399	.163
	Hayır	280	4.44	.59			
FŞTÖ-Genel Şiddet	Evet	104	4.76	.38	382	.002	.998
	Hayır	280	4.76	.38			

P<.05, FŞTÖ: Flört Şiddeti Tutum Ölçeği

Tablo 16’da üniversite öğrencilerinin; flört şiddeti tutum ölçeğinden aldıkları toplam puanın ve ölçeğin cinsel şiddet, ekonomik şiddet, fiziksel şiddet, duygusal şiddet ve genel şiddet alt boyutlarının romantik ilişki içerisinde olup olmamaya göre farklılaşp

farklılaşmadığına ilişkin bağımsız grup t testi analiz bulguları gösterilmektedir. Buna göre Tablo 16 incelendiğinde:

Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutum düzeyleri romantik bir ilişki içerisinde olup olmamaya göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(382) = -1.152, P>.05$). Buna göre üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutum düzeyleri romantik bir ilişki içerisinde olup olmamaya göre farklılaşmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin cinsel şiddete yönelik tutum düzeyleri romantik bir ilişki içerisinde olup olmamaya göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(382) = -.774, P>.05$). Buna göre üniversite öğrencilerinin cinsel şiddet düzeyleri romantik ilişki durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin ekonomik şiddete yönelik tutum düzeyleri romantik bir ilişki içerisinde olup olmamaya göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(157.821) = -.989, P>.05$). Buna göre üniversite öğrencilerinin ekonomik şiddet düzeyleri romantik bir ilişki içerisinde olup olmamaya göre farklılaşmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin fiziksel şiddete yönelik tutum düzeyleri romantik bir ilişkinin varlığına veya yokluğuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(382) = -.477, P>.05$). Buna göre üniversite öğrencilerinin fiziksel şiddet düzeyleri romantik bir ilişkinin varlığına veya yokluğuna göre farklılaşmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin duygusal şiddete yönelik tutum düzeyleri romantik bir ilişkinin varlığına veya yokluğuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(382) = -1.399, P>.05$). Buna göre üniversite öğrencilerinin duygusal şiddet düzeyleri romantik ilişki durumuna göre farklılaşmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin genel şiddet düzeyleri romantik bir ilişki içerisinde olup olmamaya göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(382) = .002, P>.05$). Buna göre üniversite öğrencilerinin genel şiddete yönelik tutum düzeyleri romantik bir ilişki içerisinde olup olmamaya göre farklılaşmamaktadır.

Cinsiyet ve Romantik İlişki Durumuna Göre Mutluluk Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Tablo 17. Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	Sd	t	p
Mutluluk	Kadın	263	3.27	.63	382	.353	.724
	Erkek	121	3.24	.60			

*p<.05

Tablo 17 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t(382) = .353, p>.05$). Buna göre üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyi cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumuna Göre Mutluluk Düzeyinin Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	Romantik ilişki durumu	n	$\bar{x}$	ss	Sd	t	p
Mutluluk	Evet	104	3.37	.61	382	2.218	.027
	Hayır	280	3.22	.62			

*p<.05

Tablo 18 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri romantik ilişki durumuna göre farklılaşmaktadır ($t(382) = 2.218, p<.05$). Buna göre romantik ilişki içerisinde olan üniversite öğrencileri ($\bar{x}=3.37$) romantik ilişki içerisinde olmayan öğrencilere ($\bar{x}=3.22$) göre daha mutludur.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Araştırmada; yalnızlık, yaşam doyumu ve flört şiddetine yönelik tutumun mutluluğun bir yordayıcısı olup olmadığı yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar, alan yazındaki literatür desteği ile birlikte aşağıda tartışılmıştır. Ayrıca araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve romantik ilişki durumuna göre yalnızlık, yaşam doyumu, flört şiddetine yönelik tutum düzeyi ve mutluluk düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız gruplar *t* testi ile analiz edilmiş ve elde edilen sonuçlar alan yazındaki literatür desteği ile birlikte aşağıda tartışılmıştır.

Araştırmada yordayıcılığa ilişkin üç hipotez yer almaktadır: H₁: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi mutluluk düzeyini yordamaktadır. H₂: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi mutluluk düzeyini yordamaktadır. H₃: Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutum düzeyi mutluluk düzeyini yordamaktadır.

Araştırmada H₁ hipotezi yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi mutluluk düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı değildir. Alan yazın incelendiğinde bu araştırma sonucundan farklı olarak yalnızlığın mutluluğun bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar yer almaktadır (Traş ve diğerleri, 2020; Yavuz, 2019). Yaşlılar üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Mimi, Wong ve Wan, (2012) yalnızlık düzeyinin mutluluğu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ergenler üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Demir, Kutlu ve Kaya (2016) benzer bir şekilde yalnızlığın mutluluğu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Okul yöneticileri ve öğretmenler üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Karaköse ve diğerleri (2022) ise yalnızlığın mutluluğu pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma sonucundan ve alan yazındaki araştırmalardan da anlaşılacağı üzere yalnızlık düzeyi bazı bireylerin mutluluğunu arttırmakta; bazılarının mutluluk düzeyini azaltmakta ve bir diğer kişilerin ise mutluluk düzeyi üzerinde bir etkisi olmamaktadır. Dolayısıyla yalnızlık düzeyinin bireylerin mutluluk düzeyini yordamasındaki rolü kişilerin yaşamış olduğu ve yalnızlığa yüklemiş oldukları anlamlara göre farklılık gösterdiği düşünülmektedir. Bu düşüncüyü destekler bir biçimde Ergut’a (2020, s. 8) göre yalnızlık durumu bazı kişiler için “öznel” bir durumu, bazı bireyler için “nesnel” bir durumu ifade ederken; bir diğer kimseler için ise

“varoluşsal” bir durumu ifade etmektedir. Farklı bir bakış açısıyla yalnızlık durumunu varoluşsal bir neden olarak gören varoluşçu yaklaşım yalnızlığı, insan olmanın doğası gereği her insanın özünde yer alan bir durum olarak görmüşlerdir (Hasanoğlu, 2019; Tuğral, 2020). Dolayısıyla varoluşçular yalnızlığı bireylerin benliği ile özdeşleştirmiştir (Bolmsjö, Tengland, ve Rämngård, 2019). Buradan hareketle yalnızlığın, mutluluğun bir yordayıcısı olmamasının nedeni olarak araştırmanın veri grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin yalnızlığı varoluşsal bir durum olarak görmüş veya yalnızlığa varoluşsal bir anlam yüklemiş olabileceğinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada H₂ hipotezi yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi mutluluk düzeyinin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır. Alan yazın incelendiğinde benzer sonuca ulaşan çalışmaların yer aldığı görülmektedir (Aydoğdu, 2021; Nemati ve Maralani, 2016). Demirel (2018) yapmış olduğu bir araştırmada yaşam doyumunun, araştırmada ele alınan diğer değişkenlere göre mutluluğun daha yüksek düzeyde yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir şekilde Ericson ve Vinson (2012) yapmış oldukları araştırmada yaşam doyum düzeyinin arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Dağlı ve Baysal’a (2016) göre insanların mutlu olabilmeleri için gerekli olan temel unsurların en başında yaşam doyumunu yer almaktadır. Bireylerin yaşam alanlarından aldıkları doyum, mutluluk üzerinde kayda değer bir etkiye sahiptir (Akyol ve Işık, 2018). Dolayısıyla yaşam doyumunun insanların mutluluğu için bir gereklilik olduğu görülmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı düşünülmektedir.

Araştırmada H₃ hipotezi yapısal eşitlik modeli ile analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutumları mutluluğun bir yordayıcısı değildir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, flört şiddetine yönelik tutumlarının flört şiddetini desteklemediği yönünde olduğu görülmektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin flört şiddetini destekleyici olmayan tutumları mutluluğun bir yordayıcısı değildir. Alan yazın incelendiğinde ve bilindiği kadarıyla flört şiddetine yönelik olumsuz tutumun mutluluğun bir yordayıcısı olup olmadığı ile ilgili bir araştırmanın olmadığı görülmektedir. Bu yönüyle bu araştırma alan yazın için yeni bir bulgu olmasıyla birlikte alan yazına katkı sağlayacağı

düşünülmektedir. Alan yazında flört şiddetine yönelik tutumlar ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde flört şiddetine yönelik olumlu tutumların artması bireylerin stres, üzüntü gibi olumsuz duygularının da artmasına neden olduğu görülmektedir (Jackson, Cram ve Seymour, 2000; Kaura ve Lohman, 2007). Cinal (2008) yapmış olduğu araştırmada bireylerin flört şiddetine yönelik olumlu tutum düzeyi arttıkça depresyon ve anksiyete düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer araştırmada flört şiddetini kabul etme düzeyinin yüksek olması üzüntü, stres gibi duyguların artmasına neden olarak bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Temple ve diğerleri, 2016). Bu araştırma sonuçlarından hareketle flört şiddetine yönelik olumlu tutum azaldıkça yani flört şiddetini kabul etmeme düzeyi arttıkça, kişinin kendisini mutsuz hissetmesine neden olan stres, üzüntü gibi olumsuz duygularında azalabileceği ve bunun yerine olumlu duyguların artabileceği düşünülebilir. Ancak yapılan bu tez araştırmasında flört şiddetine yönelik olumsuz tutumun, mutluluğun bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin mutluluğunu flört şiddetine yönelik olumlu veya olumsuz tutumları dışında “kişisel özellikler, sosyal ilişkiler, din ve sağlık koşulları” da etkileyebilmektedir (Brockmann ve Delhey, 2010, s. 2). Buradan hareketle üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik destekleyici olmayan tutumunun mutluluk düzeylerinin bir yordayıcısı olmamasının nedeni, üniversite öğrencilerinin mutluluk kaynaklarının flört şiddetini destekleyici olmayan tutumlarından farklı olabileceği ile açıklanabilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin, yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Buna göre kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri birbirine benzemektedir. Alan yazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen araştırmaların yer aldığı görülmektedir (Çeçen, 2008; V. Duyan, vd., 2008; Mahon ve diğerleri, 1994). Ancak alan yazında erkeklerin kadınlara göre yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalarında olduğu görülmektedir (Gürsoy, 2021; Wiseman ve diğerleri, 1995). Bir diğer araştırmada Turhan (2019), kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde yalnızlık düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alan yazındaki farklı kültürler ve farklı yaş grupları üzerinde yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlardan da anlaşılacağı üzere yalnızlığın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının karşılaştırılmasında alan yazındaki çalışma sonuçları açısından bir farklılığın olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan bu farklılığın araştırılan

grubun yaşından, içinde bulunduğu kültürel özelliklerden, yaşam tarzlarından vs. kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada incelenen bir diğer durum ise üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumuna göre yalnızlık düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığıdır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi romantik ilişki durumuna göre farklılaşmaktadır. Buna göre, romantik bir ilişki içerisinde olmayan bireyler romantik bir ilişki içerisinde olan bireylere göre yalnızlık düzeyi daha yüksektir. Alan yazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen araştırmaların yer aldığı görülmektedir (Schachner ve diğerleri, 2008; Şeremet, 2019). Romantik bir ilişki içerisinde olmayan bireylerin kendilerini daha fazla yalnız hissetmesi sevgi ihtiyacının karşılanmamasından kaynaklanabilir. Nitekim, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan ait olma ve sevgi ihtiyacının karşılanmaması yalnızlığa neden olabilmektedir (Kayıkcı ve Özyıldırım, 2019). Ayrıca romantik bir ilişkinin sona ermesi durumu da bireylerin kendilerini yalnız hissetmesine neden olmaktadır (Perlman ve Peplau, 1984). Dolayısıyla romantik ilişkinin yokluğunun, üniversite öğrencilerinin romantik bir ilişkiye yönelik ait olma ve sevgi ihtiyaçlarının yeterince karşılanmamasına neden olabileceğinden dolayı kendilerini yalnız hissettikleri düşünülmektedir.

Araştırmada incelenen bir diğer durum ise üniversite öğrencilerinin genel yaşam doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığıdır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, üniversite öğrencilerinin genel yaşam doyumu ve sosyal çevre doyumu cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Ancak üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre iş doyum düzeyleri farklılaşmaktadır. Başka bir ifade ile kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin genel yaşam doyumu ve sosyal çevre doyumu birbirine benzerken; kadınların iş doyum düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir. Benzer bir şekilde Gül (2021) ve Fırat (2021), yapmış oldukları araştırmalarda genel yaşam doyumu ve sosyal çevre doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma sonucundan farklı bir şekilde Gül (2021), iş doyumunun da cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer çalışmada Taşçı (2021), genel yaşam doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı, kadın ve erkeklerde benzer olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla genel yaşam doyumu ve sosyal çevre doyumunun cinsiyete göre farklılaşmama bulgusu alan yazındaki çalışmalar ile tutarlılık gösterirken; iş doyumunun cinsiyete göre

farklılaşması alan yazındaki çalışmalardan farklılık göstermektedir. Alan yazındaki yaşam doyumu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde yaşam doyumunu ölçmek amacıyla kullanılan ölçeklerin, araştırmada kullanılan yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin genel yaşam doyumu alt boyutuna karşılık geldiği görülmektedir (Kaba ve diğerleri, 2018). Bu tez araştırmasında genel yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir şekilde Martin, Perles ve Canto (2010) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Busing ve West de (2016) yapmış oldukları araştırmada yaşam doyum düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu tez araştırmasından farklı olarak alan yazında kadınların yaşam doyum düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalarda yer almaktadır (Dost, 2007; Eker ve Taş, 2021). Bu tez araştırmasından farklı bir şekilde ergenler üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Mosknes ve Espnes (2013) yapmış oldukları araştırmada yaşam doyumunun erkeklerin lehine farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmanın ve alan yazındaki araştırmaların sonuçlarından anlaşılabileceği üzere genel yaşam doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığına ilişkin araştırmaların yaygın olmasına karşın cinsiyete göre bir farklılaşmanın olduğunu ortaya koyan çalışmalarında olduğu görülmektedir. Alan yazındaki bu farklılığın nedeni araştırılan grubun yaşı, kültürel durum, yaşam tarzı gibi etkenlerden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada incelenen bir diğer durum ise genel yaşam doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumunun romantik ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığıdır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre üniversite öğrencilerinin sosyal çevre doyumu ve iş doyumu romantik ilişki durumuna göre farklılaşmamaktadır. Ancak araştırmada romantik ilişki içerisinde olanların, romantik ilişki içerisinde olmayanlara göre genel yaşam doyum düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada kullanılan yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin genel yaşam doyumu alt boyutu, alan yazında kullanılan yaşam doyumu kavramına karşılık gelmektedir (Kaba ve diğerleri, 2018). Bu araştırmada genel yaşam doyumunun romantik ilişki durumuna göre bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiğinde bu araştırma sonucu ile tutarlı bir şekilde genel olarak kabul edilenin romantik bir ilişki içerisinde olanların genel yaşam doyum düzeylerinin, romantik bir ilişki içerisinde olmayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğudur (Adamczyk ve Segrin, 2015; Işık, 2020). Işık'a (2020) göre

romantik ilişkinin varlığı bireylerin kendilerini daha fazla mutlu hissetmelerine ve hayatlarından daha fazla zevk almalarını sağlamaktadır. Dolayısıyla romantik ilişkinin varlığı, bireylerin mutluluk düzeylerini arttırarak yaşam doyum düzeylerini de yükseltmektedir. Çünkü yaşam doyumu, bireyin genel yaşamına yönelik mutluluğunu ifade etmektedir (Koçak, 2016). Sonuç olarak romantik ilişkinin varlığı bireylerin mutluluk düzeyini arttırarak yaşam doyum düzeylerini de arttırmış olabileceği ve bu nedenle de romantik ilişki içerisinde olan öğrencilerin romantik ilişki içerisinde olmayanlara göre genel yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Araştırmada incelenen yaşam doyumunun diğer alt boyutları değerlendirildiğinde sosyal çevre doyumu ve iş doyumunun romantik ilişki durumuna göre farklılaşmadığı görülmektedir. Alan yazında bu konuda yapılmış olan araştırmaların ifade edilen alt boyutların medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği görülmektedir. Benzer bir şekilde Çiçek (2021) ve Fırat da (2019) yapmış olduğu bir araştırmada iş doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Çiçek (2021), yapmış olduğu araştırmada sosyal çevre doyumunun romantik ilişki durumuna göre farklılaştığı, evli bireylerin bekar bireylere göre sosyal çevre doyumunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer çalışmada Kaya da (2019) evli bireylerin bekar bireylere göre sosyal çevre doyumunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kaya'ya (2019) göre içinde bulunulan yer, komşu ve mahalleden memnun olma durumu evli bireylerde daha yüksek olması beklenen bir durumdur. Alan yazındaki bulgulardan da anlaşılacağı üzere yapılan bu tez araştırması, romantik ilişki durumuna göre iş doyumunun farklılaşmaması bulgusunu desteklerken; romantik ilişki durumunun sosyal çevre doyumuna göre farklılaşmasını desteklememektedir. Mevcut olarak öğrencilik durumu devam eden üniversite öğrencilerinin, sosyal çevre doyumunun alan yazındaki çalışmaların aksine romantik ilişki durumuna göre farklılaşmamasının nedeni olarak; alan yazında sosyal çevre doyumunun daha çok evli veya bekar olma (medeni hal) durumuna göre karşılaştırılmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada incelenen bir diğer durum ise üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutumlarının cinsiyete ve romantik bir ilişkinin varlığına veya yokluğuna göre farklılaşıp farklılaşmadığıdır. İlk olarak üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutumları cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar *t*-testi ile analiz edilmiştir. Elde edilen analiz sonucunda, üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre flört şiddetine yönelik tutum düzeylerinin farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre kadın

üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutum düzeyleri, erkek üniversite öğrencilerine göre daha yüksektir. Ayrıca flört şiddeti tutum ölçeğinin alt boyutları olan ekonomik şiddet, cinsel şiddet, fiziksel şiddet, duygusal şiddet ve genel şiddet boyutlarında da kadın üniversite öğrencilerinin puanları erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Şahan (2021) yapmış olduğu bir araştırmada, bu araştırma sonucuna benzer bir şekilde kadınların flört şiddetine yönelik genel tutum ve ekonomik şiddet, cinsel şiddet, fiziksel şiddet, duygusal şiddet ve genel şiddet alt boyutlarından alınan puanın erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir şekilde Gümüş de (2020) yapmış olduğu araştırmada, kadınların flört şiddetine yönelik tutum düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alan yazında genel olarak kadınların flört şiddetine yönelik destekleyici olmayan tutum düzeyinin, erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmaların olmasına karşın flört şiddetine yönelik tutum düzeyinin cinsiyete göre değişmediğini (Duman ve diğerleri, 2019) ve kadınların flört şiddetini erkeklere göre daha fazla desteklediğini (Pradubmook-Sherer, 2011) ortaya koyan araştırmalarda yer almaktadır. Araştırmada hem kadın hem de erkek üniversite öğrencilerinin flört şiddetini desteklemediği sonucuna ulaşılması ile birlikte kadınların erkeklere göre flört şiddetine yönelik olumsuz tutumunun daha yüksek olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Bu durum aslında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre flört şiddetini daha fazla desteklediğini göstermektedir. Tepe (2021) ve Terzioğlu ve diğerleri (2016) yapmış oldukları araştırmada benzer bir şekilde erkeklerin kadınlara göre flört şiddetini daha fazla desteklediği sonucuna ulaşmışlardır. Karadayı (2020) erkeklerin flört şiddetini daha fazla desteklemesinin sebebini, toplumda ataerkil bir yapının hâkim olması, bireylerin yetiştirilme tarzı, erkeğin kadına yönelik şiddetinin kabul edilmesi, kültürel olarak değerlendirilen toplumsal cinsiyet rolleri gibi nedenlerden kaynaklı olabileceğini ifade etmiştir. Kadınların, flört şiddetini desteklememesinin nedeni olarak da kadınların, şiddete yönelik farkındalık düzeylerinin yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Baltarlı, 2020). Dolayısıyla kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre flört şiddetine yönelik destekleyici olmayan tutum düzeyinin yüksek olması: toplum içerisinde ataerkil bir yapının olması, erkeklerin kadına yönelik olan şiddetinin toplum içerisindeki yaygınlığı, kültürün beraberinde getirdiği toplumsal cinsiyet rolleri gibi etkenlerin, kadınlarda şiddete yönelik farkındalık düzeyinin arttırılabileceğinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutum düzeylerinin romantik ilişki durumuna göre farklılaşmadığıdır. Başka bir ifade ile üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik olan genel tutumu ve fiziksel şiddete, cinsel şiddete, ekonomik şiddete ve duygusal şiddete yönelik olan tutumları romantik bir ilişki içerisinde olup olmamaya göre farklılık göstermemektedir. Alan yazın incelendiğinde bu konuda yapılmış sınırlı sayıda çalışmanın olduğunun görülmesine karşın; alan yazında mevcut araştırma bulgusunu destekleyen çalışmaların da yer aldığı görülmektedir (Ayhan, 2020; Devrim, 2019). Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştiren Karadayı da (2020) benzer bir şekilde romantik bir ilişkinin varlığına veya yokluğuna göre flört şiddetine yönelik tutum düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Mevcut tez araştırmasında üniversite öğrencilerinin, flört şiddetine yönelik destekleyici olmayan bir tutuma sahip oldukları görülmektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik destekleyici olmayan tutum düzeyi romantik ilişki durumuna göre farklılaşmamaktadır. Yolcu (2019) yapmış olduğu araştırmada bu bulgunun aksine, romantik bir ilişki içerisinde olan bireylerin romantik bir ilişki içerisinde olmayanlara göre flört şiddetini daha az desteklediği sonucuna ulaşmıştır. Farklı bir araştırmada İftar (2016) romantik bir ilişki içerisinde olanların, romantik bir ilişki içerisinde olmayanlara göre flört şiddetini daha fazla desteklediği sonucuna ulaşmıştır. Bulgulardan da anlaşılabileceği üzere flört şiddetine yönelik tutum düzeyinin romantik ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili alan yazındaki sınırlı çalışmalardan dolayı bir kesinliğin olmadığı görülmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin romantik bir ilişki içerisinde olup olmamaya göre flört şiddetini desteklememe tutumunun farklılaşmamasının sebebi, son zamanlarda flört şiddetini önlemeye yönelik çalışmaların artması (Üstünel, 2020) ve şiddetin olumsuz sonuçlarına ilişkin bilinçlenme durumunun artması ile açıklanabilir.

Araştırmada incelenen diğer bir durum ise üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyinin cinsiyete ve romantik ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığıdır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin benzer olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen çalışmaların yer aldığı görülmektedir (Akduman, 2020; Aydın, 2018; Can ve Cantez, 2018; Rijavec, Jurčec ve Mijočević, 2010; Sekhampu ve Muzindutsi, 2014; Seligman ve diğerleri, 2005). Alan yazında mutluluk düzeyinin cinsiyete göre

farklılaşmadığını ifade eden araştırmaların yaygın olmasına karşın erkeklerin kadınlara göre mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğunu ifade eden (Balta, 2020; Beyaz ve Kaldık, 2018) ve kadınların erkeklere göre mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğunu tespit eden (Zweig, 2015) araştırmalarda yer almaktadır. Özellikle kadınların iş yaşamına girmesi ile birlikte son zamanlarda kadın ve erkeklerin cinsiyet rollerinin birbirine yaklaştığı görülmektedir (Soner ve Düşünceli, 2021). Kadın ve erkeklerin cinsiyet rollerinin birbirine yaklaşmaya başlaması onların mutluluk kaynaklarının da birbirine benzemesine neden olabileceği düşünülmektedir. Bu düşüncüyü destekler nitelikte Sohn (2016) yapmış olduğu araştırmada kadınların mutluluğu yaratma işlevinin erkeklerinkine benzer olduğunu ifade etmiştir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre mutluluk düzeyinin farklılaşmaması, son zamanlarda kadınların ve erkeklerin cinsiyet rollerinin birbirine yaklaşması ile birlikte mutluluk kaynaklarının da birbirine benzemeye başlamasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada incelenen diğer bir durum ise üniversite öğrencilerinin romantik bir ilişki içerisinde olup olmama durumuna göre mutluluk düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığıdır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre romantik ilişki içerisinde olan üniversite öğrencileri, romantik bir ilişki içerisinde olmayan öğrencilere göre mutluluk düzeyleri daha yüksektir. Bu araştırma sonucundan farklı olarak Akbaba (2018) romantik ilişki durumuna göre mutluluğun farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ancak alan yazında genel olarak kabul edilen bu araştırmadan elde edilen sonuç ile tutarlı bir şekilde romantik bir ilişki içerisinde olanların, romantik bir ilişki içerisinde olmayanlara göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu bulgusudur. Stack ve Eshleman (1998) yapmış oldukları bir araştırmada romantik bir ilişki içerisinde olan bireylerin, romantik bir ilişki içerisinde olmayan kişilere göre daha yüksek düzeyde mutluluğa sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bir diğer çalışmada Bao (2012), romantik ilişki içerisinde olan ve romantik bir ilişki içerisinde olmayan bireylerin mutluluk duygusundaki değişiklikleri sekiz hafta boyunca incelemiştir. Yapılan bu inceleme sonucunda romantik bir ilişki içerisinde olanların, romantik bir ilişki içerisinde olmayanlara göre daha fazla olumlu duyguya sahip olarak mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çok mutlu insanlar üzerine çalışma yapan Diener ve Seligman (2002) mutlu insanların daha güçlü romantik ilişkilere sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Alan yazındaki bulgulardan da anlaşılabacağı üzere romantik bir ilişkinin varlığı, bireylerin mutluluk düzeylerinin, artmasını sağladığı görülmektedir. Dolayısıyla romantik ilişki

içerisinde olan üniversite öğrencilerinin, romantik bir ilişki içerisinde olmayanlara göre mutluluk düzeyinin yüksek olması sebebi: Alan yazındaki destek ile birlikte romantik ilişkinin varlığının mutluluk üzerinde olumlu bir etkiye sahip olması ile açıklanabilir.



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Ayrıca bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlara dayalı olarak araştırmacılara, alanda çalışan uygulayıcılara ve politika yapıcılarına yönelik öneriler yer almaktadır.

Sonuçlar

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve flört şiddetine yönelik tutum düzeylerinin mutluluk düzeylerinin bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuca göre üniversite öğrencilerinin, yaşam doyum düzeyi mutluluk düzeylerinin pozitif yönde bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılır iken; üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ve flört şiddetine yönelik destekleyici olmayan tutum düzeyi, mutluluk düzeylerinin bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu, flört şiddetine yönelik tutum ve mutluluk düzeylerinin cinsiyete ve romantik ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuca göre üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi, mutluluk düzeyi ve yaşam doyumunun alt boyutlarından olan genel yaşam doyumu ve sosyal çevre doyum düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Ancak yaşam doyumunun alt boyutu olan iş doyumu, öğrencilerin cinsiyetine göre farklılaşmaktadır. Buna göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre iş doyum düzeyi daha yüksektir. Araştırmada sosyal çevre doyumu ve iş doyumunun romantik ilişki durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada romantik bir ilişki içerisinde olan üniversite öğrencilerinin, romantik bir ilişki içerisinde olmayan üniversite öğrencilerine göre genel yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada romantik ilişki içerisinde olmayan üniversite öğrencilerinin, romantik ilişki içerisinde olan öğrencilere göre yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin flört şiddetini desteklemediği sonucuna ulaşılması ile birlikte cinsiyete göre flört şiddetine yönelik tutum düzeyinin farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre kadın öğrenciler erkek öğrencilere göre flört şiddetine yönelik

destekleyici olmayan toplam tutum düzeyi ve cinsel şiddet, ekonomik şiddet, fiziksel şiddet, duygusal şiddet ve genel şiddete yönelik destekleyici olmayan tutum düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik destekleyici olmayan toplam tutum düzeyi ve cinsel şiddet, ekonomik şiddet, fiziksel şiddet, duygusal şiddet ve genel şiddete yönelik destekleyici olmayan tutum düzeylerinin romantik bir ilişki içerisinde olup olmamaya göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Araştırmada, mutluluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmaması, kadın ve erkek cinsiyet rollerinin birbirine yaklaşmasından kaynaklı olabileceği ile açıklanmıştır. Bu bakımdan araştırmacılar, kadın ve erkek cinsiyet rolleri ile mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırabilir.
- Araştırmada, romantik bir ilişki içerisinde olanların, romantik bir ilişki içerisinde olmayanlara göre mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada romantik ilişki içerisinde olanların mutluluk düzeyinin daha yüksek olmasının sebebi, alan yazındaki destek ile birlikte romantik ilişkinin mutluluk üzerindeki olumlu etkisinden kaynaklanmış olabileceği ile açıklanmıştır. Bu kapsamda araştırmacılar, romantik ilişkinin mutluluk üzerindeki etkilerini araştırabilir.
- Araştırmada flört şiddetine yönelik destekleyici olmayan tutum düzeyinin mutluluğun bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmasıyla birlikte yapılan tez araştırmasının, bilindiği kadarıyla bu konuda yapılan ilk çalışma olduğu ifade edilmiştir. Bu kapsamda araştırmacılar, flört şiddetine yönelik destekleyici veya destekleyici olmayan tutum düzeyinin mutluluğun bir yordayıcısı olup olmadığını yapısal eşitlik modeli ile inceleyerek alan yazına katkı sağlayabilirler.
- Araştırmada genel yaşam doyumu ve sosyal çevre doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılması ile birlikte; bu konuda alan yazındaki çalışma sonuçları açısından bir farklılığın olduğu ve bu farklılığın nedeni olarak araştırılan grubun yaşı ve içinde bulunduğu kültürün farklı olmasından kaynaklı olabileceği ifade edilmiştir. Bu konuda araştırmacılar, genel yaşam doyumu ve sosyal çevre

doyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını daha geniş yaş aralıkları ve farklı kültürler üzerinde inceleyerek alan yazındaki farklılığın giderilmesine katkı sağlayabilirler.

- Araştırmada kadınların erkeklere göre flört şiddetini desteklememe tutumunun daha yüksek olması: toplumsal cinsiyet rolleri, ataerkil bir yapının olması, erkeklerden kadınlara yönelik şiddetin yaygınlığı gibi toplumsal nedenlerden kaynaklı olabileceği ifade edilmiştir. Bu bakımdan araştırmacılar, özellikle kadınların flört şiddetine yönelik destekleyici olmayan tutumlarının oluşmasında ifade edilen toplumsal nedenlerin ne kadar etkili olduğu konusunda araştırma yapabilirler.
- Güneydoğu Anadolu ve Orta Karadeniz bölgesinde yer alan iki üniversitede gerçekleştirilen bu araştırma, kültürel ve bölgesel farklılıkları ortaya çıkarmak amacıyla Türkiye'nin farklı bölgelerinde yapılabilir.
- Araştırmada yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılması ile birlikte bu konuda alan yazındaki çalışma sonuçları açısından bir farklılığın olduğu ifade edilmiştir. Bu konuda bir farklılığın olmasının sebebi olarak, araştırılan grubun kültürü ve yaşının farklı olmasından kaynaklı olabileceği ifade edilmiştir. Bu kapsamda araştırmacılar, yalnızlığın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını farklı kültürler ve daha geniş yaş aralıkları üzerinde inceleyerek alan yazındaki farklılığın giderilmesine katkı sağlayabilirler.

Alanda Çalışan Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Araştırmada yaşam doyumunun mutluluğun bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılması ile birlikte; alan yazındaki destek ile bu durumun nedeni olarak yaşam doyumunun mutluluk için bir ön koşul olmasından kaynaklı olabileceği ifade edilmiştir. Bu kapsamda psikolojik danışmanlık merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanlar, psikolojik danışmanlık oturumlarında kendisini mutsuz hisseden danışanlarının, mutluluk için bir gereklilik olan, yaşam doyum düzeylerine bakabilirler. Ayrıca Millî Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda görev yapan okul psikolojik danışmanları da psikolojik danışmanlık oturumları gerçekleştirdikleri ve danışmanlık oturumlarında kendilerini mutlu hissetmediklerini ifade eden öğrencilerin yaşam doyum düzeylerine bakabilirler.

- Araştırmada erkeklerin kadınlara göre flört şiddetine yönelik daha yüksek düzeyde olumlu bir tutuma sahip olmasında, kültürün getirmiş olduğu cinsiyet rollerinden ve erkeğin kadına yönelik şiddet davranışının toplum içerisinde kabul edilebilirliğinden kaynaklı olabileceği ifade edilmiştir. Uygulayıcılar, kültürün getirmiş olduğu bu cinsiyet eşitsizliğine dayalı olan cinsiyet rollerini olumlu yönde değiştirmek için öğrencilere, velilere, öğretmenlere vs. psiko-eğitim verebilirler.
- Araştırmada romantik bir ilişki içerisinde olmayanlar, romantik bir ilişki içerisinde olanlara göre daha yüksek düzeyde yalnızlık hissetmesi romantik ilişkiye yönelik ait olma ve sevgi ihtiyacının yeterince karşılanmamasından kaynaklanabileceği ifade edilmiştir. Bu kapsamda danışmanlık merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanlar, psikolojik danışmanlık oturumlarında kendilerini yalnız hisseden danışanların, romantik bir ilişkiye yönelik ait olma ve sevgi ihtiyacının yeterince karşılanıp karşılanmadığını inceleyebilirler.
- Araştırmada romantik bir ilişki içerisinde olanların, romantik bir ilişki içerisinde olmayanlara göre genel yaşam doyum düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Romantik bir ilişki içerisinde olanların, genel yaşam doyum düzeyinin yüksek olması; alan yazındaki destek ile romantik ilişkinin varlığının genel yaşam doyumunu olumlu etkilemesi ile açıklanmıştır. Bu kapsamda psikolojik danışmanlık merkezinde çalışan psikolojik danışmanlar, yaşam doyumunu düşük olan danışanlarının romantik ilişki durumunu ve romantik ilişki kalitesini inceleyebilirler.

Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

- Araştırmada, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde flört şiddetini desteklemediğinin görülmesi ile birlikte; her iki cinsiyetinde flört şiddetine yönelik olumsuz bir tutumunun oluşmasında şiddeti önleme programlarının etkili olmuş olabileceği ifade edilmiştir. Bu konuda politika yapıcılar, şiddeti önleme programlarını her eğitim kademesinde yaygınlaştırabilirler.
- Araştırmada, kadınların erkeklere göre flört şiddetine yönelik olumsuz tutumunun daha yüksek düzeyde olmasının sebebi alan yazındaki destek ile birlikte ataerkil bir toplum yapısının olması, erkeklerin kadınlara yönelik olan şiddetin toplum içerisindeki normalliğinin yaygınlığı, toplumsal cinsiyet rolleri gibi cinsiyet

eşitsizliğine dayalı etkenlerden kaynaklı olabileceği ifade edilmiştir. Bu konuda politika yapıcılar, cinsiyet eşitsizliğini ortadan kaldırmaya yönelik çalışmalar yapabilir. Bu kapsamda her eğitim kademesindeki programlara, cinsiyet eşitliğini vurgulayan yeni kazanımlar eklenebilir. Toplum içerisinde cinsiyet eşitliğine yönelik farkındalık uyandıracak etkinlikleri yaygınlaştırabilir.



KAYNAKÇA

- Acevedo, B. P. ve Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love?. *Review of General Psychology*, 13(1), 59–65. DOI: 10.1037/a0014226.
- Adamczyk, K. ve Segrin, C. (2015). Direct and indirect effects of young adults' relationship status on life satisfaction through loneliness and perceived social support. *Psychologica Belgica*, 55(4), 196–211, DOI: <http://dx.doi.org/10.5334/pb.bn>.
- Ahmed, S. (2015). *Mutluluk vaadi* (çev. D. Mayadağ). İstanbul: Sel yayıncılık.
- Akbaba, T. P. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerin akılcı olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Akcan, G. (2020). Flört şiddeti: Psikopatolojik bir değerlendirme. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 5(2), 72-87.
- Akduman, G. (2020). Mutluluk (öznel iyi oluş) kuşaktan kuşağa azalıyor mu? Mutluluğun (öznel iyi oluş) kuşaklar bazında incelenmesine yönelik bir araştırma. *Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(23): 274-284.
- Akyol, E. Y. ve Işık, Ş. (2018). Akademisyenlerde antrenmanın yordayıcıları olarak dikkat ve stresle başa çıkma tutumları. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(1), 1-17
- Aldemir, A. (2020). *Atanmayı bekleyen öğretmenlerde durumluk/süreklilik kaygı düzeylerinin, yaşam doyumu ve otomatik düşünceler ile olan ilişkisinin saptanması*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Altun, G. (2021). *Genç ergenlik döneminde ebeveyn tutumları ile yaşam doyumu ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Altuntaş, S. ve Genç, H. (2020). Mutluluğun yardımcısı olarak psikolojik sağlamlık: Öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936-948. DOI: 10.16986/HUJE.2018046021

- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G. ve Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: The role of friends. *Genus*, 74(7), 1-18.
- Aslan, D., Vefikuluçay, D., Zeyneloğlu, S., Erdost, T., Temel, F. ve Söztutar, E. (2008) Ankara'da İki Hemşirelik Yüksekokulunun Birinci ve Dördüncü Sınıflarından Okuyan Öğrencilerinin Flört Şiddetine Maruz Kalma, Flört İlişkilerinde Şiddet Uygulama Durumlarının ve Bu Konudaki Görüşlerinin Saptanması Araştırması. *Hacettepe Üniversitesi Kadın Sorunları Araştırma Merkezi*, Ankara.
- Aydın, M. (2018). Genç yetişkinlerde mutluluğun özgünlük, kişisel erdemler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 1023-1030.
- Aydoğdu, F. (2020). Öğretmenlerde çözüm odaklı düşünme ile mutluluk ilişkisinde sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı etkisinin incelenmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van
- Aydoğdu, F. (2021). Öğretmenlerde çözüm odaklı düşünme ile mutluluk ilişkisinde sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 337-360.
- Ayhan, Y. (2020). Flört şiddeti ve flört şiddetine yönelik tutumun güvenli bağlanma ve anne-babaya benzerlik ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayyıldız, A. B. (2019). Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutumları: Sakarya Üniversitesi örneği. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya
- Ayyıldız, H., ve Cengiz, E. (2006). Pazarlama modellerinin testinde kullanılabilecek yapısal eşitlik modeli üzerine kavramsal bir inceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi*, 11(1), 63-84.
- Bakan, İ. ve Güler B. (2017). Duygusal zekanın, yaşam doyumu ve akademik başarıya etkileri ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 19(33), 1-11, 2017.

- Bakioğlu, A. ve Korumaz, M. (2014). Öğretmenlerin okulda yalnızlıklarının kariyer evrelerine göre incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39(1), 25-54.
- Baldan, G. A. ve Akış, N. (2017). Flört şiddeti. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 43(1), 41-44.
- Balta, Ş. N. (2020). *Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltarlı, N. (2020). *Flört şiddetinin şema terapi modelinde incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Şehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bao, K. J. (2012). The course of well-being in romantic relationships predicting positive affect in dating participants. *Psychology*, 3(12), 1091-1099.
- Başol, G. (2020). *Araştırmacılar için istatistik* (2.baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Bekhet, A. K. (2008). Loneliness: A concept analysis. *Nursing Forum*, 43(4), 207-213.
- Beyaz, R. ve Kaldık, B. (2018). Üniversite gençliğinde dindarlık ve mutluluk ilişkisi: Tokat Gaziosmanpaşa üniversitesi örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 622-632.
- Bibi, F., Chaudhry, A. G., ve Awan, E. A. (2015). Impact of gender, age and culture on life satisfaction. *Pakistan Association of Anthropology*, 27(2), 1649-1652.
- Biçer, F. İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinin flört şiddeti ve flört şiddetine yönelik tutumlarında benli saygısı ve kişilik özelliklerinin rolü*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Brockmann, H. ve Delhey, J. (2010). Introduction: The dynamics of happiness and the dynamics of happiness research. *Social Indicators Research*, 97(1), 1-5.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.

- Bulut, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkileri*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Busing K. ve West C. (2016). Determining the relationship between physical fitness, gender, and life satisfaction. *SAGE Open*, 6(4), 1-5.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerden bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkiyel değişkenler yönünden incelenmesi*. Yayımlanmış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Can, M. ve Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Carlson, B. E. (1987). Dating violence: A research review and comparison with spouse abuse. *Social Casework: The Journal of Contemporary. Social Work*, 68(1), 16-23.
- Cilliers, E.J. (2017). The challenge of teaching generation z. *People: International Journal of Social Sciences*, 3(1), 188-198. DOI: 10.20319/pijss.2017.31.188198.
- Clark, C. L., Shaver, P. R. ve Abrahams, M. F. (1999). Strategic behaviors in romantic relationship initiation. *Personality and Social Psychology Bullatin*. 25(6), 709-722. DOI:10.1177/0146167299025006006.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic telationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). Happiness, flow, and economic equality. *American Psychologist*, 55(10), 1163–1164. DOI: 10.1037/0003-066X.55.10.1163
- Cuñado, J. ve Gracia, F. P. (2012). Does education affect happiness? Evidence for spain. *Social Indicators Research*, 108(1), 185–196. DOI: 10.1007/s11205-011-9874-x.

- Çankaya, Z. C. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Çapar, Ö. M. (2020). *Sınıf öğretmenlerinin iş yerinde yaşadıkları yalnızlık durumlarının incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerin cinsiyetlerine ve anne-baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çelebi, G. Y. ve Çelebi B. (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Erciyes Journal of Education*, 2(2), 1-15.
- Çelebi, G. Y. ve Çelebi, B. (2020). Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi. *ARHUSS*, 3(1), 179-189.
- Çetin, İ. (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin internet temelli uzaktan eğitime yönelik görüşlerinin mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Çiçek, E. (2021). *Problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Cinal, B. (2018). *Flört şiddeti ve flört şiddetine yönelik tutumun anksiyete ve depresyon düzeyleriyle ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Çırak, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi: Dijital bağımlılık, sosyal bağımlılık ve yaşam doyumunu rolü*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Çoban, A., Çakaloz, D. K. ve Irmak, A. (2020). Aydın Adnan Menderes üniversitesi öğrencilerinin flört şiddet kapsamındaki davranışlara ilişkin görüşleri. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(2), 100-106.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Demir A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18
- Demir, Y., Kutlu, M. ve Kaya, O. (2016, Nisan). *Ergenlerde mutluluk ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. 1.Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunuldu, İstanbul.
- Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Denizli A. A. ve DüNDAR, G. İ. (2020). Kariyer tatmininin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Journal of Behavior at Work (JB@W)*, 5(1), 17-26. DOI: 10.25203/idd.702802.
- Devrim, S. B. (2019). *Hemşirelik öğrencilerinin toplumsal cinsiyet algısının flört şiddeti tutumuna etkisi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 397-404.
- Diener, E., Sandvik, E. ve Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not intensity, of positive versus negative affect. *Assessing Well-Being*, F. Strack, M. Argyle ve N. Schwarz (Ed.), *Subjective well-being an interdisciplinary perspective* içinde (s. 213-231). Pergamon Press.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. DOI: 10.1177/008124630903900402.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(3). 115-140.
- Dissanayake, M. P., Kamble, S. V. ve Patil, A. (2017). Predicting happiness and life satisfaction from individuals' perceptions of life. *International Conference on Arts and Humanities*, 4(2), 21-28.
- Doğan, T. ve Çötök, N.A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Doğan, T. Sapmaz, F. ve Çötek, N.D. (2012). Öz eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Duckworth, A. L., Steen T. A. ve Seligman M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*. 1, 629-651.
- Duman, N., Brigde, E. N. ve Dağ, B. (2019). Yetişkin ilişkilerinde şiddete yönelik tutumların incelenmesi. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 12(28), 1210-1222.
- Duran, Ş. ve Hamamcı, Z. (2010). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları üzerine etkisinin incelenmesi. *Aile ve Toplum*, 6(23), 87-99.
- Durmaz, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde internet kullanımı ile yalnızlık ve romantik ilişki doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Dursun, Y. ve Kocagöz, E. (2010). Yapısal eşitlik modellemesi ve regresyon: Karşılaştırmalı analiz. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 35, 1-17.

- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayınlanmış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Duyan, V., Duyan, G. Ç., Çiftçi, E. G., Sevin, Ç., Erbay, E. ve İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150), 28-41.
- Eker, H. ve Taş, İ. (2021). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak kişilerarası yeterlik. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [MSKU Journal of Education]*, 8(2), 534-544. DOI: 10.21666/muefd.837514.
- Elkind, D. (1978). *Erik Erikson: İnsanda gelişimin sekiz evresi* (çev. A. Dönmez). *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 12 (1), 27-38
- Ercan, H. (2008). *Genç yetişkinlerin aşk biçimleri ve benlik tipleri*. Yayınlanmış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ercan, H. (2019). Ergenlerde yaşam doyumunun demografik değişkenler, ebeveyn tutumları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 501-516.
- Erdem, A. ve Sahin, R. (2017). Undergraduates' attitudes toward dating violence: Its relationship with sexism and narcissism. *International Journal of Higher Education*, 6(6), 91-105.
- Ergüt, B. (2020). *Öğrencilerin yalnızlık düzeyinin yordanmasında olumsuz değerlendirme korkusu ile internet bağımlılığının rolü*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ericson, M. ve Vinson, T. (2012). *Life satisfaction and happiness*. Life. Richmond: Jesuit Social Services.
- Erikson, E. H. ve Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed (extended version)*. Newyork: Norton ve Company.

- Erözkan, A. (2010). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(2), 155-175.
- Ferreira, M., Lopes, A., Aparício, G., Cabral, L. ve Duarte, J. (2014). Teens and dating: Study of factors that influence attitudes of violence. *Aten Primaria*, 46(5), 187-190.
- Fırat, T. (2019). *Hemodiyaliz tedavisi gören hastaların yaşam kalitesi düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fidan F ve Yeşil Y. (2018). Nedenleri ve sonuçları itibariyle flört şiddeti. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 16-24.
- Fromm, E. (1993). *Erdem ve mutluluk. Ahlak psikolojisi üzerine bir inceleme* (çev. A. Yörükhan). İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Furman, W., Brown, B. B. ve Feiring, C. (1999). The development of romantic relationships in adolescence. NY: Cambridge University Press.
- Furman, W. ve Shomaker, L. B. (2008). Patterns of interaction in adolescent romantic relationships: Distinct features and links to other close relationships. *Journal of Adolescence*. 31(6), 771-788.
- Genç, H., Şahin, Y. ve Altuntaş, S. (2020). Öğretmenlerde mutluluk ve iyimserlik üzerine bir araştırma. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 178-192.
- Gierueld J.J., Tilburg T.V. ve Dvstra, P.A. (2006). *Loneliness and social isolation*. In D. Perlman ve A. Vangelisti (Eds.). The Cambridge handbook of personal relationships., 485-500. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 372-383.
- Griffin, S. C., Williams, A. B., Ravyts, S. G., Mladen, S. N. ve Rybarczyk, B. D. (2020). Loneliness and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Open*, 7(1) 1-11.

- Gül, B. N. (2021). *Üniversite öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleriyle yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Gümüş, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinin flört şiddeti, bağlanma biçimleri, aldatma eğilimi ve romantik yakınlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Haliloğlu, S. (2008). *Ortaöğretim 9. Sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Malatya il örneği)*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Hallberg, M. ve Kullenberg, C. (2019). Happiness studies. *Nordic Journal of Science and Technology Studies*, 7(1), 42-50.
- Hasanoğlu, Y. (2019). *Sosyal medya kullanım düzeyinin yalnızlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Haspolat, N. M. (2021). *Yüksek başarılı öğrencilerde psikolojik belirtilerin birey, aile ve okul ile ilgili değişkenler tarafından yordanması*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Hatfield, E. (1988). *Passionate and companionate love*. R. J. Sternberg ve M. L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love*, 191-213. New Haven and London: Yale University.
- Helvacı, F. K. (2012). *Romantik ilişkilerde sorun çözme ve sosyal ilginin aşka ilişkin tutumlarla ilişkisi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Hawkey, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082.

- İftar, M. (2016). *Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutum ve davranışları*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla
- İlhan, S. T. ve Işık, Ş. (2017). Evli bireylerin ilişki bağlanımları: Yatırım modeli temelli nitel bir çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 184-199.
- Işık, K. Y. (2020). *Erişkinlerde romantik ilişki durumu ile bağlanma kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Jackson, S. M., Cram, F., ve Seymour, F. W. (2000). Violence and sexual coercion in high school students' dating relationships. *Journal of Family Violence*, 15(1), 23-36.
- Kaba, İ., Erol, M. ve Güç, K. (2018). Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14. DOI: 10.18037/ausbd.550232.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kaplan, B. (2020). Şiddetin toplumsal taşıyıcısı olarak flört şiddeti: Ankara örneği. *Kent Akademisi*, 13(3), 526-538.
- Karadayı, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet algısı ve çelişik duygulu cinsiyetçiliğin flört şiddeti ve flört şiddetine yönelik tutumlara etkisi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karadayı, S. (2018). *Ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaçlar ve benlik algısı*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Nişantaşı üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Karagöz, Y. ve Ağbektas (2016). Yapısal eşitlik modellemesi ile yaşam memnuniyeti ölçeğinin geliştirilmesi: Sivas il örneği. *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 7(13), 274-290.
- Karaköse, T., Ozdemir, T. Y., Papadakis, S., Yirci, R., Ozkayran, S. E. ve Polat, H. (2022). Investigating the relationships between covid-19 quality of life, loneliness, happiness, and internet addiction among k-12 teachers and school administrators-a structural equation

- modeling approach. *International Journal of Environmental. Research and Public Health*, 19(3), 1-20. DOI: 10.3390/ijerph19031052
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (23.baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaura, S. A. ve Lohman, B. J. (2007). Dating violence victimization, relationship satisfaction, mental health problems, and acceptability of violence: A comparison of men and women. *Journal of family Violence*, 22(6), 367-381. DOI: 10.1007/s10896-007-9092-0.
- Kaya, F. Ş. (2019). Kent yaşamı memnuniyeti, stresle başa çıkma ve yaşam doyumu ilişkisi: İstanbul örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 325-342.
- Kaya, N. B. (2019). *Liseli ergenlerin ebeveyne bağlanma stilleri, empati düzeyleri ve saldırgan davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kaya, Ö. S. (2020), Romantik ilişkilerde sorun çözme becerileriyle ilişkili faktörler: yaşam doyumu ve diğerkâmlığın yordayıcı etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 33-56.
- Kaya, Ö. S. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 18-33.
- Kayıkçı, K. ve Özyıldırım, G. (2019). İl maarif müfettişlerinin hissettikleri yalnızlık duygusu: Nedenleri ve başa çıkmada kullandıkları yollar. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi – Journal of Qualitative Research in Education*, 7(4), 1500-1524.
- Kaynak, B. D. (2014). *İlişki çatışmalarında duygu ifade biçimleri: Yatırım modeli açısından bir inceleme*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kermen, U., Tosun, N. İ. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 01-29.

- Kılıç, Ç. (2021). *Lise öğrencilerinin internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları ile yalnızlık, bencillik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki: Malatya il örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İnönü üniversitesi. Malatya.
- Kılıç, Ş. D. ve Alver, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 3, 116-147.
- Kılınçer, A. S. ve Dost, M. T. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde algıladıkları istismar. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42). 160-172.
- Kıran, E., Kirman, Ş. ve Baksı, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi olan sosyo-demografik etmenlerin belirlenmesi: Tekirdağ Namık Kemal üniversitesi öğrencileri üzerine bir uygulama. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 89–94.
- Kırık, A. M. ve Sönmez, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İNİF E-Dergi)*, 2(1), 15-26.
- Koçak, Ö. F. (2016). Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 43(9), 1956-1977.
- Koçak, Y. Ç. ve Can, H. F. (2019). Flört şiddeti: Tanımı, sınıflandırılması ve değerlendirilmesi. *Toplumsal Cinsiyet ve Kadın*, 1, 43-53.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kula, T. ve Erden, M. (2013). Varoluşsal kaygı ve din. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 17(2). 21-41.
- Kumar, M. V. (2015). Emotional expressivity, loneliness and subjective happiness as predictors of psychological wellbeing among the elderly. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(12), 1169-1173.
- Küçükarslan, M. (2011). *Mersin üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre*

- incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Lewis, S. F. ve Fremouw, W. (2001). Dating violence: A critical review of the literature. *Clinical psychology review*, 21(1), 105-127.
- Li, J., Fang, M., Wang, W., Sun, G. ve Cheng, Z. (2018). The influence of grit on life satisfaction: Self-esteem as a mediator. *Psychologica Belgica*, 58(1), 51-66.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G. ve Widaman, K. F. (2002). To Parcel or Not to Parcel: Exploring the Question, Weighing the Merits. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 9(2), 151-173. DOI: 10.1207/s15328007sem0902_1
- Luhmann, M., Lucas, R. E., Eid, M. ve Diener, E. (2013). The prospective effect of life satisfaction on life events. *Social Psychological and Personality Science*, 4(1) 39-45.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C. ve DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-Eeteem. *Social Indicators Research*, 78, 363-404. DOI: 10.1007/s11205-005-0213-y.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A. ve Yarcheski, T. J. (1994). Differences in social support and loneliness in adolescents according to developmental stage and gender. *Public Health Nursing*, 11(5), 361-368.
- Malatyalı, M. K. (2014). *Evli çiftlerde algılanan gücün bağlanma boyutları ve yatırım modeli değişkenleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Martin, J., Perles, F. ve Canto, J. (2010). Life satisfaction and perception of happiness among university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 617-628. DOI: 10.1177/2158244016669974.
- Masi, C. M., Chen, H., Hawkey, C. ve Cacioppo, J. T. (2010). Ameta-analysis of intervention to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3) 219–266.

- Maşa, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin belirleyicileri: Adana il örneği*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Maşa, M. ve Kırıl, G. (2019). Gençlerde mutluluğun belirleyicileri: Çukurova üniversitesi örneği. *Jorunal of Institute of Economic Development and Social Researces*, 5(18), 227-233.
- Meyer, D. D., Jones, M., Rorer, A. ve Maxwell, K. (2014). Examining the associations among attachment, affective state, and romantic relationship quality. *The Family Journal*, 23(1), 18-25. DOI: 10.1177/1066480714547698.
- Michela, J. L., Peplau, L. A., ve Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929-936. DOI: 10.1037/0022-3514.43.5.929
- Mimi, M. Y., Wong, A. M., ve Wan, V. T. (2012). Happiness among community-dwelling older persons: Is it related to pain and loneliness?. *Journal of Pain Management*, 5(2), 163-175.
- Moksnes, U. K. ve Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents-gender and age as potential moderators. *Quality Life Research*, 22(10), 2921-2928. DOI: 10.1007/s11136-013-0427-4.
- Murray, C. E., ve Kardatzke, K. N. (2007). Dating violence among college students: Key issues for college counselors. *Journal of College Counseling*, 10(1), 79-89.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (2018). The scientific pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 218-225.
- Nazlı, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kendilerini açma düzeyleri ve kıskançlıklarının iletişim tepkilerine göre değerlendirilmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Nemati, S. ve Maralani, F. M. (2016). The relationship between life satisfaction and happiness: The mediating role of resiliency. *International Journal of Psychological Studies*, 8(3), 194-201.

- Nemlioğlu, S. B. (2011). *Ergenlikte romantik ilişkiler*. Yayınlanmış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Oishi, S., Kesebir, S. ve Diener, E. (2011). Income inequality and happiness. *Psychological Science*, 22(9), 1095-1100.
- Orçanlı, K. ve Bekmezci, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin Covid-19 pandemisinde uzaktan eğitim algısının belirlenmesi ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisi. *Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(2), 88-108. DOI: 10.29131/uiibd.836277
- Özdere, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine ilişkin tutumları. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(95), 314-331.
- Özdere, M. ve Kürtül, N. (2018). Flört şiddeti eğitiminin, üniversite öğrencilerinin flört şiddetine ilişkin tutumlarına etkisi. *Social Science Development Journal*, 3(9), 123-136.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda doyum. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Özer, P. S., Eriş, E. D. ve Özmen, Ö. N. T. (2012). Bilişim teknolojileri uygulamalarında kullanım niyetine etki eden davranışsal faktörleri belirlemeye yönelik bütünlük bir model önerisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 27(2), 93-114.
- Özodaşık, M. (1989). *Yalnızlığın çeşitli değişkenler ile ilişkisi (atılganlık- durumluk-sürekli kaygı, depresyon ve akademik başarı)*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale il örneği)*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal bilimler enstitüsü, Ağrı.
- Öztürk, M. ve Yıldız, M. (2017). Yaşam doyumunu ve suç korkusu arasındaki ilişki (Mersin örneği). *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 657-674. DOI: 10.18026/cbayarsos.298210.

- Palmer, B., Donaldson, C. ve Stough. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1091-1100. DOI: 10.1016/S0191-8869(01)00215-X.
- Paula, K. (2005). Yalnızlık hissi: Teorik yaklaşımlar (çev. S. Zengin). *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 11(3), 217-229.
- Pelvis F. ve Kleinert, J. (2016). Loneliness and physical activity: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 231-260.
- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (Eds.) (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). Toward o social psychology of loneliness. R. Gilmour ve S. Duck (Ed.). *Personal Relationships in Disorder in içinde* (s. 31-56). London: Academic Press.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. L. A. Peplau & S. E. Goldston (Eds.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness içinde* (s. 13-46). Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Perlman, D. ve Peplau, L.A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, 2, 571-581.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. ve Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.
- Phu, B. P. ve Gow, A. J. (2019). Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 92, 151-159.
- Pradubmook-Sherer, P. (2011). Youth attitudes toward dating violence in Thailand. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 55(2), 182-206.
- Proctor, C.L., Linley P. A. ve Maltby J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10(5), 583-630. DOI: 10.1007/s10902-008-9110-9

- Pür, İ. (2020). *Ortaöğretim öğrencilerinde dini hayat ile kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişki üzerine bir araştırma (Mersin örneği)*. Yayımlanmış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Rijavec, M., Jurčec, L., ve Mijočević, I. (2010). Gender differences in the relationship between forgiveness and depression/happiness. *Psihologijske Teme*, 19(1), 189-202.
- 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. DOI: 10.1016/0022-1031(80)90007-4.
- Russell, D., Peplau, L. A., Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
- Russel, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-294.
- Sakallı, N., ve Curun, F. (2001). Romantik ilişkilerle ilgili kalıp yargılara karşı tutumlar. *Psikoloji Çalışmaları*, 22(0), 31-45.
- Sarıkaya, G. (2021). *İş yerinde yalnızlık, yaşam doyumu ve iş performansı arasındaki ilişki*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Bandırma On Yedi Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Schachner, D.A., Shaver, P.R. ve Gillath, O. (2008). Attachment style and long-term singlehood. *Personal Relationships*, 15 (4), 479–491. DOI: 10.1111/j.1475-6811.2008.00211.x
- Schermelleh-Engel, K. ve Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Seçim, Ö. Y., Alper, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Akdeniz üniversitesinde yapılan ampirik bir çalışma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 200-2015.

- Sekhampu, T. J. ve Muzindutsi, P. F. (2014). Association of happiness and socio-economic variables in a South African Township. *International Journal of Social Sciences and Humanity Studies*, 6(1), 106-115.
- Seligman, M. E. P ve Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.5.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410-421.
- Serinkaya, Ş. (2021). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinde bağlanma stilleri ile üniversite yaşam uyumu ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Toros Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mersin.
- Set, Z. (2020). Flört şiddeti: Bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 444-454.
- Sohn, K. (2016). Height and happiness in a developing country. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 1-23.
- Soner, G. ve Düşünceli, B. (2021). Eğitim fakültesi öğrencilerinde eş seçme stratejileri ve ilişki doyumu. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 186-202.
- Stack, S. ve Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and Family*, 60(2), 527-536.doi:10.2307/353867.
- Stavrova, O. ve Ehlebracht, D. (2015). A longitudinal analysis of romantic relationship formation: The effect of prosocial behavior. *Social Psychological and Personality Science*, 6(5), 521–527. DOI: 10.1177/194855061456886.
- Stephoe, A., Shankar, A., Demakakos, P. ve Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS)*, 110(15), 5797-5801.
- Sternberg, R.J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.

- Sugarman, D. B., ve Hotaling, G. T. (1989). Dating violence: Prevalence, context, and risk markers. M. A. Pirog-Good & J. E. Stets (Eds.), *Violence in dating relationships: Emergingsocial Social issues* içinde (s. 3-32). New York, NY: Praeger.
- Sünetci, B., Say, A., Gümüštepe, B., Enginkaya, B., Yıldızdoğan, Ç. ve Yalcın, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin flört şiddeti algıları üzerine bir araştırma. *Ufuk Ötesi Bilim Dergisi*, 16(1), 56-83.
- Şahan, B. (2021). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve flört şiddetine yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Şeremet, A. (2019). *Güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Şimşek, M. N. ve Koç, H. (2020). İş-aile çatışmasının iş doyumu ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi: Bilişim sektörü çalışanları üzerinde bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 3072-3088.
- Taşçı, E. (2021). *Sosyal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tel., F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Temple, J. R., Choi, H. J., Elmquist, J., Hecht, M., Miller-Day, M., Stuart, G. L. ve Wolford-Clevenger, C. (2016). Psychological abuse, mental health, and acceptance of dating violence among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 59(2), 197-202. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2016.03.034
- Tepe, İ. Y. (2021). *Üniversite öğrencilerinin aşka ve flört şiddetine yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Y. (2014). Spss 20.0. https://www.academia.edu/20308561/SPSS20_2014 adresinden alınmıştır.

- Terzioğlu, F., Gönenç, İ. M., Özdemir, F., Güvenç, G., Kök, G., Sezer, N.Y. ve Hiçyılmaz, B.D. (2016). Flört Şiddeti Tutum Ölçeği geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(4), 225-232.
- TDK (2022). Mutluluk. Mutluluk ne demek TDK Sözlük Anlamı (sozluk.gov.tr) adresinden 05.01.2022 tarihinde alınmıştır.
- Thomason, T. C. (2011). How to be happy: A virtual conversation with Sigmund Freud. *Arizona Counseling Journal*, 27, 1-14.
- Tokat, L. (2006). Farabi felsefesinde mutluluğun araştırılması. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 6(2), 133-157.
- Tosun, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinin aile yapısı ile bağlanma stillerinin romantik ilişkilerle etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tıraş, Z., Öztemel, K. ve Koçak, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, yalnızlık ve sabır düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırma Dergisi*, 15(22), 878-894.
- Tuğral, R. (2020). *Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turgut, E. M. (2010). *İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi ve İstanbul'daki devlet üniversitesi hastanelerinde çalışma hemşirelerine yönelik bir araştırma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turhan, Ö. (2019). Duygusal emeğin örgütsel vatandaşlık üzerindeki etkisinde örgütsel yaşamda yalnızlığın aracı rolü: Bir araştırma. Yayımlanmış doktora tezi. İstanbul Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tümlü, G. Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.

- Türk, B., Hamzaoğlu, N. ve Yayak, A. (2020). Flört şiddeti üzerine bir inceleme. *Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi*, 17(1), 73-81.
- Türkmen, S. (2021). *Okul öncesi öğretmenlerin kariyer uyumluluğu, mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler ile incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uygur, S. S. (2018). Yaşam doyumunun yordanmasında kendini açma ve sosyal desteğin rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi (UEAD)*, 2(1), 16-33.
- Üstünel, A. Ö. (2020). Eşit, güvenli, özgür ilişki: Üniversite öğrencilerine yönelik bir flört şiddeti önleme programının etki değerlendirmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 23(45), 19-38.
- Veenhoven, R. (2012) Happiness: Also known as “life satisfaction” and “subjective well-being”. Kenneth C. Land, Alex C. Michalos ve M. Joseph Sirgy (Eds.). *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research* içinde (s.63-77). Dordrecht, Netherlands: Springer Publishers.
- Weeks, D. G., Michela, J. L., Peplau, L. A. ve Bragg, M. E. (1980). The relation between loneliness and depression: A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1238-1244.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- West, A.E. (2018). *Yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- WHO (2002). Definition and typology of violence. <https://www.who.int/groups/violence-prevention-alliance/approach> adresinden 07.03.2022 tarihinde alınmıştır.
- Wiseman, H., Guttfreund, D. G. ve Lurie, I. (1995). Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling. *British Journal of Guidance and Counselling*, 23(2), 231-243.
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.

- Yavuz, C. (2019). The Relationships among attitude towards Sports, loneliness and happiness in adolescents. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3), 790-796.
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntü açısından yaşam doyumu*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yıldırım, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve toplumsal cinsiyet tutumlarının flört şiddetine yönelik tutumlarına etkisi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, S. ve Terzioğlu, F. (2018). Şiddetin farklı bir yüzü: Flört şiddeti, etkileri ve etkileyen faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(4), 285-292.
- Yıldız, M. A., ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80. DOI: 10.17679/inuefd.1718162
- Yılmaz, E., Çoşkun, E. Y. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 8(2), 71-79.
- Yolcu, D. (2019). *Üniversite öğrencilerinde flört şiddeti: Benlik saygısı, algılanan ilişki özyeterliği ve bağlanma biçimlerinin rolü*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yumuşak, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutumları, toplumsal cinsiyetçilik ve narsistik kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Zweig, J. S. (2015). Are women happier than men? Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 515-541.

EKLER**Ek 1. Kişisel Bilgi Formu ve Veri Toplama Araçları****Kişisel Bilgi Formu**

Değerli katılımcı;

Araştırmaya katılım gönüllülüğe bağlıdır. Yanıtlarınız gizli kalacak ve araştırma dışında kullanılmayacaktır. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Lütfen her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyup size en uygun seçeneği samimiyetle işaretleyiniz. Soruları yanıtlamanız okuma hızınıza bağlı olarak yaklaşık 15 dakika sürmektedir.

1.Cinsiyetiniz

() Kadın () Erkek

2- Yaşınız (Lütfen yazınız)

.....

3- Şu an romantik bir ilişki içerisinde misiniz?

() Evet () Hayır

Ucla Yalnızlık Ölçeği

Sevgili öğrenciler, lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatli bir şekilde okuyup size uygun olan seçeneği samimiyetle işaretleyiniz.

	Ben bu durumu HİÇ yaşamam.	Ben bu durumu NADİREN yaşarım.	Ben bu durumu BAZEN yaşarım.	Ben bu durumu SIK SIK yaşarım.
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim kimse yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası gibi hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi toplum dışı bırakılmış hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4

	Ben bu durumu HİÇ yaşamam.	Ben bu durumu NADİREN yaşarım.	Ben bu durumu BAZEN yaşarım.	Ben bu durumu SIK SIK yaşarım.
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu derece içine kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değil.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ)

Bu ölçek, yaşamınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar vererek, size uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Duyarlılığınız için teşekkür ederim	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Hayatımdan memnunum.					
2. Hayat şartlarım mükemmel.					
3. Hayatım, çoğu arkadaşımın hayatından daha iyidir.					
4. Hayattan şimdiye kadar önemli şeyleri elde ettim					
5. İyi bir hayatım var.					
6. Hayatımda “keşke” lerim çoktur.					
7. Ailemle vakit geçirmeyi severim.					
8. Yeterince arkadaşım var.					
9. İhtiyacım olduğunda arkadaşlarım bana yardımcı olurlar.					
10. Arkadaşlarım bana iyi davranır.					
11. Arkadaşlarımdan memnunum.					
12. Eğlenceli birisiyim.					
13. Kendimi seviyorum.					
14. İyi bir insanım.					
15. Kendimi başarılı bulurum.					
16. Mahallemden memnunum.					
17. Komşularımdan memnunum.					
18. Yaşadığım yerde yapılabilecek eğlenceli birçok aktivite var.					
19. İşimden memnunum.					
20. İşe gitmek için sabırsızlanırım.					
21. Hayata tekrar başlama şansı verilse aynı işi yaparım					

Flört Şiddeti Tutum Ölçeği (FŞTÖ)

Sevgili öğrenciler, Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatli bir şekilde okuyup size uygun olan seçeneği samimiyetle işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kız/erkek arkadaşlığında ilişkinin sürdürülmesi için, tehdit bir araç olarak kullanılabilir.					
2. Kız /erkek arkadaşlığında şiddet karşılıklı saygının olmadığına bir göstergesidir.					
3. Kız /erkek arkadaşlığında şiddet bazen uygulanabilir.					
4. Kız /erkek arkadaşlığında şiddetin olması ilişkiyi düzene sokar.					
5. Kız /erkek arkadaşlığında şiddetin olması normal karşılanmalıdır.					
6. Gerektiğinde erkekler, kız arkadaşına vurabilir.					
7. Gerektiğinde kızlar, erkek arkadaşına vurabilir.					
8. Fiziksel şiddet (tokat, tekme, vurma vb.) uygulayan erkek daha çekicidir.					
9. Kız/erkek arkadaşlığında namus ve ahlak kurallarına uyulmaması fiziksel şiddet nedeni olabilir.					
10. Kız/erkek arkadaşların birbirlerine küçük çaplı vurmaları kabul edilebilir.					
11. Erkekler, kız arkadaşının hoşuna gitmesi için davranışlarını değiştirmelidir.					
12. Kızlar, erkek arkadaşının her istediğini yapmalıdır.					
13. Erkekler, kız arkadaşının her istediğini yapmalıdır					
14. Topluluk içerisinde kızlar yerine erkek konuşmalıdır.					
15. Gerçek sevgi kız/erkek arkadaşının her istediğini yerine getirmeyi gerektirir.					
16. Kızlar ağlayarak erkek arkadaşına her istediğini yaptırabilir.					
17. Kız/erkek arkadaş birbirlerinin para harcamasına karışamaz.					
18. Erkekler, kız arkadaşının kazandığı parayı kontrol etmelidir.					
19. Kızlar, erkek arkadaşının kazandığı parayı kontrol etmelidir.					
20. Kız/erkek arkadaşlar birbirlerinin banka kartlarının şifrelerini bilmelidirler.					

21. Kızlar, erkek arkadaşının uygun gördüğü şekilde para harcamalıdır.					
22. Kızların daha önceden cinsel deneyimi varsa, erkek onu cinsel ilişkiye zorlayabilir.					
23. Erkekler, kız arkadaşlarını cinsel zorlamada bulunmamalıdır.					
24. Kızlar, erkek arkadaşlarını cinsel zorlamada bulunmamalıdır.					
25. Erkeğin, kız arkadaşını okşama öpme gibi cinsel davranışlarda bulunurken onun onayını almasına gerek yoktur.					
26. Erkekler kız arkadaşlarını cinsel yakınlaşmaya zorlayabilir.					
27. Kız/erkek arkadaşlığında cinsel zorlama olmamalıdır.					
28. Flört döneminde cinsel eylem yalnızca erkeklerin hakkı olabilir.					

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

Ek 2. Ölçek Kullanım İzni



Ek 3. Veri Toplama Uygulama İzni



Ek 4. Yazarın Özgeçmişı