

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE ROMANTİK İLİŞKİ
DOYUMUNUN DUYARLI SEVGİ VE YAŞAMIN
ANLAMI DEĞİŞKENLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet KAYA

İstanbul
Temmuz-2021

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERDE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN
DUYARLI SEVGİ VE YAŞAMIN ANLAMI DEĞİŞKENLERİNE
GÖRE İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet KAYA

Tez Danışmanı
Doç Dr. Durmuş ÜMMET

İstanbul
Temmuz-2021

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Durmuş Ümmet

Üye Doç. Dr. Mustafa Yüksel Erdoğan

Üye Dr. Öğr. Üyesi Esra Töre

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Yetişkin Bireylerde Romantik İlişki Doyumunun Duyarlı Sevgi Ve Yaşamın Anlamı Değişkenlerine Göre İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

✓ Ahmet KAYA

ÖN SÖZ

Araştırmamın ortaya çıkmasında değerli fikirleri ile önümü açan ve araştırmanın her aşamasında desteğini ve hoşgörüsünü hiç esirgemeyen, hem bilim insanlığı hem de kişiliği yönüyle örnek aldığım değerli hocam, tez danışmanım Doç. Dr. Durmuş ÜMMET'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu süreçte maddi, manevi her zaman yanımda olan, motivasyonum düştüğünde beni destekleyen, tıkanıp yerlerde görüşleriyle yeni ufuklar açan, yaşamıma anlam katan, hayat arkadaşım, eşim ve meslektaşım Elif Nur Kaya'ya teşekkürlerimi sunuyorum. Son olarak beni bugünlere ulaştıran aileme, en büyük duyarlı sevgi davranışlarını kendilerinden öğrendiğim sevgili babam Mustafa Kaya'ya, annem Hülya Kaya'ya ve ebedi hayata uğurladığımız kıymetli dedem Ali Kaya'ya sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Ahmet KAYA
İstanbul-2021

ÖZET

**YETİŞKİN BİREYLERDE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN
DUYARLI SEVGİ VE YAŞAMIN ANLAMI DEĞİŞKENLERİNE
GÖRE İNCELENMESİ**

Ahmet KAYA

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

Haziran, 2021 - 107 Sayfa

Bu tezin amacı, yetişkinlerde romantik ilişki doyumunun duyarlı sevgi ve yaşamın anlamı değişkenlerine göre incelenmesidir. Ayrıca, bu değişkenlerin demografik özelliklere göre nasıl değişim gösterdiğinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenen toplam 436 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırma İlişkisel Tarama Modeli ile kurgulanmıştır. Araştırmada, veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Duyarlı Sevgi Ölçeği (DSÖ)”, “Yaşam Anlamı Ölçeği” ve “İlişki Doyumu Ölçeği – İDÖ” kullanılmıştır. Verilerin analizinde pearson korelasyon analizi, tek yönlü anova, bağımsız gruplar t-testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda romantik ilişki doyumunun mevcut anlam alt boyutu ile arasında pozitif; aranan anlam alt boyutu ile arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Yaşam anlamı mevcut anlam alt boyut puanlarının pozitif yönde; aranan anlam alt boyut puanlarının negatif yönde romantik ilişki doyumu puanlarının anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki Doyumu, Duyarlı Sevgi, Yaşam Anlamı

ABSTRACT
AN ANALYSIS OF ROMANTIC RELATIONSHIP
SATISFACTION IN ADULTS ACCORDING TO
COMPASSIONATE LOVE AND MEANING IN LIFE
VARIABLES
Ahmet KAYA

Master, Psychological Counseling and Guidance
Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Durmuş ÜMMET
June, 2021- 107 Pages

The aim of this dissertation is to examine romantic relationship satisfaction in adults according to compassionate love and meaning of life variables. In addition, it was aimed to determine how these variables changed according to demographic characteristics.

The sample of the study consists of 436 adults determined by convenience sampling method. The research was designed with the Relational Screening Model. In the research, "Personal Information Form", "Compassionate Love Questionnaire (CLQ)", Meaning in Life Questionnaire, and "Relationship Assessment Scale (RAS)" were used as data collection tools. Pearson correlation analysis, one way anova, independent groups t-test and multiple linear regression analysis were used in the analysis of the data.

As a result, there was a positive relationship between romantic relationship satisfaction and current meaning sub-dimension. It was also determined that there was a negative and significant correlation between the sought meaning sub-dimension and romantic relationship satisfaction.

Key Words: Romantic Relationship Satisfaction, Compassionate Love, Meaning in Life

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Tanımlar	6

İKİNCİ BÖLÜM	8
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Alan Yazın.....	8
2.1.1. İlişki	8
2.1.2. Romantik İlişki.....	9
2.1.3. Romantik İlişki Doyumu.....	11
2.1.4. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Araştırmalar	13
2.1.4.1. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	13

2.1.4.2. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	15
2.2. Duyarlı Sevgi Kavramına Dair Alan Yazın	17
2.2.1. Duyarlı Sevgi Tanımları	17
2.2.2. Duyarlı Sevginin Diğer Kavramlarla İlişkisi	19
2.2.3. Duyarlı Sevgi Vermenin ve Almanın Benlik Üzerindeki Etkileri	21
2.2.4. Duyarlı Sevgi Kavramı İle İlgili Araştırmalar	23
2.2.4.1. Duyarlı Sevgi Kavramı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	23
2.2.4.2. Duyarlı Sevgi Kavramı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	24
2.3. Yaşamın Anlamı Kavramına Yönelik Alan Yazın.....	26
2.3.1. Yaşamın Anlamı	26
2.3.2. Yaşamın Anlamı Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar.....	27
2.3.3. Yaşamın Anlamı Kavramı İle İlgili Araştırmalar	31
2.3.3.1. Yaşamın Anlamı Kavramı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	31
2.3.3.2. Yaşamın Anlamı Kavramı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	34
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	38
YÖNTEM.....	38
3.1. Araştırmanın Modeli	38
3.2. Evren ve Örneklem	38
3.3. Veri Toplama Araçları	40
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	40
3.3.2. Duyarlı Sevgi Ölçeği (DSÖ).....	40
3.3.3. Yaşam Anlamı Ölçeği (YAÖ).....	41
3.3.4. İlişki Doyumu Ölçeği – İDÖ (Relationship Assessment Scale- RAS)	42

3.3.5. Güvenirlilik Analizi	42
3.4. Verilerin Toplanması	43
3.5. Verilerin Analizi.....	44
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	45
ARAŞTIRMA BULGULARI	45
4.1. Betimleyici Verilerin Analizi	45
4.2. Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	46
4.3. Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular	57
4.4. Romantik İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının, Yaşam Anlamı Ölçeği Puanlarınca Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	59
BEŞİNCİ BÖLÜM	60
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	60
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	60
5.1.1. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının Cinsiyet Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç	60
5.1.2. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının Yaş Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç	62
5.1.3. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının Eğitim Durumu Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	64
5.1.4. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının Çalışma Durumu Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	65

5.1.5. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının Sosyoekonomik Seviye Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	65
5.1.6. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının İlişki Durumu Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	67
5.1.7. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının İlişki Süresi Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç	68
5.1.8. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	69
5.1.9. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının Çocuk Sayısı Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	70
5.1.10. Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma ve Sonuç	71
5.1.11. Romantik İlişki Doyumu Puanlarının, Yaşam Anlamı Puanlarıncaya Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç	73
5.2. Öneriler	73
5.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	73
5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	74
KAYNAKÇA	75
EKLER.....	89
EK 1- Etik Kurul Onay Formu.....	89
EK 2- Kişisel Bilgi Formu	90
EK 3- Duyarlı Sevgi Ölçeği	91
EK 4- Yaşam Anlamı Ölçeği	92
EK 5- Romantik İlişki Doyumu Ölçeği	93



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	39
Tablo 3.2: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanları için Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	43
Tablo 4.1: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarına dair Betimsel İstatistikler.....	45
Tablo 4.2: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	46
Tablo 4.3: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	47
Tablo 4.4: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	49
Tablo 4.5: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	50
Tablo 4.6: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının Sosyoekonomik Seviyeye Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	51
Tablo 4.7: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının İlişki Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.8: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının İlişki Süresine Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	54
Tablo 4.9: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	55

Tablo 4.10: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısına Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	57
Tablo 4.11: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	59
Tablo 4.12: Romantik İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının, Yaşam Anlamı Ölçeği Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları....	60



KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS	: (Statistic Packets For Social Seciencies) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
ev	: Çeviren
Ed	: Editör
vd	: Ve Diğerleri



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Yetişkinlerde romantik ilişki doyumunun duyarlı sevgi ve yaşam anlamı kavramlarına göre incelendiği tezin bu bölümünde tez konusunun problem durumunun özeti verilmiş ve ilgili araştırmanın amacı ve önemine değinilmiştir. Bu bölümde ayrıca tezde kullanılan kısaltma ve tanımlar listelenmiş ve tezin sınırlılıkları ile sayıltıları da açıklanmıştır.

1.1. Problem Durumu

İnsan, doğası gereği sosyal bir hayvandır; doğal olarak sosyal olmayan ve tesadüfen olmayan bir birey, ya bizim farkımızın altında ya da insandan daha fazlasıdır. Ortak yaşamı sürdüremeyen ya da ihtiyaç duymayacak kadar kendi kendine yeten ve bu nedenle topluma katılmayan kişi ya canavar ya da tanrıdır (Aristo, 2013: 12). Aristo'nun da bahsettiği gibi ilişkiler bireylerin hayatlarında önemli bir yere sahiptir. İnsanlar doğaları gereği hayatları boyunca birçok farklı tür ve düzeyde ilişkilerde bulunmak durumundadır. Gelişim süreci boyunca bireyler, ebeveynleri, kardeşleri, akrabaları, öğretmenleri, arkadaşları ve romantik partnerleri dahil olmak üzere çevrelerindeki birçok insanla kişisel ilişkiler kurarlar (Furman ve Buhrmester, 1992: 107). Romantik ilişki, flört, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun vadeli ortaklıklarda kendini gösteren önemli bir kişiler arası ilişkidir (Hendrick ve Hendrick, 2006: 883).

Kalkan ve Yalçın (2012: 5) romantik ilişkiyi; aşk, bağlanma, duygusal destek ve ait olma özelliklerini içeren bir ilişki türü olarak tanımlamaktadırlar. Ayrıca bahsedilen bu özelliklerin bireyin hayatını zenginleştirdiğini ve geliştirdiğini belirtmektedirler. Hendrick ve Hendrick (2006: 885) ise romantik ilişkiyi, flört, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun vadeli ortaklıklarda kendini gösteren önemli bir kişiler arası ilişki olarak tanımlamaktadır. Yakın romantik ilişkiler, bireyin hayatının önemli ve vazgeçilemeyen bir yönüdür. Romantik bir ilişkinin başlaması ergenlik dönemi ile birlikte görülse de genç yetişkinlikte bireyin hayatında oldukça önemli bir hâle gelmektedir (Şirin ve Bayrakçı, 2020: 147).

Tolpin vd. (2006: 567) tarafından yapılan çalışmada sağlıklı romantik ilişkiye sahip olmanın strese karşı koruyucu bir etken olduğu ve bireylerin farklı alanlarını da olumlu

etkilediği; sağlıklı bir romantik ilişkiye sahip olmayanların ise bireylerin yaşamındaki diğer alanları olumsuz etkilediği bulunmuştur. Braithwaite, Delevi ve Fincham (2010: 7) tarafından, üniversite öğrencilerinin katılımıyla yapılan çalışmada, romantik ilişki içinde olan bireylerin, romantik ilişki içinde olmayan bireylere karşın çok daha iyi bir zihinsel sağlığa sahip olduklarını ve daha düşük obezite değerleri aldıklarını göstermiştir. Ayrıca romantik ilişki içinde olan kişilerin alkol kullanımı ile ilgili problemlerinin yalnız kişilere oranla çok daha az olduğu bulunmuştur.

Hendrick (1988: 95-97) romantik ilişkilerde ilişki kalitesini belirleyen en önemli değişkenlerden birisinin ilişkiden sağlanan doyum olduğunu söylemektedir. Sternberg ve Barnes, (1985: 1601) ilişki doyumunu etkilemede partnerlerin birbirleri hakkında neye inandıklarının nesnel gerçeklik kadar önemli olabileceğini belirtmişlerdir. İlişki doyumunu bireylerin ilişkiye yaptığı yatırımlar, ilişkiye bağlılık düzeyleri ve partnerlerine kendilerine açmalarıyla ilintilidir (Hendrick, Hendrick ve Adler, 1995: 983-985). İlişkiden sağlanan doyumun partnerler üzerindeki önemli rolü dikkate alındığında, romantik ilişkilerde doyum yordayan değişkenleri belirlemek anlamlı olacaktır.

Kendine bir anlam arayan tek canlı insandır. İnsan yaşamı boyunca tutunabileceği bir anlam arayışındadır. Bu kimi zaman din olmuştur, kimi zaman gelenek ve görenekler kimi zaman bir ülkü, kimi zaman sevdiği insan, kimi zaman da başkası için garabet olarak görünen bir nesne. Günümüzde yaşanan değişimler, devletleri, toplumları, bireyin benlik algılarını, hayattaki rollerini, düşünce biçimlerini, değer ve ona bağlı olan davranışlarını, o topluma ait kavramları ve onları algılayış tarzlarını değiştirmektedir. Bu değişimler de birtakım problemleri beraberinde getirmektedir (Cezayirli, 2004: 3). Bunlardan bir tanesi de varoluşsal boşluk olarak kabul edilebilir. Varoluşsal boşluğun, yaşadığımız bu dönemin yaygın bir vakası olduğu belirtilmektedir (Frankl, 2018: 120). Varoluş boşluk, depresyon, saldırganlık, madde kullanımları gibi birçok problemin altında yatan sebep olarak görülmektedir. Yaşamlarında anlamsızlık duygusu ağır basan bireyler, uğruna yaşamaya değer bir anlam bilincinden yoksundurlar. Bu durumdan kurtulmanın yolu ise yaşamın anlamını keşfetmekten geçer (Frankl, 2018: 137).

Yalom (2001: 663) hayatın anlamı ve hayatın amacı kavramlarını birbirlerinin yerine kullanır. Hayatın anlamını kozmik anlam ve dünyevi anlam olarak iki başlık altında inceler. Kozmik anlam, bireyin kendisi dışında ve kendisinden aşkın olan bir düzeni

ifade eder. Dinsel dünya görüşüyle kazanılan anlamdır. Dünyevi anlam ise kişisel anlam olarak tanımlanabilir.

Bireysel psikolojinin kurucusu Alfred Adler (2010: 7-8) insanın ruhsal yaşamının bir anlamla belirlendiğini ve ne kadar insan varsa yaşamın anlamına dair o kadar çok görüş olduğunu ifade etmektedir. Hiç kimsenin yaşam anlamının kusursuz ve doğru olmadığını, bununla birlikte bir anlamın da tümüyle yanlış olamayacağını söylemektedir.

Adler'in kuramında yaşamın anlamı ile topluma sunulan katkı birbirinden ayrılamaz bir bütün olarak değerlendirilir. Bir başka ifadeyle anlam, yaşama katkı sağlamaktır. Sadece tek bir insan için anlamlı olan bir şey aslında anlamsızdır. Doğru anlam ise başkalarına aktarılabilirdiği sürece anlamlıdır. Her birey önemli olmayı, değer görmeyi yaşamının amacı olarak belirler. Ancak kendi önem ve değerlerinin başkalarının yaşamına kattıklarında olduğunun farkında değillerse aynı kısır döngü içerisinde hatalarını tekrarlayıp dururlar (Adler, 2010: 14-15).

Yaşamın anlamı her zaman değişmekte, her kişi ve her durum için birbirinden farklılık göstermekle beraber kişinin kendini aşması temel hedeftir. Kişinin kendini aşması, kendi dışındaki bir şeye ya da birisine meyiletmesi anlamına gelir. İster bir anlam, ister sevicecek bir insan, ister de uğruna kendini adayacağı bir ülkü olabilir (Frankl, 2018: 125).

Bireyin, yaşamın anlamını bulabileceği yollardan biri, diğer insanların iyiliği için gayret sarf etmesi ve dünyayı daha iyi hâle getirmesidir. Bireyin kendisini bir nedene adanması, yaratıcı bir hayata sahip olması, kendisine bahşedilen hayatı bir armağan olarak karşılaması, kendini gerçekleştirmesi, kendini aşması ve özgeciliğe sahip olması insanoğluna hayatın anlamını veren önemli kaynaklardandır (Yalom, 2001: 680-692). Başka bir ifadeyle birey, hayatın anlamını başkalarının iyiliği için çalışarak ve kendini daha iyi tanıyarak keşfedebilir.

İnsanın tüm insanlığı önemsemesi, ilgilenmesi, ihtiyaç duyduğu zorlu zamanlarında desteklemesi ve yardım etmesi duyarlı sevgi olarak isimlendirilmektedir (Fehr ve Sprecher; 2005: 630). Duygudaşlık, özgecilik, şefkat, cömertlik, gönüllü olma gibi kişilik özellikleri duyarlı sevgi kavramı ile ilişkilendirilebilir. Bu kişilik özelliklerinin, bireyin duyarlı sevgi düzeyinin gelişmesini desteklemektedir (Dovidio ve Penner, 2001: 167).

Duyarlı sevginin diğerk insanları önemsemeyi, onlara destek vermeyi ve yardım etmeyi içeren olumlu sosyal davranışlarla oldukça ilişkilidir. Sprecher ve Fehr (2005: 630) sevgiyi veren kişi üzerinde artmış öz saygı, olumlu ruh hâli, daha iyi ilişkiler, düzelen sağlık, zenginleşmiş maneviyat gibi etkiler olduğunu bulmuşlardır. Bu bilgiler kapsamında bu araştırmanın problem cümlesi yetişkinlerde romantik ilişki doyumunun duyarlı sevgi ve yaşamın anlamı değişkenlerine göre incelenmesi olarak belirlenmiştir.

1.2. Amaç

Bu tezin amacı, yetişkinlerde romantik ilişki doyumunun duyarlı sevgi ve yaşamın anlamı değişkenlerine göre incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır;

1. Yetişkinlerde ilişki doyumu, yaşamın anlamı ve duyarlı sevgi puanları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Yetişkinlerde duyarlı sevgi ve yaşamın anlamı puanları, romantik ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Yetişkinlerin ilişki doyumu, duyarlı sevgi ve yaşamın anlamı puanları cinsiyetlerine, eğitim düzeylerine, sosyo ekonomik düzeylerine, ilişki durumlarına, ilişki sürelerine, çocuğa sahip olup olmamaları göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

İlişkiler bireylerin hayatlarında önemli bir yere sahiptir. İnsanlar doğaları gereği hayatları boyunca birçok farklı tür ve düzeyde ilişkilerde bulunmak durumundadır. Gelişim süreci boyunca bireyler, ebeveynleri, kardeşleri, akrabaları, öğretmenleri, arkadaşları ve romantik partnerleri dâhil olmak üzere çevrelerindeki birçok insanla kişisel ilişkiler kurarlar (Furman ve Buhrmester, 1992: 107). Romantik ilişki, flört, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun vadeli ortaklıklarda kendini gösteren önemli bir kişiler arası ilişkidir (Hendrick ve Hendrick, 2006: 883). Bireyin romantik ilişkisini sosyal, duygusal, cinsel ve psikolojik ihtiyaçlarını ne oranda karşıladığına dair öznel değerlendirmede bulunması ve buna dair algısı romantik ilişki doyumu olarak tanımlanmaktadır (Hendrick ve Hendrick, 1989: 784-785). İlişkiden sağlanan

doyumun partnerler üzerindeki önemli rolü dikkate alındığında, romantik ilişkilerde doyum yordayan değişkenleri belirlemek anlamlı olacaktır.

Bu araştırmada romantik ilişki doyum kavramının, duyarlı sevgi ve yaşam anlamı kavramıyla olan ilişkisi incelenecektir. Yaşam anlamı, bireylerin yaşamlarını anlamlandırmasını sağlayan kapsayıcı bir hedefe, bir misyona ya da bir yaşam amacına sahip olma derecesidir (Steger, 2012: 167). Yaşamın anlamı her zaman değişmekte, her kişi ve her durum için birbirinden farklılık göstermekle beraber kişinin kendini aşması temel hedeftir. Kişinin kendini aşması, kendi dışındaki bir şeye ya da birisine meyiletmesi anlamına gelir. İster bir anlam, ister sevilecek bir insan, ister de uğruna kendini adayacağı bir ülkü olabilir (Frankl, 2018: 125). Anlam arayışının, varoluş sancısının her zamankinden fazla hissedilen çağımızda hayatın anlamının keşfedilmesi sağlıklı bir hayat için gerekli görülmektedir. Kişinin, hayatın anlamını bulabileceği yollardan biri, doyum sağlanan bir ilişkidir.

Bireyin, yaşamın anlamını bulabileceği yollardan biri, diğer insanların iyiliği için gayret sarf etmesi ve dünyayı daha iyi hâle getirmesidir. Bireyin kendisini bir nedene adanması, yaratıcı bir hayata sahip olması, kendisine bahşedilen hayatı bir armağan olarak karşılaması, kendini gerçekleştirme, kendini aşması ve özgeciliğe sahip olması insanoğluna hayatın anlamını veren önemli kaynaklardır (Yalom, 2001: 680-692).

İnsanın tüm insanlığı önemsemesi, ilgilenmesi, ihtiyaç duyduğu zorlu zamanlarında desteklemesi ve yardım etmesi duyarlı sevgi olarak isimlendirilmektedir (Fehr ve Sprecher; 2005). Duygudaşlık, özgecilik, şefkat, cömertlik, gönüllü olma gibi kişilik özellikleri duyarlı sevgi kavramı ile ilişkilendirilebilir. Bu kişilik özelliklerinin, bireyin duyarlı sevgi düzeyinin gelişmesini desteklemektedir (Dovidio ve Penner, 2001: 167). Duyarlı sevginin diğer insanları önemsemeyi, onlara destek vermeyi ve yardım etmeyi içeren olumlu sosyal davranışlarla oldukça ilişkilidir. Sprecher ve Fehr (2005: 630) sevgiyi veren kişi üzerinde artmış öz saygı, olumlu ruh hâli, daha iyi ilişkiler, düzelen sağlık, zenginleşmiş maneviyat gibi etkiler olduğunu bulmuşlardır.

Alan yazında yetişkinlerin romantik ilişki doyumları (Atılğan, 2020; Kaçmaz, 2020; Saticı, 2018; Ulutaş, 2018; Soğancı, 2017; Curun, 2001), duyarlı sevgi (Karahan, 2016; Özbey, 2016; Eker, 2011) ve yaşamın anlamı (Dursun, 2019; Öztürk, 2018;

Bahadır, 2019; Yüksel, 2013) kavramlarının farklı değişkenler ile araştırıldığı görülmektedir. Bu kavramları birlikte ele alan çalışmaya rastlanmamıştır.

Yapılan bu çalışmada yetişkinlerde romantik ilişki doyumu kavramı üzerinde yaşamın anlamı ve duyarlı sevgi kavramlarının etkisinin daha iyi anlaşılması hedeflenmektedir. Yapılan literatür taramasında bu değişkenlerin çift ve aile terapileri, aile danışmanlığı ve pozitif psikoloji alanında çok araştırılmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla romantik ilişki doyumu, yaşamın anlamı ve duyarlı sevgi kavramları arasındaki ilişkiyi ortaya koyma ve ilişkiye etki eden süreçlerin açıklanmasına katkı sağlanması ve bu katkının romantik ilişki doyumuna etkisini öğrenme açısından önemlidir.

Ayrıca yetişkinlerde ilişki doyumunu etkilen değişkenlerin anlaşılmasının bu grupla yürütülen psikolojik danışma hizmetlerinde onların daha istikrarlı ve doyum sağlayan ilişkiler kurmalarına katkı sağlaması beklenmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan bireylerin, kullanılan ölçme araçlarında yer alan maddeleri doğru ve samimi bir şekilde cevaplayacakları varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının değişkenleri yeteri kadar ölçebildiği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma bulguları örneklem grubundan elde edilen verilerle sınırlı olacaktır.
2. Araştırma bulguları kullanılan istatistiksel yöntemlerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bu tezin içeriğinde romantik ilişki doyumu, duyarlı sevgi ve yaşam anlamı kavramları yer almaktadır.

Romantik İlişki Doyumu, Bireyin romantik ilişkisini sosyal, duygusal, cinsel ve psikolojik ihtiyaçlarını ne oranda karşıladığına dair öznel değerlendirmede bulunması

ve buna dair algısı romantik ilişki doyumu olarak tanımlanmaktadır (Hendrick ve Hendrick, 1989: 784-785).

Duyarlı Sevgi, İnsanın tüm insanlığı önemsemesi, ilgilenmesi, ihtiyaç duyduğu zorlu zamanlarında desteklemesi ve yardım etmesi duyarlı sevgi olarak isimlendirilmektedir. Duyarlı sevginin diğer insanları önemsemeyi, onlara destek vermeyi ve yardım etmeyi içeren olumlu sosyal davranışlarla oldukça ilişkili olduğu belirlenmiştir (Fehr ve Sprecher; 2005: 630).

Yaşam Anlamı, Kişinin yaşamını anlamlandırmasını sağlayan kapsayıcı bir hedefe, bir misyona ya da bir yaşam amacına sahip olma derecesidir (Steger, 2012: 167).



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu kısmında öncelikle bağımlı değişken olan romantik ilişki doyumu ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Ardından araştırmanın iki bağımsız değişkeni olan duyarlı sevgi ve yaşamın anlamı kavramları tanımlanmıştır. Her bir değişkene dair kuramsal açıklamalar yapıldıktan sonra değişkenlerle ilgili yurtiçinde ve yurtdışında gerçekleştirilen çalışmalardan bahsedilmiştir.

2.1. Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Alan Yazın

Bu bölümde romantik ilişki doyumuna ait kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Bu bağlamda romantik ilişki doyumunu daha iyi anlamlandırabilmek adına öncelikle *ilişki* kavramına değinilmiştir. Aristoteles'ten bir alıntı ile başlayarak insan yaşamında ilişkinin önemine değinilmiştir. İlişki kavramının ardından *romantik ilişki* kavramına yer verilmiştir. Bu kısımda romantik ilişkinin tanımı, bileşenleri, gelişimsel olarak süreci ve bireyin üzerindeki etkileri açıklanmıştır. Son olarak ise *romantik ilişki doyumu* kavramına yer verilmiştir. Kavramın tanımları açıklandıktan sonra yatırım modeli çerçevesinde kavram ele alınmıştır. Ardından ilişki doyumu yüksek olan ve olmayan bireylerin özelliklerine yer verilmiştir. Bu kavramla birlikte incelenen değişkenlere yer verilmiş ve bireyin ve çiftlerin hayatlarındaki önemine değinilmiştir. Son olarak bu kavramla ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.1. İlişki

İnsan, doğası gereği sosyal bir hayvandır; doğal olarak sosyal olmayan ve tesadüfen olmayan bir birey, ya bizim farkımızın altında ya da insandan daha fazlasıdır. Ortak yaşamı sürdüremeyen ya da ihtiyaç duymayacak kadar kendi kendine yeten ve bu nedenle topluma katılmayan kişi ya canavar ya da tanrıdır (Aristo, 2013: 12). Aristo'nun da bahsettiği gibi ilişkiler bireylerin hayatlarında önemli bir yere sahiptir. İnsanlar doğaları gereği hayatları boyunca birçok farklı tür ve düzeyde ilişkilerde bulunmak durumundadır. Gelişim süreci boyunca bireyler, ebeveynleri, kardeşleri, akrabaları, öğretmenleri, arkadaşları ve romantik partnerleri dahil olmak üzere

çevrelerindeki birçok insanla kişisel ilişkiler kurarlar (Furman ve Buhrmester, 1992: 110). Romantik ilişki, flört, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun vadeli ortaklıklarda kendini gösteren önemli bir kişiler arası ilişkidir (Hendrick ve Hendrick, 2006: 883).

2.1.2. Romantik İlişki

Kalkan ve Yalçın (2012: 5) romantik ilişkiyi; aşk, bağlanma, duygusal destek ve ait olma özelliklerini içeren bir ilişki türü olarak tanımlamaktadırlar. Ayrıca bahsedilen bu özelliklerin bireyin hayatını zenginleştirdiğini ve geliştirdiğini belirtmektedirler. Romantik ilişkiler kavramı, karşılıklı olarak kabul edilen ve devam eden gönüllü etkileşimleri ifade eder. Diğer akran ilişkileriyle karşılaştırıldığında, romantik ilişkiler tipik olarak kendine özgü bir yoğunluğa sahiptir. Genellikle sevgi ifadeleri ve mevcut veya beklenen cinsel davranışlarla görülür (Collins, Welsh ve Furman, 2009: 640). Hendrick ve Hendrick (2006: 885) ise romantik ilişkiyi, flört, birlikte yaşama, evlilik ve diğer uzun vadeli ortaklıklarda kendini gösteren önemli bir kişiler arası ilişki olarak tanımlamaktadır. Collins (2003: 12) romantik ilişkiyi diğer ilişki türlerinden ayıran beş temel özellik olduğunu ifade etmektedir. Bu özellikler; katılım, eş seçimi, ilişki içeriği, ilişki kalitesi, duygusal ve bilişsel süreçlerdir.

Yakın romantik ilişkiler, bireyin hayatının önemli ve vazgeçilemeyen bir yönüdür. Romantik bir ilişkinin başlaması ergenlik dönemi ile birlikte görülse de genç yetişkinlikte bireyin hayatında oldukça önemli bir hâle gelmektedir (Şirin ve Bayrakçı, 2020: 147). Erikson (1968: 137) psiko sosyal gelişim kuramında 21-30 yaşları arasında bireyin çözmesi gereken gelişimsel krizi “yakınlığa karşı yalıtılmışlık” olarak belirtmektedir. Bu dönemde deneyimlenen romantik ilişkiler aşılması gereken gelişimsel bir krizdir. Bireyin bu yaşlarda romantik ilişkiyi başlatabilmesi ve bu ilişkiyi sürdürebilmesi önemli gelişimsel görevlerindendir. Feldman ve Gowen (1998: 698) gençler için en büyük zorluğun eşzamanlı olarak üç ana gelişimsel görevle uğraşmak olduğunu belirtmektedirler. Bu gelişimsel görevler; benzersiz bir kimlik oluşturmak, beceriler geliştirmek ve karşı cinsle başa çıkmada yakınlık geliştirmek ve yeni cinsel arzular ve dürtülerle hesaplaşmaktır. Bu üç görevle genellikle romantik ilişkiler bağlamında uğraşılır. Sonuç olarak, gençlerin hayatlarında romantik ilişkilerin önemi oldukça belirgindir. Tolpin vd. (2006: 567) tarafından yapılan araştırmada sağlıklı romantik ilişkiye sahip olmanın strese karşı koruyucu bir etken olduğu ve

bireylerin farklı alanlarını da olumlu etkilediği; sağlıklı bir romantik ilişkiye sahip olmayanların ise bireylerin yaşamındaki diğer alanları olumsuz etkilediği bulunmuştur. Braithwaite, Delevi ve Fincham (2010: 7) tarafından, üniversite öğrencilerinin katılımıyla yapılan çalışmada, romantik ilişki içinde olan bireylerin, romantik ilişki içinde olmayan bireylere karşı çok daha iyi bir zihinsel sağlığa sahip olduklarını ve daha düşük obezite değerleri aldıklarını göstermiştir. Ayrıca romantik ilişki içinde olan kişilerin alkol kullanımı ile ilgili problemlerinin yalnız kişilere oranla çok daha az olduğu bulunmuştur.

Romantik ilişkilerin yeri, doğası ve gelişimi üzerine çok sayıda kuram ortaya atılmış ve araştırmalar yapılmıştır. Santrock (2011: 212) bireylerin dünya görüşü, tutumları, yaş, ırk, din ve ilgi alanları benzer kişilerle ilişki yaşamaya meyilli olduğunu söylemektedir. Bu etkenlerle birlikte fiziksel çekiciliğin ise romantik bir ilişkinin başlamasında önemli bir yeri olduğunu vurgulamaktadır. Sternberg (1986: 127) yakınlık, tutku ve bağlanmayı temele alarak aşk üçgeni kuramını ortaya atmaktadır. Yakınlık; ilişkideki sıcaklığı, yakınlığı, samimiyeti barındırır. Tutku ise fiziksel çekicilik ile cinselliği içeren güdülerle ilgili bileşenleri barındırır. Son olarak bağlanma ise partnerlerin bağlılığını ve ilişkinin kısa ya da uzun sürmesine yönelik kararı kapsamaktadır. Alan Lee (1977:173) ise romantik ilişkileri kuramında birincil ve ikincil aşk stilleri olarak iki grupta ele almaktadır. Birincil aşk stili, tutkulu (eros), oyun gibi (ludus) ve arkadaşça (storge) aşkı kapsamakta ve bu birinci stilleri temel aşk biçimi olarak değerlendirmektedir. Tutkulu aşkta fiziksel cazibe ve cinsellik ön plana çıkmakta; oyun gibi aşkta ise bireyler için eğlence merkezde olmakta ve son olarak arkadaşça aşkta ilişki dostluk temeli üzerine kurulmaktadır. İkinci aşk stilleri ise birincil aşk stillerinin karışımından oluşmaktadır ve mantıklı (pragma), sahiplenici (mania) ve özgeci (agape) aşk stillerini içermektedir (Lee, 1977: 175-177).

Kağıtçıbaşı (1998: 27) ise insan davranışlarının kültürden bağımsız olarak değerlendirilemeyeceğini söyler. Bu görüşünden hareketle romantik ilişkilerin de kültürel dinamiklerden etkileneceği söylenebilir. Türk kültüründe yetişen bireylerin romantik ilişkilerinde gönüllülük ve karşılıklı olma kavramlarının ön plana çıktığı görülmektedir (Erden-İmamoğlu, 2009: 42). Romantik ilişkiyi evrimsel ve biyolojik temelli açıklayan kuramlar da mevcuttur. Bu bakış açısına göre, romantik ilişki başlatma süreci genetik, hormonlar ve psikolojik deneyimlerle meydana gelmektedir.

Bu kuramlar romantik ilişkileri daha çok beyindeki biyokimyasallarla açıklamaktadırlar (Atak ve Taştan, 2012: 536-538).

2.1.3. Romantik İlişki Doyumu

Hendrick (1988: 95-97) romantik ilişkilerde ilişki kalitesini belirleyen en önemli değişkenlerden birisinin ilişkiden sağlanan doyum olduğunu söylemektedir. Sabatelli (1988: 217) ise romantik ilişki doyumu kavramını; ilişki sürdürülebilirliği, ilişki kalitesi ve ilişki uyumu kavramları ile muadil bir kavram olarak açıklamıştır. Bireyin romantik ilişkisini sosyal, duygusal, cinsel ve psikolojik ihtiyaçlarını ne oranda karşıladığına dair öznel değerlendirmede bulunması ve buna dair algısı romantik ilişki doyumu olarak tanımlanmaktadır (Hendrick ve Hendrick, 1989: 784-785). Sternberg ve Barnes, (1985: 1601) ilişki doyumunu etkilemede partnerlerin birbirleri hakkında neye inandıklarının nesnel gerçeklik kadar önemli olabileceğini belirtmişlerdir. İlişki doyumu bireylerin ilişkiye yaptığı yatırımlar, ilişkiye bağlılık düzeyleri ve partnerlerine kendilerine açmalarıyla ilintilidir (Hendrick, Hendrick ve Adler, 1995: 983-985).

Rusbult (1983: 102-103) yatırım modeli ismini verdiği kuramında ilişki doyumunu bireyin partnerine dair duygu ve düşüncelerinin, bireysel mutluluk ve tatmin duygularının, partnerlerin karşılıklı olarak yatırım miktarının kişilerarası bir değerlendirmesi olarak tanımlamıştır. Bir başka ifadeyle bireylerin ilişkisine yaptığı tüm yatırımlar ilişki doyumunu etkilemektedir. İlişkiye yapılan yatırımları içsel ve dışsal yatırımlar olmak üzere iki tür olarak değerlendirir. İçsel yatırımlar zaman ve duygusal çaba gibi değişkenleri kapsarken, dışsal yatırımlar ise paylaşılan anıları ve maddi yatırımları kapsamaktadır. Bu yatırımlar sahip olunan çocuklar ya da araba, eşyalar gibi somut nesneler olabileceği gibi bir ilişkinin sağladığı toplumsal statü gibi soyut konular da olabilir (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007: 71). Rusbult, çiftlerin ilişkilerini sonlandırmaya karar verdiklerinde bile, bunu gerçekleştirememelerini ilişkiye yaptıkları yatırımla açıklamaktadır. Yatırım modeline göre, ilişki doyumu yüksek olan, ilişkiye daha fazla yatırım yapan ve seçeneklerin kalitesini daha çok olumsuz değerlendirenlerin, ilişkilerine bağlanımları daha yüksektir (Rusbult, 1980: 173-175).

Romantik ilişki doyumu yüksek olan bireylerin ilişkilerini daha uzun süreli olarak yaşayabilmekte olduğu ve ilişkilerinde olumlu deneyimler gerçekleştirebilmekte olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte ilişkilerinde yaşanan tartışmalara sağlıklı çözüm önerileri geliştirerek birbirlerine karşı tatmin edici davranışlar gösterebilmektedirler (Amato, Booth, Johnson ve Rogers, 2007: 112-115). Ayrıca romantik ilişki doyumu bireylerin yaşamlarındaki stres kaynaklarını hafifletmeye yardımcı olabilmektedir (Abakay, 2015: 77). İlişki doyumu yüksek olan çiftlerin kişisel huzur düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur (Dush ve Amato, 2005: 617-620). Hatta yüksek ilişki doyumunun bireyleri erken ölümlere ve tıbbi hastalıklara karşı koruyabileceği bilinmektedir. (Holt-Lunstad, Birmingham ve Jones, 2008: 243-244).

Romantik ilişki doyumunu etkileyen birçok değişken bulunmaktadır. Zagefka vd. (2021: 7) tarafından yapılan araştırmada kalıcı aşkı bulmanın mümkün olup olmadığına dair inançların ve köken aile işlev bozukluğunun daha sonraki romantik ilişki doyumu üzerindeki etkilerinin önemli bir aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Imai, Taniguchi ve Umemura (2021: 10) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların ilişki belirsizliğinin kendi ilişki doyumlarıyla olumsuz bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. İlişki doyumu ile ilgili sadece yüz yüze etkileşimler değil, online platformlardaki ilişkiler hakkında da araştırmalar yapılmaktadır. Ito, Yang ve Li (2021: 117) tarafından yapılan araştırmada Facebook'taki farklı ilişki bilinci ipuçlarının ilişki tatmini ve bir partnerin bağlılığı algısının aracılık rolü üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu bulmuşlardır. Sáez vd. (2019: 380) romantik ilişki içerisinde olan 94 ABD'li lisans öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, cinsel nesneleştirme suçu ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Campbell ve Foster (2002: 488-489) ilişki doyumunun mutluluk ve iyilik hali üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu ifade etmiştir. Cramer (2004: 455-457) ise çalışmasında depresyon ve depresif belirtiler değişkenleri ile ilişki doyumunun ilişkisini çalışmıştır. Stoeber (2012: 12-13) ise ilişki doyumunu mükemmeliyetçilik değişkeniyle ilişkisini araştırmıştır. Towler ve Stuhlmacher (2013: 292-293) ise ilişki doyumunun bağlanma stilleri ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Stackert ve Bursik (2003: 1423) romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Metts ve Cupach (1990:182) yaptıkları araştırmada problem çözme becerileri yüksek olan çiftlerin ilişkiden aldıkları doyumun fazla olduğunu

söylemişlerdir. Davis ve Oathout (1987: 405-407) ilişki doyumu ile empati becerisinin pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

İlişkiden sağlanan doyumun partnerler üzerindeki önemli rolü dikkate alındığında, romantik ilişkilerde doyumu yordayan değişkenleri belirlemek anlamlı olacaktır. Eşzamanlı olarak hem bireyler hem de çiftler için böylesine hayati bir etkiye sahip olan romantik ilişki doyumunun belirtilerinin ise ne olduğu tam olarak ortaya konulamamıştır. Bu bakımdan romantik ilişki doyumunu etkileyebilecek değişkenlerin araştırılmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çünkü etkileyebilecek değişkenlerin tespit edilmesi ile ilişkinin niteliğini ve partnerlerin mutluluğunu artırmak için neler yapılabileceği öngörülebilir olacaktır.

2.1.4. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Araştırmalar

Bu bölümde romantik ilişki doyumu kavramıyla ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilecektir.

2.1.4.1. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

İlişki doyumu başlığı ile ülkemizde yapılan ilk çalışmanın Curun'a (2001) ait olan tez çalışması olduğu görülmektedir. Curun araştırmasında toplumsal cinsiyetle ilintili iki kavram olan cinsiyetçilik ve cinsiyet rolü yönelimi ile romantik ilişki yaşayan çiftlerin ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak, cinsiyetçilik ve cinsiyet rolü yönelimi değişkenlerinin romantik ilişki yaşayan çiftlerde ilişki doyumunu açıklamada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eğici (2005) romantik ilişkisi olan 58 çiftle yaptığı araştırmasında algılanan çatışma davranışların ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çatışmadan duyulan rahatsızlık düzeyi arttıkça ilişki doyumunun düştüğü; çiftlerin algıladığı çatışma davranışının farklı olması da ilişki doyumunu düşürdüğü bulunmuştur.

Büyükşahin (2006) yaptığı doktora çalışmasında flört ilişkisi olan üniversite öğrencilerini bağlanma stilleri, yatırım modeli değişkenleri (ilişki doyumu, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişkiye yapılan yatırım) ve çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. İlişkide güven arttıkça ilişkiden alınan doyumun arttığını, saplantılı ve güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin ilişki doyum düzeylerinin

daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca farklı ilişki türüne sahip olan çiftlerin ilişki doyumu düzeyi karşılaştırılmıştır. Flört ilişkisi yaşayanlarda, ilişki doyumu ve ilişki yatırımı düzeyinin sözlü/nişanlı ve evlilerinkinden daha düşük olduğu bulunmuştur.

Sarı (2008) üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, bağlanma stilleri ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançlara sahip olanların ilişki doyumunun yüksek olduğu, kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların cinsiyet farklılıkları alt boyutunun ilişki doyumunu olumsuz olarak yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca erkek öğrencilerin ilişki doyumu düzeylerinin kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yalçın (2010) üniversite öğrencileri ile yaptığı doktora çalışmasında İlişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyum düzeylerine etkisini incelemiştir. Uygulanan eğitim programının, çalışmaya katılan bireylerin ilişki doyumu düzeylerini arttırdığı görülmüştür. Yapılan takip çalışmasında verilen eğitimin iki ay sonra etkisini kaybettiği bulunmuştur.

Taluy (2013) doktora çalışmasında yatırım modeli çerçevesinde ikili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve çatışma çözme tepkilerini araştırmıştır. Mükemmeliyetçilik kavramının alt boyutlarından farklılığın ilişki doyumu üzerinde etkisi olduğu, ayrıca bireyin bağlılık tepkisiyle partnerinde algıladığı çıkış ve yokmuş gibi davranma tepkilerinin ilişki doyumunu anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir.

Dinçer (2017) 480 üniversite öğrencisi ile yaptığı doktora çalışmasında kişilik özellikleri, çelişik duygulu cinsiyetçilik, benlik düzenleme odakları ve bilişsel esnekliğin benlik değişimi ve benlik değişimi aracılığıyla ilişki doyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda benlik değişimi kavramının alt boyutları olan benlik genişlemesi ve benlik budanması ilişki doyumu üzerinde pozitif yönde bir etkiye sahipken, benlik daralması ve benlik kirlenmesi ilişki doyumu üzerinde negatif yönde bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Satıcı (2018) yaptığı doktora çalışmasının birinci kısmında romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini meta analiz yöntemi ile incelemiştir ve cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Araştırmanın ikinci kısmında ise 421 üniversite öğrencisinin

mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rolleri ele alınmıştır. Mükemmeliyetçilik düzeyinin düşmesinin ilişki doyumunu arttırdığı ve duygusal zeka ve bilinçli farkındalığın anlamlı biçimde aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir.

Billur Örnek (2018) 18'i deney, 18'i kontrol grubunda olmak üzere toplam 36 üniversite öğrencisiyle yatırım modelini temel alarak ilişki geliştirme becerisi psiko-eğitim grubu çalışması yürütmüştür. İlişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programının katılımcıların ilişki doyumu düzeylerinin yükselmesinde etkili olduğu sonucu bulunmuştur.

Yalçinkaya (2019) 825 evli yetişkin bireylerle yaptığı doktora çalışmasında stres ve yaşam doyumu ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide benlik ayrışması değişkenlerinin aracı rolünü incelemiştir. Bireylerin stres seviyesi arttıkça ve ben pozisyonu azaldıkça, ilişki doyumunun düştüğü tespit edilmiştir.

Çaykuş (2020) romantik ilişkisi olan 645 yetişkin bireyle yaptığı doktora çalışmasında ilişki istikrarını farklı değişkenler açısından incelemiştir. Bireylerin romantik ilişkilerinde algıladıkları gücün ilişki doyumu üzerinde tam aracı rolü olduğu, romantik ilişkilerde obsesif ve kompulsif belirtileri ile ilişki doyumu ilişkileri üzerinde kısmi aracı rolü üstlendiği tespit edilmiştir.

Güleç (2020) 1057 üniversite öğrencisi ile yaptığı doktora çalışmasında romantik ilişki doyumunu çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Temel psikolojik ihtiyaçların, nedensellik-sorumluluk yükleme tarzlarının romantik ilişki doyumunu yordadığını tespit etmiştir.

2.1.4.2. Romantik İlişki Doyumu İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Malouf vd. (2010: 125-126) 19 araştırma ve 3848 katılımcıyla yaptığı meta analiz çalışmasında beş faktör kişilik modeli ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Beş faktör kişilik modelinin düşük nevrotizmle ve yüksek uyumluluk, bilinçlilik ve dışadönüklük alt boyutlarıyla ilişki doyumunun ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Aynı çalışmada ilişki doyumu ile cinsiyetin e ilişki türünün ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Erol ve Orth (2014: 14-16) yaptıkları çalışmada iki çift örnekleminde benlik saygısı gelişiminin ilişki doyumunun gelişimi üzerindeki etkilerini incelediler. Birinci çalışmada 883 çift 12 yıl boyunca 5 kez değerlendirilmiştir. İkinci çalışmada 6116 çift 15 yıl boyunca 3 kez değerlendirilmiştir. Her iki çalışmanın sonucu da benzer çıkmıştır. Çiftlerdeki her bir partnerin benlik saygısının gelişimi ilişki doyumu arttırdığı bulunmuştur. Bu sonuç cinsiyete göre bir farklılık göstermemiştir.

Braithwaite, Selby ve Fincham (2011) 969 bireyle yaptıkları çalışmada affetme davranışı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Romantik bir partneri affetme eğiliminin, artan ilişkisel çaba ve azaltılmış olumsuz çatışmalar yoluyla ilişki memnuniyetini artırdığını bulmuşlardır.

Johnson vd. (2005) tarafından 172 yeni evli çift ile 4 yıl boyunca takip ettikleri araştırmada ilişki doyumu yaşayan çiftlerin partnerleri ile karşılaştıkları problem çözme becerilerini daha olumlu bir şekilde gerçekleştirebildikleri bulunmuştur.

Zagefka vd. (2021: 7) tarafından yapılan araştırmada kalıcı aşkı bulmanın mümkün olup olmadığına dair inançların ve köken aile işlev bozukluğunun daha sonraki romantik ilişki doyumu üzerindeki etkilerinin önemli bir aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Imai, Taniguchi ve Umemura (2021: 10) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların ilişkisel belirsizliğinin kendi ilişki doyumlarıyla olumsuz bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. İlişki doyumu ile ilgili sadece yüz yüze etkileşimler değil, online platformlardaki ilişkiler hakkında da araştırmalar yapılmaktadır. Ito, Yang ve Li (2021: 117) tarafından yapılan araştırmada Facebook'taki farklı ilişki bilinci ipuçlarının ilişki tatmini ve bir partnerin bağlılığı algısının aracılık rolü üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu bulmuşlardır. Sáez vd. (2019: 380) romantik ilişki içerisinde olan 94 ABD'li lisans öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, cinsel nesneleştirme suçu ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Campbell ve Foster (2002: 488-489) ilişki doyumunun mutluluk ve iyilik hali üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu ifade etmiştir. Cramer (2004: 455-457) ise çalışmasında depresyon ve depresif belirtiler değişkenleri ile ilişki doyumunun ilişkisini çalışmıştır. Stoeber (2012: 12-13) ise ilişki doyumunu mükemmeliyetçilik değişkeniyle ilişkisini araştırmıştır. Towler ve Stuhlmacher (2013: 292-293) ise ilişki doyumunun bağlanma stilleri ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Stackert ve Bursik (2003: 1423) romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Metts ve Cupach (1990:182)

yaptıkları araştırmada problem çözme becerileri yüksek olan çiftlerin ilişkiden aldıkları doyumun fazla olduğunu söylemişlerdir. Davis ve Oathout (1987: 405-407) ilişki doyumu ile empati becerisinin pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde romantik ilişki doyumunun hem bireyler hem çiftler hem de ilişki üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Öyle ki bireylerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarına, mutluluk hâli ve depresif belirtilere, problem çözme becerisine hatta bireyleri erken ölümlere ve tıbbi hastalıklara karşı koruyabileceğine sebep olduğu bilinmektedir. Bu sebeple bireylerin hayatlarında bu kadar etkili olabilen romantik ilişki doyumunun yetişkinlik yıllarında belirleyicilerinin neler olabileceğine dair bir araştırma yapmanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda romantik ilişki doyumu, duyarlı sevgi ve yaşamın anlamı kavramları çerçevesinde incelenmiştir.

2.2. Duyarlı Sevgi Kavramına Dair Alan Yazın

Bu bölümde duyarlı sevgi kavramına ait kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Bu bağlamda duyarlı sevgi kavramını daha iyi anlamlandırabilmek adına öncelikle *duyarlı sevgi* kavramına değinilmiştir. Bu bölümde kavramın tarihçesi, bileşenleri ve farklı uzmanlar tarafından tanımlarına yer verilmiştir. Ardından *duyarlı sevgi kavramının diğer kavramlarla ilişkisine* değinilmiştir. Duyarlı sevginin fedakarlık, yardımseverlik, empati, şefkat ve özveri olma kavramları ile ilişkisinden bahsedilmiştir. Bu bölümün ardından *duyarlı sevgi vermenin ve almanın benlik üzerindeki etkileri* konusuna yer verilmiştir. Son bölümde duyarlı sevgi kavramıyla ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1. Duyarlı Sevgi Tanımları

Son yirmi yılda aşk ve sevgi hakkında önemli araştırmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar daha çok sevgiyi tanımlamaya ve özellikle romantik ilişkiler içindeki belirleyicilerini, diğer değişkenlerle ilişkilerini ve sonuçlarını incelemeye odaklanmıştır (Hendrick & Hendrick, 1989: 784). Aile ve arkadaşlar, çevre bağları ve tüm insanlık gibi yakın insanlar için sevgi genellikle bir araştırma konusu olmamıştır. Duyarlı sevgi, ötekilere, yakın olduklarımıza, yabancılara veya tüm insanlığa karşı sergilenen bir tutumdur. Duyarlı sevgi, aşktan daha kapsamlıdır ve aile, arkadaşlar, çevresel bağlar ve tüm

insanlık için deneyimlenebilir. Özellikle diğerlerinin acı çektiğini veya ihtiyaç duyduğunu algılandığında, diğerlerini desteklemeye, yardım etmeye ve anlamaya yönelik bakım, endişe, hassasiyet ve yönelime odaklanan duygular, bilişler ve davranışlar içerir (Sprecher ve Fehr, 2005: 629).

Duyarlı sevgi kavramı, Underwood (2005: 286) tarafından diğerinin iyiliği için kendini vermeyi içeren bir tür sevgiyi belirlemek için ortaya atılmıştır. Duyarlı sevgi terimi, ilk olarak çalışma grupları çeşitli kültürlerde kullanılmak üzere “yaşam kalitesi” için bir değerlendirme aracı geliştirmeye çalışırken, Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) bir toplantısında bilimsel araştırma bağlamında ortaya çıkmıştır. Bu özel toplantı dizisinin amacı, “yaşam kalitesinde ” yer alan manevi, dini ve kişisel inanç faktörlerini ölçmek için bir modül geliştirmektir.” Grup, dünyanın dört bir yanından, özellikle sosyal bilimciler ve sağlık profesyonelleri olmak üzere çok sayıda dini ve dini olmayan kökenden insanlardan oluşuyordu (Underwood, 2009: 6).

Duyarlı sevgi, nihayetinde diğerinin iyiliğine odaklanan sevgi türünü tanımlar. Underwood (2009: 7-9) bu tür bir sevginin beş temel unsuru olduğunu ifade etmiştir. Bu beş unsur: Diğer için özgür seçim, durumun, diğerinin ve kendisinin bir dereceye kadar doğru bilişsel anlayışı, diğerine temel düzeyde değer vermek, açıklık ve alıcılık ve kalbin cevabı.

Diğeri için özgür seçim; özgür seçim, biyolojik, sosyal, çevresel ve kültürel faktörler tarafından kısıtlanmış olsa da, duyarlı sevginin mevcut olması için önemli bir unsurdur. Başkasından gelen ve kalbimize dokunan sevgi davranışlarına kayıtsız olmak yerine karşılık vermek kasıtlı bir seçim yapıldığının göstergesidir. *Durumun, diğerinin ve kendisinin bir dereceye kadar doğru bilişsel anlayışı*; kişinin kendi doğal eğilimlerini ve kısıtlamalarını anlamayı içerir. Ayrıca, sevilecek kişinin ihtiyaçları ve duyguları hakkında bir şeyler anlamayı ve diğerinin refahını gerçekten geliştirmek için neyin uygun olabileceğini de içerir. Etik yargılar, adalet meseleleri, kültürün detayları ve bireysel farklılıklar hakkında bilgi sahibi olabileceği gibi konular bu kapsamda değerlendirilebilir. Bir başkasının durumunun entelektüel anlayışı, bir kişinin kendisi için etkili bir şekilde hareket etmesine yardımcı olur (Underwood, 2002: 74-75). *Diğerine temel düzeyde değer vermek*; diğer kişiye bir dereceye kadar saygı duymak, acı çektiği, zorlandığı durumlarda acıma yerine sevgiyi ifade etmek ve bir kişinin potansiyelini geliştirmesi için gerekli bir özelliktir. *Açıklık ve alıcılık*; kendinin ötesinde önemli bir şeyin parçası olmanın farkındalığını ve kendini açık bırakma

özgürlüğünü içermektedir. *Kalbin cevabı*; beynin duygusal kısmı iyi karar vermek için gereklidir ve bu duyarlı sevgi alanında karar vermeye kadar uzanır. Duygusal anlayış, uygun eylemi seçmek için durumu tam olarak kavramada rol oynar. (Underwood, 2009: 8-9).

Meslekten olmayan araştırmacılar ise duyarlı sevgiyi prototip teorisini kullanarak insanların sevgiyle ilişkilendirdiği sevgi özelliklerini ve türlerini incelemiştir. ‘şefkatli sevgi’, ‘koşulsuz sevgi’, ‘sevgi vermek’ ve ‘özgecil sevginin’ meslekten olmayanların sevgi tipolojilerinin bir parçası olarak üretildiğini ve güven, bakım, yardım etme ve paylaşmanın çoğu sevgi türüyle ilişkili özellikler arasında olduğunu göstermiştir (Fehr, 1988: 557). Ayrıca aşkla ilgili prototip araştırmalarında Fehr ve Russell (1991: 428-430), ‘insanlık sevgisi’ olan sevgi türünün, meslekten olmayanlar tarafından nispeten iyi bir sevgi örneği olarak kabul edildiğini bulmuşlardır.

2.2.2. Duyarlı Sevginin Diğer Kavramlarla İlişkisi

Duyarlı sevginin özellikleri arasında fedakarlık, yardımseverlik, empati, şefkat ve özverili olma kavramları yer almaktadır. Duyarlı sevginin kendisine yakın bir kavram olan empatiden farklı olduğunu ifade edilmektedir. Çünkü duyarlı sevgi hem daha kapsayıcı hem de daha kalıcıdır (Sprecher ve Fehr, 2005: 630). Duyarlı sevgi, empati veya bağlanma ile de eşanlamlı değildir, ancak bunlarla ilgilidir. Tek başına “duyarlı” kelimesi eşanlamlı değildir, çünkü acı çekenlerle sınırlı bir odaklanma ve ayrılma anlamına gelebilir. Oysa duyarlı sevgi uygun şekilde bir dereceye kadar duygusal katılım anlamına gelir ve aynı zamanda insan gelişiminin gelişimini vurgular (Underwood, 2009: 4).

Fedakârlık üzerine yapılan araştırmalar da bu çalışma ile ilgilidir. Ancak fedakârlık, duyarlı sevgi ile eş anlamlı değildir. Duyarlı sevgi, kavramsal olarak özgeciliğe daha zengindir. Özgecil bir eylem sadece alışkanlıktan, doğal eğilimden, görev duygusundan ya da yükümlülük doğurmaktan yapılabilir. Gerçek bir duyarlı sevgi eylemi ise özgeciliğe daha fazla biliş, daha fazla özgürlük, daha açık bir seçim içerir (Underwood, 2009: 5).

Fedakâr aşk, koşulsuz sevgi ve agape kavramları bazen bu tür sevgiyi tanımlamak için kullanılan diğer terimlerdir (Underwood, 2005: 287-288). Lee (1977: 175) aşk stilleri kuramında bahsettiği ikinci aşk stilleri arasında yer alan agape türü aşk, "sevgilimin

acı çekmesine izin vermektense kendime acı çekmeyi tercih ederim", "genellikle sevgilimin kendi isteklerine ulaşmasına izin vermek için kendi isteklerimi feda etmeye hazırım" ve " sevgilim uğruna her şeye katlanırdım" türünde bir aşktır. Agape aşk türü ile duyarlı sevgi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Sprecher ve Fehr, 2005: 632). Duyarlı sevgi, diğer sevgi türleri ve özgecil davranışlar bağlamında ifade edilebilir, ancak bir şekilde bunların ötesine geçer (Underwood, 2009: 4).

Underwood'un (2005: 285) modeline göre, sosyal, çevresel veya kültürel bağlam gibi durumsal faktörler, duyarlı sevginin ifade edilme derecesini etkiler. Aynı araştırmada, duyarlı sevginin yaşandığı sosyal veya ilişkisel bağlam üzerine de odaklanılmıştır. İnsanlarının yakınlarına yabancılara kıyasla daha fazla duyarlı sevgi bildirdikleri anlamlı şekilde yüksek bulundu. Ayrıca duyarlı sevgi puanlarının, bir evlilik ya da romantik ilişkiye atıfta bulunarak ölçüğü tamamlayanlar için yakın bir arkadaşla odaklanana göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu buldular (Sprecher & Fehr, 2005: 644-647).

Duyarlı sevginin ifadesi, belirli bir durumdan ve sevilen kişiyle olan ilişkiden de etkilenebilir. Örneğin, insanlar genellikle "iç grup" üyelerine (örneğin aile, arkadaşlar, benzer dini veya ırksal gruplar), "dış grup" üyelerine göre farklı tutum ve davranışlarda bulunurlar. Her birimizin "dış grubumuzu" nasıl tanımladığı değişir, ancak çoğu insan insanlarla nasıl ilişkili olduklarını etkileyen "yabancı" hakkında farklı bir fikre sahiptir (Pfeifer ve ark., 2007: 500). Bir eylemin bir "iç grup" veya "dış grup" üyesine hitap edip etmediği, belirli durumlarda başkalarına yardım etme olasılığında rol oynayabilir. Duyarlı sevginin evlilikte ifade edilme şekli ile yabancılarla olan etkileşimlerde ifade edilme şekli farklı olacaktır (Underwood, 2009: 9).

Fehr ve Specher (2008: 32) duyarlı sevginin bir prototip kavramı olarak yapılandırılıp yapılandırılmadığını test etmek için prototipiklik derecelendirmelerini topladılar. Böylece kavramın bazı özellikleri diğerlerinden daha merkezi olarak kabul edildi. En yüksek prototip derecelendirmelerini alan özellikler şunlardı: güven, dürüstlük, bakım, anlayış ve destek. Böylece meslekten olmayan insanların zihninde, duyarlı sevginin anlamını yakalayan özellikler bulundu ve bazı özelliklerin duyarlı sevginin diğerlerinden daha fazla temsilcisi olduğu görüldü.

Empati, bir başkasının duygusal durumunun algılanması ve diğerinin yaşadıklarına çok benzeyen bir benlik tepkisi olarak tanımlanmıştır. Empatinin özellikle bir başkasının ıstırabına cevap olarak yaşandığı görülmektedir. Duyarlı sevginin hassasiyet, şefkat ve empatinin diğer yönlerini içerdiğine, ancak fedakarlık gibi davranışsal yatkınlıkları da içeren daha geniş bir yapı olduğuna inanıyoruz (Sprecher ve Fehr, 2008: 33). Bu nedenle, empati, duyarlı sevginin bir bileşeni veya belki de duyarlı sevginin öncüsü olabilir. Underwood (2005: 287), empatinin duyarlı sevginin ifadesini kolaylaştırmasına rağmen, duyarlı sevgiyi mutlaka empati yaşamadan ifade etmenin mümkün olduğunu savunmuştur. Empati duyarlı sevgi ile ilişkili olmalı, ancak eşanlamlı olmamalıdır.

Duyarlı sevgi ile başkalarına sosyal destek sağlanması arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, romantik ilişkide bulunan partnere gösterilen sosyal destek seviyesi orta derecede anlamlı bulundu. Yabancılar yönelik sosyal destek duyarlı sevgi ile pozitif olarak ilişkiliydi. Ancak bu ilişki yakınlar ve romantik partnere gösterilen sosyal destek seviyesinden daha düşük düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu belirlendi (Sprecher ve Fehr, 2008: 34).

Yardımseverlik genellikle şefkatli sevginin bir tezahürü olarak kabul edilir. Bu bağlamda duyarlı sevgi ile yardımseverlik arasında ilişki olup olmadığını araştırıldı. Yardımseverlik ile duyarlı sevgi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlendi. Yabancılar gösterilen yardımseverlik düzeyinin yakınlar gösterilenden biraz daha fazla olduğu belirlendi (Sprecher ve Fehr, 2008: 35).

2.2.3. Duyarlı Sevgi Vermenin ve Almanın Benlik Üzerindeki Etkileri

Ruh sağlığı uzmanları başkalarına karşı verici olmanın benlik üzerinde olumlu etkileri olduğunu iddia etmişlerdir. Benzer şekilde, olumsuz durum rahatlama hipotezi gibi sosyal psikolojideki teoriler, başkalarına iyilik yapmanın kişinin olumsuz ruh halini kaldırabileceğini göstermektedir (Caprara ve Steca, 2005: 194). Underwood'un (2002: 75) modeline göre, tam olarak ifade edilen duyarlı sevgi, ahlaki ve ruhsal gelişim, bilgelik ve benliğe gerçekçi bir bakış açısı da dâhil olmak üzere benlik için olumlu sonuçlara yol açar. Bu nedenle, başkalarına duyarlı sevgi verme deneyimi, benlik için olumlu sonuçlara yol açmalıdır. Duyarlı sevginin alıcısı olmanın eşit derecede olumlu bir deneyim olup olmadığı açık değildir. Bir yandan, psikoloji literatüründe,

başkalarının yardımsever eylemlerinin alıcı ucunda olmanın, özellikle karşılık vermek zorsa veya yardıma ihtiyaç duyulması durumunda, benlik üzerinde olumsuz etkileri olabileceğine dair kanıtlar vardır (Hatfield ve Sprecher, 1986: 407). Başka bir ifadeyle, olumlu bir ruh hali öteki odaklı olmaktan kaynaklanabilir.

Bir sosyal değişim perspektifi veya maliyet-fayda analizi (Dovidio vd.,1991: 88), insanların bunu yapmak ödüllendirici olduğunda sosyal yanlısı duygu ve davranışlarda bulunmalarını önerecektir. Ödüller, benlik saygısında bir artış ve iyi bir ruh halinin arttırılması da dâhil olmak üzere içsel olabilir. Özellikle toplumsal ilişkilerde başkalarına yardım etmenin kendine uzun vadeli faydaları da vardır. Bu faydalar, uzun süreli olarak, bir ilişkide yaşanan daha fazla yakınlığı içerebilir. Buna ek olarak, insanların başkalarının ihtiyaçlarına cevap verebildiğinde kendilerini daha iyi hissetmeleri muhtemeldir, bu da sosyal etkileşimlerde ve ilişkilerde karşılıklılığa ve eşitliklere katkıda bulunur (Hatfield & Sprecher, 1983: 389). Özetle, bazı teorik bakış açıları, özgeciliği deneyimlemenin veya öteki odaklı olmanın bir sonucu olarak olumlu sonuçların tekrar bireye döneceğini iddia etmektedir. Bu olumlu faydaların, hem verildiğinde hem de alındığında duyarlı sevgiye uzandığı tahmin edilmektedir.

Sprecher ve Fehr (2006: 231-232) yaptıkları araştırmada yakın insanlar için gösterilen duyarlı sevgi deneyiminin, yabancılar için gösterilen duyarlı sevgi deneyiminden daha yoğun ve daha tipik olarak değerlendirdiler. Bununla birlikte, ilişkisel olmayan bağlamda bile, duyarlı sevgi deneyiminin diğerlerine yakınlığı arttırdığı bulunmuştur. İlişkisel bağlamda duyarlı sevgiyi deneyimlemek, ilişkisel olmayan bir bağlamda duyarlı sevgiyi deneyimlemekten daha fazla iyi hissetmek ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Duyarlı sevgiyi alan tarafta olanlar, duyarlı sevgiyi veren tarafta olanlardan benlik saygısını daha çok arttırdığından ve daha iyi hissettirdiğinden bahsettiler. Bununla birlikte, ilginç bir şekilde, duyarlı sevgi alma deneyimi hakkında geribildirimde bulunanlar, duyarlı sevgi verme deneyimi hakkında geribildirimde bulunanlara göre “fedakarlığa yol açtı” konusunda daha yüksek puan aldılar. Bununla birlikte, ilişkisel duruma atananlar ile ilişkisel olmayan duruma atananlar arasında tipiklik ve yoğunluk da dâhil olmak üzere diğer derecelendirmelerde hiçbir fark olmadığı ortaya çıktı.

Tüm bu araştırmalara bakıldığında genel olarak, duyarlı sevgi vermekten ziyade almanın daha olumlu bir ruh hali ve daha yüksek benlik saygısı sebep olduğu görülmektedir.

2.2.4. Duyarlı Sevgi Kavramı İle İlgili Araştırmalar

Bu bölümde duyarlı sevgi kavramıyla ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilecektir.

2.2.4.1. Duyarlı Sevgi Kavramı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Duyarlı sevgi başlığı ile ülkemizde yapılan ilk çalışmanın Eker'e (2011) ait olan tez çalışması olduğu görülmektedir. Eker araştırmasında üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda, anne baba tutumları, öz duyarlık ve duyarlı sevgi düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Anne baba tutumlarını otoriter ve koruyucu-istekçi olarak algılayan öğrencilerin ise duyarlı sevgi düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca duyarlı sevgi düzeyinin cinsiyet açısından farklılaştığı tespit edilmiştir. Son olarak öz duyarlık ile duyarlı sevgi arasında negatif ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Yaman Karahan'ın (2016) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında yaşamdaki amaç, duygusal iyi oluş, kişisel ölüm korkusu ve duyarlı sevginin ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, cinsiyet, duyarlı sevgi, duygusal iyi oluş ve yaşamdaki amacın ontolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Demirel'in (2019) lise son sınıf öğrencileriyle yaptığı araştırmasında ergenlerin duyarlı sevgi düzeyleri, olumlu sosyal davranış eğilimi ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkileri incelemek ve algılanan anne baba tutumları(duyarlılık düzeyi, davranışsal denetim, psikolojik kontrol düzeyi, özerklik desteği) açısından duyarlı sevgi, olumlu sosyal davranış eğilimlerinin nasıl farklılaştığını incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, duyarlı sevgi düzeyi, olumlu sosyal davranış eğilimi ve algılanan anne-baba tutumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin duyarlı sevgi düzeyinin, algılanan anne baba tutumlarının alt boyutlarından özerklik desteği ve duyarlılık ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Lise son sınıf öğrencilerinin duyarlı sevgi düzeylerinin cinsiyet, kardeş sayısı ve doğum sırası değişkeni açısından farklılaştığı görülmüştür.

Özbey (2016) ortaokul 6., 7. Ve 8. sınıf öğrencileriyle yaptığı doktora çalışmasında üstün zekâ/yetenekli ve normal öğrencilerde insani değerler, duyarlı sevgi, sosyal

güven ve memnuniyet düzeylerinin karşılaştırmasını incelemiştir. Analiz sonuçlarına göre; üstün zekâ/yetenekli öğrencilerin insani değerler, duyarlı sevgi ile sosyal güven ve memnuniyet düzeyleri normal öğrencilere kıyasla yüksek çıkmıştır. Üstün zekâ/yetenekli öğrencilerin insani değerler, duyarlı sevgi, sosyal güven ve memnuniyet düzeyleri; cinsiyet, sınıf, aile gelir durumu, anne-baba eğitim durumu, hayvan besleme durumu, anne-baba eğitim seviyesi, anne-baba mesleğine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Üstün zekâ/yetenekli öğrencilerde insani değerler, duyarlı sevgi, sosyal güven ve memnuniyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Üstün zekâ/yetenekli öğrencilerde insani değerler alt boyutu olan sorumluluk bilincinin yüksek olması duyarlı sevgiyi, duyarlı sevgi de sosyal güven ve memnuniyet düzeyini artıracakı saptanmıştır.

2.2.4.2. Duyarlı Sevgi Kavramı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Sprecher ve Fehr (2005: 623-647) başkalarına ve tüm insanlığa gösterilen duyarlı sevgiyi değerlendirmek için alternatif formlarda kullanılabilecek duyarlı sevgi ölçeği geliştirmişlerdir. Daha sonra ölçeğin doğrulanmasını sağlamak ve duyarlı sevginin korelasyonlarını incelemek için üç çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda, duyarlı sevginin, hem başkalarına hem de tüm insanlığa yönelik olduğu gibi prososyal davranışlarla olumlu bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Dindarlık ve maneviyat düzeyleri yüksek olanların, dindarlık ve maneviyat düzeyleri düşük olanlara kıyasla duyarlı sevgiyi daha çok yaşadıkları belirlenmiştir. Ayrıca duyarlı sevginin empatiden farklı olduğuna dair kanıtlar bulundu. Son çalışmada belirli bir yakına olan duyarlı sevginin, o kişi için sosyal destek sağlanmasıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Sprecher ve Fehr (2006: 230-235) insanlardan belirli bir şefkatli sevgi deneyimini hatırlamaları ve çeşitli boyutlarda (ruh hali, benlik saygısı, başkalarına yakınlık) nasıl etkilendiklerini belirtmeleri istenen üç çalışma yapmışlardır. Birinci çalışmada, katılımcılardan hedef belirtmeden bir duyarlı sevgi deneyimini hatırlamaları istendi. Katılımcıların çoğunun bir deneyimini yazdığı görülmüştür. İkinci çalışmada, yakın bir ilişkiye sahip olduğumuz kişilere, yabancılara ya da belki de tüm insanlığa karşı duyarlı sevgiyi yaşadığımızda benlik için hangisinin yararlı olduğu incelenmiştir. Araştırma sonucunda, yakın insanlar için duyarlı sevgi deneyimi, yabancılar için duyarlı sevgi deneyiminden daha yoğun ve duyarlı sevgi deneyimleri için daha tipik

olarak değerlendirildi. Tipiklikteki fark, çalışma 1'deki anekdot bulgusu ile tutarlıdır. Katılımcılara hedefin seçimi hakkında talimatlar verilmediğinde, çoğu zaman ilişkisel bir bağlamda duyarlı sevgi deneyimine atıfta bulunurlar. Bununla birlikte, ilişkisel olmayan bağlamda bile, duyarlı sevgi deneyiminin diğerlerine yakınlığı arttırdığı bulunmuştur. İlişkisel bağlamda duyarlı sevgiyi deneyimlemek, ilişkisel olmayan bir bağlamda duyarlı sevgiyi deneyimlemekten daha fazla “iyi hissetmek” ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Üçüncü çalışma, verilen ve alınan duyarlı sevginin karşılaştırılmasını da içeriyordu. Araştırma sonucunda, duyarlı sevgiyi alan tarafta olanlar, duyarlı sevgiyi veren tarafta olanlardan benlik saygısını daha çok arttırdığından ve daha iyi hissettirdiğinden bahsettiler. Bununla birlikte, ilginç bir şekilde, duyarlı sevgi alma deneyimi hakkında geribildirimde bulunanlar, duyarlı sevgi verme deneyimi hakkında geribildirimde bulunanlara göre “fedakarlığa yol açtı” konusunda daha yüksek puan aldılar.

Fehr ve Sprecher (2009: 346-358) yaptıkları araştırmada altı çalışma yaparak duyarlı sevgi kavramının prototipini çıkarmaya çalıştılar. Birinci çalışmada katılımcılardan duyarlı sevginin özelliklerini listelemelerini istediler. Araştırma sonucunda, “bakım” kavramının en çok listelendiği ve ardından “yardım”, “güven”, “anlayış” ve “başkalarıyla vakit geçirmek istemek” kavramlarının listelendiğini bulmuşlardır. İkinci çalışmada, duyarlı sevginin bir prototip kavramı olarak yapılandırılıp yapılandırılmadığını test etmek için bu özelliklerin prototipik derecelendirmelerini topladılar. Üçüncü çalışmada duyarlı sevginin hedefini manipüle ederek yine prototipiklik derecelerini topladılar. Araştırma sonucunda, duyarlı sevginin tüm özellikleri hedef yakın biri olduğunda daha yüksek puanlar aldı. Kalan çalışmalarda, çeşitli metodolojiler (reaksiyon süresi, hafıza önyargıları ve mantıksal çıkarımlar) kullanarak duyarlı sevginin prototip yapısını doğrulamaya çalıştılar.

Reis, Maniaci ve Rogge (2014: 660-669) yaptıkları çalışmada duyarlı sevginin evlilikte nasıl ifade edildiğini araştırdılar. 175 yeni evli çift iki hafta boyunca kendi duyarlı sevgi eylemlerini ve eşlerinin duyarlı sevgi eylemleri hakkındaki algılarını açıklayan günlük tuttular. Duyarlı sevgi eylemlerinin her iki eşin de günlük evlilik memnuniyetine katkıda bulunduğuna dair açık kanıtlar buldular. Ayrıca, her iki ortağın da duyarlı sevgi olarak kabul ettiği eylemlerin, yalnızca birinin kabul ettiği eylemlerden daha etkili olup olmadığını belirlemek için yarı sinyal algılama analizi yaptılar. Bu hipotezin desteklendiği sonucunu buldular.

2.3. Yaşamın Anlamı Kavramına Yönelik Alan Yazın

Bu bölümde yaşamın anlamı kavramına ait kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Bu bağlamda öncelikle yaşamın anlamı kavramı açıklanmaya çalışılmıştır. Ardından farklı kuramlar ve uzmanlar tarafından nasıl tanımlandığına yer verilmiştir. Victor Frankl, Irvin Yalom ve Alfred Adler'in görüşleri açıklanmıştır. Son olarak yaşamın anlamı kavramıyla ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.3.1. Yaşamın Anlamı

Anlam bir çok şeyi -belki de her şeyi- dayanılır hale getirir.

Yaşamın anlamının ne olduğuna dair sorulan sorular insanlık tarihinin geçmişi kadar eski konulardan biridir. (Yalom, 2001: 64). Felsefe, teoloji, sanat, edebiyat ve psikoloji başta olmak üzere birçok farklı bilim dalı yaşamın anlamı üzere bazı görüşler geliştirmişlerdir.

Kendine bir anlam arayan tek canlı insandır. İnsan yaşamı boyunca tutunabileceği bir anlam arayışındadır. Bu kimi zaman din olmuştur, kimi zaman gelenek ve görenekler kimi zaman bir ülkü, kimi zaman sevdiği insan, kimi zaman da başkası için garabet olarak görünen bir nesne. Günümüzde yaşanan değişimler, devletleri, toplumları, bireyin benlik algılarını, hayattaki rollerini, düşünce biçimlerini, değer ve ona bağlı olan davranışlarını, o topluma ait kavramları ve onları algılayış tarzlarını değiştirmektedir. Bu değişimler de birtakım problemleri beraberinde getirmektedir (Cezayirli, 2004: 3). Bunlardan bir tanesi de varoluşsal boşluk, anlamsızlık olarak kabul edilebilir. Frankl (2018: 33) her çağın ortak bir nevrozu olduğunu ve yaşadığımız çağın nevrozunun da varoluşsal boşluk, özel ve kişisel bir nihilizm şekli olduğunu öne sürmekte; nihilizmi ise varlığın anlamsızlığı olarak tanımlamaktadır.

Sanayi devrimi sonrasında insanlar varlığını, bu dünyaya neden gönderildiğini, yaşamdaki amacının ne olduğunu sorgulamaya başlamışlardır. Özellikle İkinci Dünya Savaşı ve sonrasında anlam arayışı psikoloji alanında yoğun bir şekilde incelenmeye başlamıştır. Sanayi öncesi dönemlerde de insanlar yaşamlarında pek çok güçlüklerle karşılaşmalarına rağmen günümüzdeki gibi anlamsızlık gündemlerinde olmamıştır. Bunun sebebinin ise sanayi öncesi dönemde yaşayan insanların hayatta kalabilmeleri için vakitlerinin çoğunu yiyecek, barınma, güvenlik gibi temel ihtiyaçlarını karşılamaya ayırmaları olduğu belirtilmektedir. Anlamsızlık boş vakit ve serbestlikle

iç içe geçmiştir, birey gündelik yaşam ve hayatta kalma süreciyle ne kadar alakadarsa bu konu o kadar az ortaya çıkmaktadır (Yalom, 2001: 65).

Varoluşsal boşluğun, yaşadığımız bu dönemin yaygın bir vakası olduğu belirtilmektedir (Frankl, 2018: 120). Varoluş boşluk, depresyon, saldırganlık, madde kullanımları gibi birçok problemin altında yatan sebep olarak görülmektedir. Yaşamlarında anlamsızlık duygusu ağır basan bireyler, uğruna yaşamaya değer bir anlam bilincinden yoksundurlar. Bu durumdan kurtulmanın yolu ise yaşamın anlamını keşfetmekten geçer (Frankl, 2018: 137).

Literatürde yaşamda anlam; pozitif değişken olarak iyi oluşun bir göstergesi olarak ele alınmaktadır. Anlamsızlık ise ruh sağlığı ile negatif yönde ilişkilendirilmiştir. İnsanın yaşamında bir anlama sahip olması onu mutlu etmekle birlikte zor yaşamsal deneyimlere karşı koyabilecek bir beceri de kazandırır. Anlam bireye bir dayanma gücü, baş edebilme becerisi sağlar. Ayrıca bir anlama sahip olmak, kişisel iyi oluşa ve sağlıklı olmaya da yol açar (Ryff & Singer, 1998: 10). Hayatlarında anlam olduğunu ifade eden insanlar daha yüksek, yaşam doyumu (Steger, Oishi ve Kesebir, 2011: 175), iyi oluş (Bonebright, Clay ve Ankenmann, 2000: 474), mutluluk (Debats, Van der Lubbe ve Wezeman, 1993: 340), fiziksel sağlık (Brassai, Piko ve Steger, 2011; Steger, Mann, Michels ve Cooper, 2009) ve sosyal yakınlık (Ryff, 1989: 1076) bildirmektedirler. Hayatlarını anlamsız bulan bireylerin daha çok tükenmişlik ve intihar düşüncesi (Harlow, Newcomb ve Bentler, 1986: 17), depresyonu (Zika ve Chamberlain, 1992: 140) alkol ve madde bağımlılığı (Jaarsma vd. 2007: 245) ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

2.3.2. Yaşamın Anlamı Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar

Felsefe bilimi yaşamda anlamı sorgularken, psikoloji bireylerin yaşamlarını anlamlı kılan değişkenleri incelemektedir. Bir başka ifadeyle bireylerin anlamı nasıl olarak tanımladıkları, anlamı nelerde buldukları, neleri anlamlı buldukları, anlam arayışında olmaları ve anlamın yaşamlarını nasıl etkilediği konularını daha çok psikoloji bilimi araştırmaktadır (Steger ve Kashdan, 2013: 104). Bireysel psikolojinin kurucusu Alfred Adler ile psikoloji alanında incelenmeye başlanan yaşamın anlamı konusu, logoterapinin kurucusu Victor Frankl ile daha ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Ardından bireyin nasıl daha iyi ve mutlu yaşayabileceğini araştıran pozitif psikolojinin etkisinin

artması ile birlikte yaşamda anlam çalışılmaya devam etmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 6).

Psikoloji literatüründe yaşamın anlamı kavramına dair çalışmalara Victor Frankl öncülük etmektedir. Frankl'ın kaleme aldığı “İnsanın Anlam Arayışı” kitabını anlamın kavramsallaştırılmasında mihenk taşı olarak sayabiliriz. Psikolojik bir teorinin merkezine anlamı yerleştiren ilk düşünür Victor Emil Frankl'dır (Feldman ve Snyder, 2005: 404). Frankl'ın bu konuda ana referans kaynağı olmasının sebebi travmatik ve oldukça zor kişisel yaşam deneyimi sebebiyledir. İkinci Dünya Savaşı esnasında 1942-1945 yılları arasında Auschwitz toplama kamplarında esir olan Frankl, kamplarda kaldığı süre boyunca hem ailesinden hem de yakın çevresinden birçok kişinin kaybına şahitlik etmiştir. Esir kaldığı süre boyunca kamplarda bulunan insanları gözlemleyen Frankl, yaşamak için bir amaca ve anlama sahip olan bireylerin, olmayanlara kıyasla zorlayıcı yaşam koşullarında daha uzun süre hayatta kaldıklarını gözlemlemiştir. Ayrıca bu durumun yaş değişkeninden bağımsız olarak gerçekleştiğini bulmuştur (Frankl, 2018: 17-20). Frankl'ın (2018: 111) geliştirdiği logoterapi kuramını etimolojik olarak incelediğimizde Yunanca olan “logos” kelimesinin “anlam” anlamına geldiğini; logoterapinin ise anlam terapisi anlamına geldiğini görmekteyiz.

Frankl (2018: 117) bireyin anlam arayışını hayatındaki temel bir güdü olduğunu ifade etmektedir. Bu güdüyü “anlam istemi” olarak tanımlamaktadır. Bu anlam kişiye özeldir ve yalnızca bireyin kendisi bulabilir. Frankl'a (2018: 120) göre yaşamın anlamı kişiden kişiye, günden güne ve saatten saate farklılık göstermektedir. Her bir bireyin yaşamında yerine getirilmeyi bekleyen, yalnızca kendinin keşfedebileceği somut bir görevi, bir amacı, bir misyonu vardır. Birey bu görevin, misyonun ve amacın ne olduğunu sadece kendisi cevaplandırabilir, başkaları onun için bir anlam üretemez. Yaşamın anlamı her zaman değişmekte, her kişi ve her durum için birbirinden farklılık göstermekle beraber kişinin kendini aşması temel hedeftir. Kişinin kendini aşması, kendi dışındaki bir şeye ya da birisine yönelmesi anlamına gelir. İster bir anlam, ister sevicecek bir insan, ister de uğruna kendini adayacağı bir ülkü olabilir. Birey yaşamındaki en zor şartlara dahi bu anlam sayesinde dayanabilir (Frankl, 2018: 125). Frankl bireyin yaşamında anlamı bulmasının üç yolla mümkün olduğunu ileri sürer. Bunlardan birincisi, bir eser yaratmak ya da bir iş yapmaktır. İkincisi, bir şey yaşamak ya da bir insanla etkileşime girmektir. Son olarak üçüncüsü ise kaçınılmaz olan bir acıyla karşılaştığında ondan kaçmayıp yüzleşmektir. Bir başka ifadeyle, bireyin

üretmek, kendisine ve insanlığa faydalı işler yaparak, bir kişiyi severek, yakın ilişkide bulunarak ve değiştiremeyeceğimiz yaşam olaylarıyla karşı karşıya kaldığımızda dahi yaşamımızın bir anlama sahip olmasını başarabileceğimizi söylemektedir.

Frankl (2018: 113) insanın hayatındaki anlam arayışını doğal ve sağlıklı bir süreç olarak görmekte ve yaşamdaki temel motivasyonun anlam arayışı olduğunu söylemektedir. Logoterapi 3 ana prensipten oluşmaktadır. Bunlar:

1. İnsanın yaşamında anlam vardır.
2. Yaşamı anlamlı kılmak ve amaca sahip olmak için insanın temel güdüsü anlam arayışında olmaktır.
3. Anlam, insan zorlu şartlar içindeyken bile bulunabilir.

Frankl (2018: 114) bireyi güdüleyen temel gücün yaşamı anlamlı kılma veya bir anlam bulma çabası olduğunu söylemiştir. İnsan ne kadar ölümcül ve zor koşullar içerisinde yaşarsa yaşasın, eğer bir anlama sahipse yaşamak için güç bulabilir. Hatta bireyin, hangi şartlar altında olursa olsun, yaşamının anlamını kesinlikle kaybetmediğini ifade eder. Ona göre yaşamın anlamı acı çekmeyi, ölmeyi ve yoksunluğu da kapsar (Frankl, 2018: 98-99).

Anlam kavramını kuramlarının merkezlerine alan bir diğer yaklaşım ise varoluşçu terapidir. Varoluşçu terapi, bireyin varoluştan kaynaklanan endişelerin yarattığı çatışmalara odaklanmaktadır. Varoluşçu yaklaşıma göre bireyler ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık olmak üzere dört temel kaygıyla uğraşmaktadır (Yalom, 2001: 25). Yalom (2001: 656- 660) bireyin anlam aramakta olduğunu, anlamsız, amaçsız, idealleri ve değerleri olmayan bir yaşam sürdürmenin bireyin yaşamında yoğun bir stres yarattığını söylemektedir.

Yalom (2001: 662-665) hayatın anlamı ve hayatın amacı kavramlarını birbirlerinin yerine kullanmaktadır. Hayatın anlamını kozmik anlam ve dünyevi anlam olarak iki başlık altında inceler. *Kozmik anlam*, bireyin dışında varolan ve kişiden üstün olarak mevcudiyetini sürdüren bir düzene karşılık gelmektedir. Daha çok evrenin manevî düzeninden söz eder. Batı dünyası içinde Yahudi-Hristiyan dinsel gelenek, dünya ve insan hayatının Tanrı'nın buyurduğu planın bir parçası olduğu ilkesine dayanan kapsamlı bir anlam şeması sunmaktadır. Dinsel dünya görüşüyle kazanılan kozmik anlam çok sayıda bireysel hayat amacı yorumuna izin verir.

Dünyevî Anlamın ise tamamen din dışı dayanakları olabilir. Yani insan kozmik anlam sistemi olmaksızın kişisel anlam hissine sahip olabilir. Ancak burada birey kendi anlamını oluşturma durumuyla karşı karşıyadır. Çünkü kozmik anlam bireyin nasıl yaşaması gerektiğine dair bir çerçeve sunuyor olması bireyi rahatlatırken, kişisel anlam oluşturma görevi bireyin kendisine aittir. İnsanın kendi anlamını nasıl oluşturacağı sorusu oldukça önem arz etmektedir (Yalom, 2001: 668). Yalom'a (2011: 676-690) göre insanın yaşamına yön veren kişisel anlam yolları şu şekildedir:

1. Özgecilik: Vermenin, başkalarına yardımcı olmanın, dünyayı diğerleri için iyi hâle getirmenin iyi olduğu inancı güçlü bir anlam kaynağıdır. Dünyayı içinde yaşanacak iyi bir yer olarak bırakmak, başkalarına hizmet etmek, yardım derneklerine katkıda bulunmak birçok insan için hayatının anlamını oluşturur.
2. Bir Nedene Adanmak: Bireyin hayatına anlam aktarıp, bireyi yükselten ve bireyin kendisinden daha büyük bir şeyin parçası olması hayatına anlam katabilir. Pek çok neden bunun için yeterli olabilir. Örneğin, aile, devlet, politik ve dinsel meseleler, din dışı konular, bilim vb.
3. Yaratıcılık: Yeni bir şey, bir ürün, bir yenilik, güzellik ve ahenkle çınlayan bir ses yaratmak güçlü bir anlam kaynağıdır. Yaratıcı sanatsal faaliyetlerle birlikte bilimsel çalışma yapma, yemek yapma, oyun oynama, bahçe, ev işleri yapma gibi daha geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır.
4. Hedonistik Çözüm: Yaşamın anlamı sadece dolu dolu yaşamak, hayata karşı hayret hissini korumak, hayatın ritmine kendini bırakmak ve en temelde haz aramaktır.
5. Kendini Gerçekleştirme: Bir diğer kişisel anlam kaynağı, bireylerin içlerinde var olan potansiyellerini gerçekleştirmek için çabalamaları ve adanmaları inancısıdır.
6. Kendini Aşma: Yukarıda sıralanan maddelerden özgecilik, bir nedene kendini adanmak ve yaratıcılık bireyin bencilliğini aşması ve bireyin ötesinde olan bir şeye ya da birine yönelme isteğini yansıtırken, hedonizm ve kendini gerçekleştirme benlikle ilgilidir. Kendini gerçekleştiren bireyler kendilerini benliklerini aşan hedeflere adanarak.

Bireysel psikolojinin kurucusu Alfred Adler (Adler, 2010: 7-8) insanın ruhsal yaşamının bir anlamla belirlendiğini ve ne kadar insan varsa yaşamın anlamına dair o kadar çok görüş olduğunu ifade etmektedir. Hiç kimsenin yaşam anlamının kusursuz

ve doğru olmadığını, bununla birlikte bir anlamın da tümüyle yanlış olamayacağını söylemektedir. Anlam konusundaki tüm görüşleri de bu iki sınır arasında yani iyiler ve kötüler olarak ayrılabilceğini ifade eder. İyi anlamların ortak özelliğinin ne olduğunu ve kötü anlamların eksikliğinin nereden kaynaklandığını saptayarak bilimsel temelleri olan bir yaşam anlamına ulaşılabilceğini söylemektedir.

Adler'in kuramında yaşamın anlamı ile topluma sunulan katkı birbirinden ayrılamaz bir bütün olarak değerlendirilir. Bir başka ifadeyle anlam, yaşama katkı sağlamaktır. Sadece tek bir insan için anlamlı olan bir şey aslında anlamsızdır. Doğru anlam ise başkalarına aktarılabilceği sürece anlamlıdır. Her birey önemli olmayı, değer görmeyi yaşamının amacı olarak belirler. Ancak kendi önem ve değerlerinin başkalarının yaşamına kattıklarında olduğunun farkında değillerse aynı kısır döngü içerisinde hatalarını tekrarlayıp dururlar (Adler, 2010: 14-15).

Adler (2010: 9) anlam arayışını işlerin yolunda gitmediğinin bir belirtisi olarak ele almaktadır. Genç, yaşlı her insanın bu dünyaya neden gönderildiğini ve yaşamın anlamının ne olduğunu sorguladığını kabul etmekle birlikte bu soruları daha çok bir zorluk, bir yenilgi yaşadıkları zamanlarda sorduklarını belirtir. Hayat normal akışında devam ediyorken, bir zorluk veya güçlük ile karşılaşmamışken bu konuların sorgulanmadığını dile getirir. Ayrıca insanların davranışlarıyla ve devinimsel hareketleriyle bu soruları ortaya koyduğunu ve cevapladığını ifade etmektedir. Bir başka ifadeyle kulaklarımızı kelimelere kapatıp insanların davranışını gözlemlersek her insanın kendi yaşamının anlamını bulduğunu ve tüm davranışlarının, tutumlarının, eylemlerinin, alışkanlıklarının ve kişilik özelliklerinin bu anlamla uyumlu olduğunu anlayabiliriz.

2.3.3. Yaşamın Anlamı Kavramı İle İlgili Araştırmalar

Bu bölümde yaşamın anlamı kavramıyla ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilecektir.

2.3.3.1. Yaşamın Anlamı Kavramı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Taş (2011) öğretmenlerle yaptığı çalışmasında yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma

sonucunda yaşam anlamı ile mevcut anlam ile yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma arasında pozitif; iç-dış kontrol odağı arasında negatif ilişki olduğunu bulmuştur. Öğretmenlerin yaşam anlamları sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi sonucunda mevcut anlam alt boyutunun cinsiyet, yaş, meslekteki çalışma süresi, eğitim durumu ve medeni durum açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Aranan anlam alt boyutunun ise cinsiyet ve medeni durum açısından anlamlı bir farklılaşma olduğu, yaş, meslekte çalışma süresi ve eğitim durumu açısından anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Bektaş (2012) otomotiv sektöründe çalışan orta ve üst düzey yöneticilerle yaptığı çalışmada iş tatmini ve motivasyonun yaşamın anlamı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, yaşam anlamının mevcut anlam alt boyutu ile içsel motivasyon ve iş tatmini arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu; dışsal motivasyonla ise negatif ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca yöneticilerin mevcut anlam düzeyinin cinsiyet ve medeni durum açısından anlamlı derecede farklılaştığını; yaş, eğitim durumu, toplam çalışma süresi, kurumdaki çalışma süresi ve aylık ücret açısından anlamlı derecede farklılaşmadığı belirlenmiştir. Yöneticilerin yaşam anlamlarının aranan anlam alt boyutu ile iş tatmini arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Son olarak, yöneticilerin aranan anlam düzeyinin eğitim durumu, toplam çalışma süresi ve aylık ücret değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaştığı; cinsiyet, yaş, medeni durum, kurumdaki çalışma süresi açısından anlamlı derecede farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Yüksel (2013) yaptığı araştırmasında genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, genç yetişkinlerin sahip olduğu aşk tutumları alt boyutları ile yaşamın anlamı alt boyutları arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Aşk tutumları ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde, aşk tutumlarının cinsiyete ve ebeveyn birlikte ya da ayrı oluşuna göre farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte aşk tutumlarının algılanan sosyo-ekonomik düzey ve algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Genç yetişkinlerdeki yaşamın anlamı ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişki de incelenmiştir. Buna göre, yaşamın anlamı cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve ebeveyn birlikteliği ya da ayrı oluşuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bunun yanında genç yetişkinlerdeki yaşamın anlamı algılanan ebeveyn tutumu ve doğum sırasındaki konuma göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Güven (2015) yaptığı araştırmasında üniversite öğrencilerinde yaşamın amacı ve anlamı ile yaşam doyumu ve yakın ilişkiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda araştırmada ele alınan tüm değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiş; ölçeklerin toplam ve alt ölçek puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin yaşamda sırasıyla en fazla kişi odaklı bir yaşam anlamına sahip oldukları; anlamsızlık odaklı cevaplar verdikleri; duygu ve ilişki, amaç, nesne, yaşam, din, kişilik, yönetim ve hukuk sistemi ve son olarak anlam odaklı yaşam anlamına sahip oldukları bulunmuştur.

Özaydın (2016) yaptığı araştırmasında varoluşsal boşluğu tahmin eden etkenler: İlişki doyumu, günlük uğraşlarda bulunan anlam ve değer, sağlık ve sosyodemografik faktörleri incelemiştir. Araştırma sonucunda günlük uğraşlardan alınan doyum, yaşam anlamına olumlu yönde etki etmektedir. Ayrıca psikolojik sağlığın iyi olması yaşamdaki anlama olumlu etki etmektedir. Romantik ilişkilerden elde edilen doyum, yaşam anlamı puanına etki etmemektedir. Sosyal açıdan aktif olmak ile yaşam anlamı puanı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Girgin (2018) yaptığı araştırmasında üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelemiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı, mevcut anlam ve aranan anlam ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Yaşam anlamı ve alt boyutları ile psikolojik iyi olma düzeylerinin yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna da ulaşılmıştır.

Aydın (2019) yaptığı araştırmasında erişkinlerin bağlanma biçimlerinin yaşama anlam verme ve yaşamda amaç oluşturma ile ilişkisi incelemiştir. Araştırma sonucunda bağlanma alt boyutlarından güvenli bağlanmanın yaşam anlamı ve amacı üzerinde olumlu etkisi, kaygılı-ikircikli ve kaçınan bağlanma tiplerinin hem yaşam amacı hem de yaşam anlamı üzerinde olumsuz etkileri belirlenmiştir.

Çalışkan (2020) yaptığı araştırmasında evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda evli bireylerin manevi iyi oluşları ile yaşamın anlamı arasında, pozitif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmüştür. Ayrıca evli bireylerde yaşamın anlamı düzeyi arttıkça aile yılmazlığı düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir.

Demir ve Murat (2017: 375) yaptıkları araştırmasında öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumu düzeylerinin belirlenmesi ve demografik değişkenlere göre incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; öğretmen adaylarında mutluluğun algılanan anne-baba tutumları, amaçladığı bölümde okuyup/okumama açısından anlamlı farklılık gösterdiği; iyimserliğinin algılanan anne-baba tutumları, amaçladığı bölümde okuyup/okumama açısından anlamlı farklılık gösterdiği; yaşam anlamının algılanan anne-baba tutumları, amaçladığı bölümde okuyup/okumama açısından anlamlı farklılık gösterdiği; yaşam doyumunun ise cinsiyet, algılanan anne-baba tutumları, amaçladığı bölümde okuyup/okumama açısından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Baş ve Hamarta (2015: 385) yaptıkları araştırmasında değerlerin yaşamın anlamı üzerindeki etkisini belirlemek ve cinsiyete göre değerler ile yaşamın anlamının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre; değerler ile yaşamın anlamı arasında pozitif ve negatif yönlü farklı düzeylerde ilişkiler bulunmaktadır ve değerlerin yaşamın anlamının önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Diğer yandan yaşamın anlamının cinsiyete göre farklılaşmadığı da anlaşılmıştır.

2.3.3.2. Yaşamın Anlamı Kavramı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bergman, Bodner ve Haber (2018: 271) yaptıkları çalışmalarında öznel ölüme yakınlık, yaşamdaki anlam ve depresif belirtiler arasındaki bağlantıyı incelemiş ve yaşamdaki anlamın öznel ölüme yakınlık ve depresif belirtiler arasındaki bağlantıya aracılık edip etmediğini değerlendirmiştir. Araştırma sonucunda yaşamdaki anlam ile depresif semptomlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşamdaki anlamın ölüme yakın olma algısı ve depresif belirtiler arasındaki bağlantıya aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Kashdan ve Steger (2007: 170) psikoloji öğrencileri yaptıkları araştırmalarında merakı yaşamda yüksek düzeyde refah ve anlam elde etmek ve sürdürmek için bir mekanizma olarak incelemiştir. Daha meraklı oldukları günlerde, özellik merakı yüksek olan kişilerin daha sık büyüme odaklı davranışlar ve daha fazla anlam varlığı, anlam arayışı ve yaşam doyumu bildirdiklerini gördük. Belirli bir günde daha fazla özellik merakı

ve daha fazla merak, bir günden diğerine yaşamda anlamın daha fazla kalıcılığını da öngördü.

Zika ve Chamberlain (1992: 142) yaptıkları çalışmalarında yaşamdaki anlam ile psikolojik refah arasındaki ilişkiyi, çeşitli anlam önlemleri ve hem olumlu hem de olumsuz refah boyutları kullanarak incelemektedir. Yaşamdaki anlam ile iki farklı örnekte çoğaltılan refah arasında güçlü bir ilişki bulunur. Yaşamdaki anlamın, pozitif ile negatif refah boyutlarından daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu ve zihinsel sağlık araştırmalarına salutojenik bir yaklaşım getirmenin değerini öne sürdüğü bulunmuştur.

Harlow, Newcomb ve Bentler (1986: 19) yaptıkları araştırmalarında depresyon, kendini kısıtlama, madde kullanımı ve intihar düşüncesinin yaşamdaki amaç yokluğu ile ilişkisini incelemişlerdir. Psikik rahatsızlığa (yani, depresyon ve kendi kendine geri çekilme) yanıt olarak, erkekler uyuşturucu ve alkole yönelme eğilimindeyken, kadınlar intiharı düşünmektedir. Tersine, durum anlamsızlık duygularına veya yaşamdaki amaç eksikliğine tepki olarak değişir. Burada, kadınlar madde kullanımına yönelirken, erkeklerin intihar düşünceleriyle tepki gösterdiği bulunmuştur.

Edwards ve Holden (2001: 1530) 298 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında intihar belirtilerinin belirleyicileri olarak yaşam anlamı ve başa çıkma stratejilerini araştırdılar. Katılımcılar umutsuzluk, tutarlılık duygusu, yaşamdaki amaç, stresli durumlarla başa çıkma, intihar düşüncesi, önceki intihar girişimleri ve gelecekteki intihar davranışlarının kendi kendine bildirilen olasılığı önlemlerini tamamladılar. Tutarlılık duygusu ve duygu odaklı başa çıkma etkileşimi, kadınlar için tüm intihar değişkenlerinin istatistiksel tahminine benzersiz ve önemli bir katkı sağlamıştır. Erkekler için, tutarlılık duygusu ile duygu odaklı başa çıkma arasındaki etkileşim, intihar düşüncesinin istatistiksel tahminine önemli ölçüde katkıda bulunmuştur. Umutsuzluk istatistiksel olarak kontrol edildiğinde tüm etkileşimler anlamlı kalmıştır. Yaşam anlamının başa çıkma tarzı ile intihar belirtileri arasında bir tampon görevi gördüğü hipotezi kısmen desteklenmiştir.

Dogra, Basu ve Das (2011: 98) yaptıkları çalışmalarında yaşamdaki anlamın, yaşam nedenleri, kişilik ve stresli yaşam olaylarının öngördüğü etkilerin ötesinde özellik umudunu, devlet umudunu ve intihar fikrini öngörüp öngörmediğini ve yaşam nedenlerinin kişilik ve stresli yaşam olaylarının öngördüğü etkilerin ötesinde öngörüp öngörmediğini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda yaşam anlamının psikolojik iyi

olmayı ve çaresizliği engelleyen um udu artırdığını ortaya çıkarmıştır. Ayrıca anlama sahip olmanın intihar düşüncelerini engellediğini ve intihar eğilimini azalttığını bulmuşlardır.

Garrison ve Lee (2017: 28) Koreli üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında duygusallık ve belirsizlik toleransı alt gruplarına dayanarak yaşamda anlam arayışı ile yaşamda anlam varlığı arasındaki farklı ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda yaşamda anlam arayışının tüm duygusallık gruplarında (düşük, ortalama ve yüksek duygusallık) ve ortalama belirsizlik toleransı grubunda yaşamda anlam varlığı ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Bulgular ayrıca yaşamda anlam arayışının düşük duygusallıkta yüksek duygusallıktan daha yüksek olduğunu ve yaşamda anlam arayışının yüksek belirsizlik tolerans grubunda düşük ve ortalama belirsizlik tolerans gruplarına göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yüksek belirsizlik tolerans grubu en yüksek yaşamda anlam varlığı ve düşük belirsizlik tolerans grubu en düşük yaşamda anlam varlığını bildirmiştir. Bulgular, katılımcıların anlam arama ve anlam bulma süreçlerine müdahale etmede duygusal istikrarın ve orta düzeyde belirsizlik toleransının önemini vurgulamaktadır.

To (2016: 58) yılında ergenlerle yaptığı çalışmasında ekonomik olarak dezavantajlı ergenlerin anlam arayışı, yalnızlık ve psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda ekonomik olarak dezavantajlı ergenler için anlam arayışının benlik saygısı, öz-yeterlik ve yaşam doyumu ile pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Steger vd. (2008: 675) Amerikalı ve Japon yetişkinlerle yaptıkları çalışmalarında yaşamdaki anlamın iki temel boyutu olan anlamın varlığını ve anlam arayışını kültürel olarak karşılaştırmalı olarak incelemişlerdir. Araştırma sonucunda Amerikalı öğrencilerin daha fazla anlam varlığını bildirdiği, Japon öğrencilerin ise daha fazla anlam arayışı bildirdiği bulunmuştur. Modele göre, ABD’li öğrencilerde anlamın varlığı ve iyi oluş anlam arayışı ile negatif yönde ilişkiliyken; bu değişkenler Japon öğrencilerde ise pozitif olarak ilişkiliydi. Dolayısıyla, anlam arayışının kültürden etkilendiği görülmektedir.

Brassai, Piko ve Steger (2011: 49) Romanyalı ortaokul öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında yaşamdaki anlamı koruyucu bir faktör olarak incelemeyi amaçlamıştır. Bu kapsamda yaşam anlamı ile sağlıkla ilgili çeşitli değişkenlerin (madde bağımlılığı,

sağlık riski davranışları, psikolojik sağlık) yeni, çok boyutlu bir değerlendirmesini yaptılar. Araştırma sonucunda yaşamdaki anlam, sigara ve aşırı içme dışındaki sağlık riski davranışları açısından koruyucu bir rol oynamıştır. Erkekler arasında, yaşamdaki anlamın sadece yasadışı uyuşturucu ve yatıştırıcı kullanımı ile ilişkili olduğu, kadınlar arasında ise yaşamdaki anlamın aşırı içme, güvensiz seks ve egzersiz ve diyet kontrolü eksikliği ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Psikolojik sağlık, yaşamdaki anlamla güçlü bir şekilde ilişkilidir. Sonuç olarak ergenlerde yaşamdaki anlam, sağlık riski davranışlarına ve kötü psikolojik sağlığa karşı koruyucu bir faktördür.

Hedayati ve Khazaei (2014: 600) yaptıkları çalışmalarında depresyon, yaşamdaki anlam ve umut arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda depresyon ile anlamlı yaşam arasında anlamlı bir negatif korelasyon olduğu bulunmuştur. Yaşamda anlamın alt boyutlarından anlamın varlığı ile depresyon ilişkisinin anlam arayışı ve depresyon ilişkisinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca depresyon ile umut arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, yaşamda anlam ile umut arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan model, evren ve örneklem, kullanılan ölçme araçları ve bu ölçme araçlarının özellikleri, araştırma süreci ve katılımcılardan toplanan verilerin analizi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, yetişkinlerde romantik ilişki doyumu ile duyarlı sevgi ve yaşamın anlamı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını ortaya koymayı amaçlayan bir çalışmadır. Bu amaçla, tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma türüdür (Büyüköztürk vd., 2012: 184).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Örneklem ise kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi, araştırmacının zaman ve katılımcılara ulaşma bakımından amacına hizmet edecek kişilere ulaştığı, bir amaçlı örnekleme yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2004: 77). Örneklem yapısına ilişkin tablo aşağıda yer almaktadır:

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Erkek	120	27.5
	Kadın	316	72.5
	Toplam	436	100.0
Yaş	18-24	101	23.2
	25-34	163	37.4
	35-65 yaş	172	39.4
	Toplam	436	100.0
Eğitim Durumu	İlkokul	7	1.6
	Ortaokul	10	2.3
	Lise	52	11.9
	Lisans ve üstü	367	84.2
	Toplam	436	100.0
Çalışma Durumu	Evet	311	71.3
	Hayır	125	28.7
	Toplam	436	100.0
Sosyoekonomik Seviye	Düşük	10	2.3
	Orta altı	36	8.3
	Orta	233	53.4
	Orta üstü	131	30.0
	Yüksek	26	6.0
	Toplam	436	100.0
İlişki Durumu	Evli	283	64.9
	Romantik ilişkisi var	153	35.1
	Toplam	436	100.0
İlişki Süresi	0-1 yıl	71	16.3
	1-5 yıl	136	31.2
	5 ve üzeri	229	52.5
	Toplam	436	100.0
Çocuk Sahibi Olma	Evet	229	52.5
	Hayır	207	47.5
	Toplam	436	100.0
Çocuk Sayısı	Çocuk yok	207	47.5
	Tek çocuk	72	16.5
	2 çocuk	101	23.2
	3 çocuk ve üstü	56	12.8
	Toplam	436	100.0

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 3.1.'te verilmiştir. Araştırmaya 436 katılımcı dâhil edilmiştir. Katılımcıların 120'si (%27.5) erkek, 316'sı (%72.5) kadındır.

18-24 yaş aralığında 101 (%23.2); 25-34 yaş aralığında 163 (%37.4); ve 35-65 yaş aralığında 172 (%39.4) katılımcı bulunmaktadır. Eğitim durumu ilköğretim olan 7 (%1.6); ortaokul olan 10 (%2.3); lise olan 52 (%11.9); lisans ve üstü olan 367 (%84.2) katılımcı vardır. Çalışan 311 (%71.3); çalışmayan 125 (%28.7) katılımcı bulunmaktadır. Sosyoekonomik düzeyi düşük olan 10 (%2.3); orta altı olan 36 (%8.3); orta olan 233 (%53.4); orta üstü olan 131 (%30); yüksek olan 26 (%6) katılımcı bulunmaktadır. Evli olan 283 (%64.9); romantik ilişkisi olan 153 (%35.1) katılımcı görülmektedir. İlişki süresi 0-1 yıl olan 71 (%16.3); 1-5 yıl olan 136 (%31.2); 5 ve üzeri olan 229 (%52.5) katılımcı bulunmaktadır. Çocuk sahibi olan 229 (%52.5); olmayan 207 (%47.5) katılımcı bulunmaktadır. Tek çocuğu olan 72 (%16.5); iki çocuğu olan 101 (%23.2); üç ve üzeri çocuğu olan 56 (%12.8) katılımcı bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada bulunan katılımcıların, demografik özellikleri ile ilgili bilgi elde etmek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, Duyarlı sevgi düzeylerini belirlemek amacıyla “Duyarlı Sevgi Ölçeği (DSÖ)”, yaşam anlamı düzeylerini belirlemek için “Yaşam Anlamı Ölçeği (Meaning in Life Questionnaire)” ve romantik ilişki doyumu düzeyleri hakkında veri toplamak amacıyla “İlişki Doyumu Ölçeği – İDÖ (Relationship Assessment Scale- RAS)” kullanılacaktır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu’nda bireylerin cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, çalışma durumu, algılanan sosyo ekonomik düzeyi, ilişki durumu ve süresi, çocuğa sahip olup olmama gibi değişkenlerden oluşacaktır.

3.3.2. Duyarlı Sevgi Ölçeği (DSÖ)

Duyarlı sevgi düzeyini belirlemek için Sprecher ve Fehr (2005) tarafından geliştirilen ve Akın ve Eker (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Duyarlı Sevgi Ölçeği (DSÖ) uygulanmıştır. 7’li Likert (1 Benim için hiç doğru değil -7 Benim için tamamen doğru) türü bir ölçme aracı olan DSÖ 21 maddeden oluşmakta ve katılımcılardan her bir

maddede yer alan açıklamaya katılma oranlarını belirlemeleri istenmektedir. Ölçekte yer alan tüm maddelerin puanları toplanarak toplam bir duyarlı sevgi puanı elde edilebilmektedir. Ölçekteki olası puanların aralığı 21 ile 147 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin duyarlı sevgi düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,95 olarak bulunmuştur.

Yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Yapılan DFA’da Ki-kare değerinin ($\chi^2=577.16$, $N=356$, $sd=181$, $p=0.0000$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise $RMSEA=.079$, $NFI=.94$, $CFI=.96$, $RFI=.93$ ve $SRMR=.063$ olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri tek boyutlu duyarlı sevgi modelinin iyi uyum verdiğini göstermektedir. Maddelerin faktör yükleri .41 ile .78 arasında sıralanmaktadır. Duyarlı Sevgi Ölçeği’nin güvenirlik analizlerinde iç tutarlılık Cronbach α güvenirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-test korelasyonlarının ise .28 ile .70 arasında sıralandığı görülmüştür.

3.3.3. Yaşam Anlamı Ölçeği (YAÖ)

Hayatı anlamlı bulma düzeyini belirlemek için Steger ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen ve Akın ve Taş (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Yaşam Anlamı Ölçeği (Meaning in Life Questionnaire) uygulanmıştır. Anlamın varlığı ve anlam aranması olmak üzere iki alt boyutu vardır. Her bir alt boyutta 5 madde olmak üzere ölçek toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek kendini bildirim türünde olup 1 (Kesinlikle yanlış) ve 7 (Kesinlikle doğru) arasında cevaplanan 7’li likert tipi bir ölçektir ve sadece 9. maddesi ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın aralığı 10 ile 70 arasında değişmektedir. Anlamın varlığı alt ölçeğinden alınan yüksek puan bireyin hayatını anlamlı bulma duygusunun yüksek olduğuna işaret ederken, anlam aranması alt ölçeğindeki yüksek puan bireyin anlam arayışı içerisinde olduğuna işaret etmektedir. Test- tekrar -test tutarlılık katsayıları orijinal araştırmada anlamın varlığı ve anlam aranması alt boyutları için sırasıyla .70 ve .73 olarak belirtilmiştir.

Dilsel eşdeğerlik çalışmasında, YAÖ’nün Türkçe ve orijinal formlarında bulunan maddeler arasındaki korelasyon katsayıları .65 ile .91 arasında bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizinde 10 maddenin toplam varyansın %57’sini açıkladığı ve maddelerin mevcut anlam ve aranan anlam şeklinde iki alt boyutta toplandığı

görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .54 ile .77, madde toplam korelasyonu puanları ise .42 ile .68 arasında sıralanmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde iki boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2 = 77.77$, $sd = 31$, $RMSEA = .065$, $NFI = .95$, $CFI = .97$, $GFI = .96$, $AGFI = .93$, $RFI = .93$, $SRMR = .065$). YAÖ'nün iç tutarlılık güvenirlik katsayıları mevcut anlam alt ölçeği için .77, aranan anlam alt ölçeği için .83 olarak bulunmuştur. Dört hafta arayla elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayılarının ise mevcut anlam alt ölçeği için .89, aranan anlam alt ölçeği için .92 olduğu saptanmıştır. Benzer ölçek geçerliği çalışmasında YAÖ ile Özgünlük Ölçeği arasındaki korelasyonlar hesaplanmış ve yaşam anlamının özgünlük ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Bu korelasyonlar, ölçeğin uyum geçerliği için önemli bir kanıttır.

3.3.4. İlişki Doyumu Ölçeği – İDÖ (Relationship Assessment Scale- RAS)

Bu çalışmada katılımcıların ilişkilerinden aldıkları doyum düzeyinin belirlenmesinde orijinali Hendrick (1988) tarafından geliştirilmiş olan ve Curun (2001) tarafından güvenirlik- geçerlilik çalışması yapıp Türkçe'ye uyarlanan İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) kullanılmıştır. Ölçek yakın ilişkilerden alınan doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Yedili Likert tarzında (1=kesinlikle katılmıyorum, 7=kesinlikle katılıyorum) 7 maddeden oluşmakta, 4. ve 7. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar ilişki doyumunda artışa işaret etmektedir.

3.3.5. Güvenirlik Analizi

Bu bölümde, Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği puanları için Cronbach's Alfa güvenirlik analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 3.2: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanları için Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Cronbach's Alfa
Yaşam Anlamı Ölçeği Toplam	.745
YAÖ Mevcut Anlam	.866

YAÖ Aranan Anlam	.866
Romantik İlişki Doyumu Ölçeği	.916
Duyarlı Sevgi Ölçeği	.933

YAÖ: Yaşam Anlamı Ölçeği

Tablo 3.2.'de Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği puanları için Cronbach's Alfa güvenirlik analizi sonuçları verilmiştir.

Yaşam Anlamı Ölçeği toplam için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .745; Mevcut Anlam alt boyutu için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .866; ve Aranan Anlam alt boyutu için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .866 olarak hesaplanmıştır.

Romantik İlişki Doyumu Ölçeği için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .916 olarak hesaplanmıştır.

Duyarlı Sevgi Ölçeği için Cronbach's Alfa güvenirlik katsayısı .933 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Verileri toplama ölçeklerinin uygulanabilmesi için ilk olarak etik kurul izni alınmıştır. Ardından katılımcılardan araştırma izni alınmıştır. Verilerin toplanması dijital ortamlarda gerçekleşmiştir. Katılımcılara veri toplama araçları e-posta, çeşitli sosyal medya uygulamaları, online mesajlaşma kanalları kullanılarak ölçme araçları gönderilmiş, araştırmanın amacı ve verilerin toplanma süreciyle ilgili bilgi verilerek araştırmaya katılmaları rica edilmiş, istedikleri zaman araştırmaya katılmaktan vazgeçebilecekleri belirtilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük esası dikkate alınmış olup, ölçeklerin içtenlik ve samimiyetle cevaplanması sağlanmaya çalışılmıştır. Ölçek sonuçlarının gizli kalarak, kimseyle paylaşılmayacağı bilgisi örneklem grubu ile paylaşılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 25 programı ile gerçekleştirilmiştir. Betimsel verilerin analizinde ortalama, standart sapma yüzde ve frekans değerleri kullanılmıştır. Verilerin normalliği çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin + 1,5 ve -1,5 arasında yer aldığı normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013: 77). Bu araştırmada verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenerek parametrik testler tercih edilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklarda ise Tek Yönlü ANOVA ve Bağımsız Gruplar t-Testi kullanılmıştır. Post hoc analizleri için Tukey ve Tamhane testleri kullanılmıştır. Varyansların homojen olmadığı durumlarda varyanslar homojen olmadığından kullanılan t testi istatistikleri ve Welch testi kullanılmıştır. Romantik İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının, Yaşam Anlamı Ölçeği puanlarınınca yordanmasında çoklu doğrusal regresyon analizi (stepwise) uygulanmıştır. Grup sayılarının yetersiz olması sebebiyle, katılımcıların eğitim durumu değişkeninde ilkökul, ortaokul ve lise grupları, lise ve altı olarak; sosyoekonomik düzey değişkeninde düşük ile orta altı grupları düşük/orta altı olarak; orta üstü ile yüksek grupları orta üstü/yüksek olarak birleştirilip analize dahil edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırma sorularına yanıt aramak için öncelikle katılımcıların demografik verilerine göre romantik ilişki doyumu, duyarlı sevgi ve yaşam anlamı kavramlarına ilişkin analizlere, sonrasında ise romantik ilişki doyumu, duyarlı sevgi ve yaşam anlamı arasındaki ilişki analizine yer verilmiştir.

4.1. Betimleyici Verilerin Analizi

Tablo 4.1: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarına dair Betimsel İstatistikler

Ölçekler	n	Min	Maks	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam Anlamı Ölçeği Toplam	436	24.00	70.00	51.86	9.68	-.231	-.469
YAÖ Mevcut Anlam	436	5.00	35.00	27.27	6.52	-.966	.651
YAÖ Aranan Anlam	436	5.00	35.00	24.58	7.61	-.622	-.308
Romantik İlişki Doyumu Ölçeği	436	7.00	49.00	38.10	8.67	-1.006	.606
Duyarlı Sevgi Ölçeği	436	33.00	147.00	106.95	20.46	-.708	.468

YAÖ: Yaşam Anlamı Ölçeği

Tablo 4.1’te Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği puanları için en küçük-en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Yaşam Anlamı Ölçeği toplam puanları için aralık 24-70 arasında, ortalama= 51.86 ve standart sapma= 9.68, çarpıklık= -.231 ve basıklık= -.469 olarak hesaplanmıştır. Mevcut Anlam alt boyutu için aralık 5-35 arasında, ortalama= 27.27 ve standart sapma=6.52, çarpıklık= -.966 ve basıklık= .651 olarak hesaplanmıştır. Aranan Anlam alt boyutu için aralık 5-35 arasında, ortalama= 24.58 ve standart sapma= 7.61, çarpıklık= -.622 ve basıklık= -.308 olarak hesaplanmıştır.

Romantik İlişki Doyumu Ölçeği toplam puanları için aralık 7-49 arasında, ortalama= 38.10 ve standart sapma= 8.67, çarpıklık= -1.006 ve basıklık= .606 olarak hesaplanmıştır.

Duyarlı Sevgi Ölçeği toplam puanları için aralık 33-147 arasında, ortalama= 106.95 ve standart sapma= 20.46, çarpıklık= -.708 ve basıklık= .468 olarak hesaplanmıştır.

4.2. Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, katılımcıların Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.2: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Yaşam Anlamı Ölçeği Toplam	Erkek	120	51.06	9.53	-	434	.290
	Kadın	316	52.16	9.73	1.060		
YAÖ Mevcut Anlam	Erkek	120	27.53	6.47	.502	434	.616
	Kadın	316	27.17	6.55			
YAÖ Aranılan Anlam	Erkek	120	23.53	7.61	-	434	.075
	Kadın	316	24.98	7.58	1.783		
Romantik İlişki Doyumu Ölçeği	Erkek	120	38.10	8.06	-.001	434	.999
	Kadın	316	38.10	8.91			
Duyarlı Sevgi Ölçeği	Erkek	120	105.31	21.64	-	434	.303
	Kadın	316	107.57	20.00	1.032		

* $p < .05$; ** $p < .01$; YAÖ: Yaşam Anlamı Ölçeği

Tablo 4.2.'te Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi analizi bulguları verilmiştir.

Yaşam Anlamı Ölçeği toplam, Mevcut Anlam ve Aranan Anlam alt boyut; Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.3: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
Yaşam Anlamı Ölçeği Toplam	18-24 ¹	101	50.55	10.17	2.593	2 435	.076	
	25-34 ²	163	51.34	9.65				
	35-65	172	53.10	9.31				
	yaş ³							
YAÖ Mevcut Anlam	18-24 ¹	101	24.35	6.43	23.065 ^b	2 247.372	.000**	1<2
	25-34 ²	163	26.83	6.80				1<3
	35-65	172	29.40	5.51				2<3
	yaş ³							
YAÖ Aranan Anlam	18-24 ¹	101	26.21	6.44	3.501	2 435	.031*	3<1
	25-34 ²	163	24.51	7.96				
	35-65	172	23.70	7.78				
	yaş ³							
Romantik İlişki Doyumu Ölçeği	18-24 ¹	101	39.66	7.38	6.780	2 435	.001**	3<1
	25-34 ²	163	39.09	8.46				3<2
	35-65	172	36.25	9.27				
	yaş ³							
Duyarlı Sevgi Ölçeği	18-24 ¹	101	102.32	21.12	3.890	2 435	.021*	1<3
	25-34 ²	163	107.23	21.68				
	35-65	172	109.40	18.44				
	yaş ³							

* $p<.05$; ** $p<.01$; ^b Welch Testi; YAÖ: Yaşam Anlamı Ölçeği

Tablo 4.3.'te Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının yaşa göre incelenmesine ilişkin Tek Yönlü ANOVA analizi bulguları verilmiştir.

Yaşam Anlamı Ölçeği Mevcut Anlam puanlarının yaşa göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2, 247.372)}=23.065$; $p<.01$). 18-24 yaşındakilerin 25-34 ve 35-65 yaşındakilere göre; 25-34 yaşındakilerin 35-65 yaşındakilere göre mevcut anlam puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Yaşam Anlamı Ölçeği Aranan Anlam

puanlarının yaşa göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2, 435)}=3.501$; $p<.05$). 35-65 yaşındakilerin 18-24 yaşındakilere göre aranan anlam puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Romantik İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının yaşa göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2, 435)}=6.780$; $p<.01$). 35-65 yaşındakilerin 18-24 ve 25-34 yaşındakilere göre romantik ilişki doyumu puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının yaşa göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2, 435)}=3.890$; $p<.05$). 18-24 yaşındakilerin 35-65 yaşındakilere göre duyarlı sevgi puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Yaşam Anlamı Ölçeği toplam puanlarının yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.4: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Yaşam Anlamı Ölçeği Toplam	Lise ve altı	69	53.03	9.47	1.098	434	.273
	Lisans ve üstü	367	51.63	9.71			
YAÖ Mevcut Anlam	Lise ve altı	69	28.00	6.11	1.013	434	.312
	Lisans ve üstü	367	27.13	6.59			
YAÖ Aranan Anlam	Lise ve altı	69	25.03	7.19	.528	434	.598
	Lisans ve üstü	367	24.50	7.69			
Romantik İlişki Doyumu Ölçeği	Lise ve altı	69	36.86	9.34	1.301	434	.194
	Lisans ve üstü	367	38.34	8.54			
Duyarlı Sevgi Ölçeği	Lise ve altı	69	107.74	19.74	.349	434	.727
	Lisans ve üstü	367	106.80	20.62			

* $p<.05$; ** $p<.01$; YAÖ: Yaşam Anlamı Ölçeği

Tablo 4.4.'te Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi analizi bulguları verilmiştir.

Yaşam Anlamı Ölçeği toplam, Mevcut Anlam ve Aranan Anlam alt boyut; Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.5: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Yaşam Anlamı Ölçeği Toplam	Evet	311	52.03	9.61	.590	434	.556
	Hayır	125	51.42	9.86			
YAÖ Mevcut Anlam	Evet	311	27.45	6.54	.907	434	.365
	Hayır	125	26.82	6.49			
YAÖ Aranan Anlam	Evet	311	24.58	7.51	-.026	434	.979
	Hayır	125	24.60	7.88			
Romantik İlişki Doyumu Ölçeği	Evet	311	37.93	8.68	-.639	434	.523
	Hayır	125	38.52	8.69			
Duyarlı Sevgi Ölçeği	Evet	311	108.20	20.56	2.024	434	.044*
	Hayır	125	103.83	19.96			

* $p<.05$; ** $p<.01$; YAÖ: Yaşam Anlamı Ölçeği

Tablo 4.2.4.'te Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi analizi bulguları verilmiştir.

Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($t_{(434)}=2.024$; $p<.01$). Çalışmayanların duyarlı sevgi puanlarının çalışanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Yaşam Anlamı Ölçeği toplam, Mevcut Anlam ve Aranan Anlam alt boyut; ve Romantik İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.6: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının Sosyoekonomik Seviyeye Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
Yaşam Anlamı Ölçeği Toplam	Düşük/Orta altı ¹	46	49.72	10.36	3.817	2 435	.023*	Fark yok
	Orta ²	233	51.21	9.93				
	Orta üstü/Yüksek ³	157	53.45	8.88				
YAÖ Mevcut Anlam	Düşük/Orta altı ¹	46	23.11	9.15	11.958 ^b	2 114.815	.000**	1<2
	Orta ²	233	26.94	6.22				1<3
	Orta üstü/Yüksek ³	157	28.98	5.35				2<3
YAÖ Aranan Anlam	Düşük/Orta altı ¹	46	26.61	6.50	1.859	2 435	.157	
	Orta ²	233	24.27	7.43				
	Orta üstü/Yüksek ³	157	24.46	8.10				
Romantik İlişki Doyumu Ölçeği	Düşük/Orta altı ¹	46	35.83	10.20	4.176	2 435	.016*	1<3
	Orta ²	233	37.59	8.60				
	Orta üstü/Yüksek ³	157	39.53	8.11				
Duyarlı Sevgi Ölçeği	Düşük/Orta altı ¹	46	101.35	22.31	3.143	2 435	.044*	1<3
	Orta ²	233	106.30	20.17				
	Orta üstü/Yüksek ³	157	109.55	20.06				

* $p < .05$; ** $p < .01$; ^b Welch Testi; YAÖ: Yaşam Anlamı Ölçeği

Tablo 4.6.'te Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının sosyoekonomik seviyeye göre incelenmesine ilişkin Tek Yönlü ANOVA analizi bulguları verilmiştir.

Yaşam Anlamı Ölçeği toplam puanlarının sosyoekonomik seviyeye göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2, 435)}=23.065$; $p < .05$). Post hoc analizinde gruplar arası farklılık görülmemektedir. Yaşam Anlamı Ölçeği Mevcut Anlam puanlarının sosyoekonomik seviyeye göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2, 114.815)}=11.958$; $p < .01$). Sosyoekonomik seviyesi düşük/orta altı olanların orta ve

orta üstü/yüksek olanlara göre; orta olanların orta üstü/yüksek olanlara göre mevcut anlam puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Romantik İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının sosyoekonomik seviyeye göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2, 435)}=4.176$; $p<.05$). Sosyoekonomik seviyesi düşük/orta altı olanların orta üstü/yüksek olanlara göre romantik ilişki doyumu puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının sosyoekonomik seviyeye göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2, 435)}=3.143$; $p<.05$). Sosyoekonomik seviyesi düşük/orta altı olanların orta üstü/yüksek olanlara göre duyarlı sevgi puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Yaşam Anlamı Ölçeği Aranan Anlam alt boyut puanlarının sosyoekonomik seviyeye göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.7: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının İlişki Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Yaşam Anlamı Ölçeği Toplam	Evli	283	52.81	9.13	2.821	434	.005**
	Romantik İlişkisi var	153	50.09	10.41			
YAÖ Mevcut Anlam	Evli	283	28.94	5.32	7.068 ^a	239.582	.000**
	Romantik İlişkisi var	153	24.18	7.37			
YAÖ Aranan Anlam	Evli	283	23.87	8.02	-2.865 ^a	365.986	.004**
	Romantik İlişkisi var	153	25.92	6.60			
Romantik İlişki Doyumu Ölçeği	Evli	283	37.63	9.02	-1.536	434	.125
	Romantik İlişkisi var	153	38.97	7.96			
Duyarlı Sevgi Ölçeği	Evli	283	109.58	18.67	3.491 ^a	264.552	.001**
	Romantik İlişkisi var	153	102.09	22.69			

* $p<.05$; ** $p<.01$; ^a Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri; YAÖ: Yaşam Anlamı Ölçeği

Tablo 4.7’te Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının ilişki durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi analizi bulguları verilmiştir.

Yaşam Anlamı Ölçeği toplam puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($t_{(434)}=2.821$; $p<.01$). Romantik ilişkisi olanların yaşam anlamı puanlarının evli olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Yaşam Anlamı Ölçeği Mevcut Anlam alt boyut puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($t_{(239.582)}=7.068$; $p<.01$). Romantik ilişkisi olanların mevcut anlam puanlarının evli olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Yaşam Anlamı Ölçeği Aranan Anlam alt boyut puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($t_{(365.986)}=-2.865$; $p<.01$). Evli olanların aranan anlam puanlarının romantik ilişkisi olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($t_{(264.552)}=3.491$; $p<.01$). Romantik ilişkisi olanların duyarlı sevgi puanlarının evli olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Romantik İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.8: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının İlişki Süresine Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
Yaşam Anlamı Ölçeği Toplam	0-1 yıl ¹	71	51.85	10.39	1.404	2	.247	
	1-5 yıl ²	136	50.76	10.17		435		
	5 ve üstü ³	229	52.51	9.12				
YAÖ	0-1 yıl ¹	71	25.32	7.05	10.922 ^b	2	.000**	1<3
Mevcut Anlam	1-5 yıl ²	136	26.00	7.36		166.209		2<3
	5 ve üstü ³	229	28.63	5.46				
YAÖ	0-1 yıl ¹	71	26.52	7.04	3.348	2	.036*	3<1
Aranan Anlam	1-5 yıl ²	136	24.76	7.56		435		
	5 ve üstü ³	229	23.88	7.73				
Romantik İlişki Doyumu Ölçeği	0-1 yıl ¹	71	38.24	9.15	5.164 ^b	2	.007**	3<2
	1-5 yıl ²	136	39.80	6.97		184.413		
	5 ve üstü ³	229	37.05	9.28				
Duyarlı Sevgi Ölçeği	0-1 yıl ¹	71	107.48	20.42	3.865	2	.022*	2<3
	1-5 yıl ²	136	103.02	21.85		435		
	5 ve üstü ³	229	109.12	19.34				

* $p < .05$; ** $p < .01$; ^b Welch Testi; YAÖ: Yaşam Anlamı Ölçeği

Tablo 4.8’te Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının ilişki süresine göre incelenmesine ilişkin Tek Yönlü ANOVA analizi bulguları verilmiştir.

Yaşam Anlamı Ölçeği Mevcut Anlam alt boyut puanlarının ilişki süresine göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2, 166.209)}=10.922$; $p < .01$). 0-1 yıl ve 1-5 yıl arası ilişkisi olanların 5 yıl ve üstü ilişkisi olanlara göre mevcut anlam puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Aranan Anlam alt boyut puanlarının ilişki süresine göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2, 435)}=3.348$; $p < .05$). 5 yıl ve üstü ilişkisi olanların 0-1 yıl arası ilişkisi olanlara göre aranan anlam puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Romantik İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının ilişki süresine göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2, 184.413)}=5.164$; $p < .01$). 5 yıl ve üstü ilişkisi olanların 1-

5 yıl arası ilişkisi olanlara göre romantik ilişki doyumu puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının ilişki süresine göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2, 435)}=3.865$; $p<.05$). 1-5 yıl arası ilişkisi olanların 5 yıl ve üstü ilişkisi olanlara göre duyarlı sevgi puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Yaşam Anlamı Ölçeği toplam puanlarının ilişki süresine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 4.9: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Grup	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Yaşam Anlamı Ölçeği Toplam	Evet	229	53.06	9.31	2.757	434	.006**
	Hayır	207	50.52	9.93			
YAÖ Mevcut Anlam	Evet	229	29.17	5.24	6.631 ^a	374.996	.000**
	Hayır	207	25.16	7.14			
YAÖ Aranan Anlam	Evet	229	23.89	7.90	-2.024	434	.044*
	Hayır	207	25.36	7.21			
Romantik İlişki Doyumu Ölçeği	Evet	229	36.59	9.33	-3.917 ^a	429.172	.000**
	Hayır	207	39.77	7.57			
Duyarlı Sevgi Ölçeği	Evet	229	109.39	18.50	2.612 ^a	402.790	.009**
	Hayır	207	104.25	22.17			

* $p<.05$; ** $p<.01$; ^a Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri; YAÖ: Yaşam Anlamı Ölçeği

Tablo 4.9’te Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi analizi bulguları verilmiştir.

Yaşam Anlamı Ölçeği toplam puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($t_{(434)}=2.757$; $p<.01$). Çocuk sahibi olmayanların yaşam anlamı puanlarının olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Yaşam Anlamı Ölçeği Mevcut Anlam alt boyut puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre

anlamli derecede farklılaştığı görülmektedir ($t_{(374.996)}=6.631$; $p<.01$). Çocuk sahibi olmayanların mevcut anlam puanlarının olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Yaşam Anlamı lçeği Aranan Anlam alt boyut puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre anlamli derecede farklılaştığı görülmektedir ($t_{(434)}=-2.024$; $p<.05$). Çocuk sahibi olanların aranan anlam puanlarının olmayanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Romantik İlişki Doyumu lçeği çocuk sahibi olma durumuna göre anlamli derecede farklılaştığı görülmektedir ($t_{(429.172)}=-3.917$; $p<.01$). Çocuk sahibi olanların romantik ilişki doyumu puanlarının olmayanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Duyarlı Sevgi lçeği puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre anlamli derecede farklılaştığı görülmektedir ($t_{(402.790)}=2.612$; $p<.01$). Çocuk sahibi olmayanların duyarlı sevgi puanlarının olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4.10: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısına Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Grup	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
Yaşam Anlamı Ölçeği Toplam	Çocuk yok¹	207	50.52	9.93	4.676	3 435	.003**	1<4
	Tek çocuk²	72	52.22	9.39				
	2 çocuk³	101	52.11	9.07				
	3 çocuk ve üstü⁴	56	55.86	9.23				
YAÖ Mevcut Anlam	Çocuk yok¹	207	25.16	7.14	15.062 ^b	3 172.149	.000**	1<2 1<3 1<4
	Tek çocuk²	72	28.56	5.15				
	2 çocuk³	101	29.13	4.97				
	3 çocuk ve üstü⁴	56	30.05	5.76				
YAÖ Aranılan Anlam	Çocuk yok¹	207	25.36	7.21	3.082	3 435	.027*	3<1
	Tek çocuk²	72	23.67	8.56				
	2 çocuk³	101	22.98	7.55				
	3 çocuk ve üstü⁴	56	25.80	7.43				
Romantik İlişki Doyumu Ölçeği	Çocuk yok¹	207	39.77	7.57	5.693 ^b	3 154.865	.001**	3<1
	Tek çocuk²	72	37.76	9.51				
	2 çocuk³	101	35.69	9.72				
	3 çocuk ve üstü⁴	56	36.71	8.28				
Duyarlı Sevgi Ölçeği	Çocuk yok¹	207	104.25	22.17	3.087	3 435	.027*	Fark yok
	Tek çocuk²	72	106.47	18.83				
	2 çocuk³	101	110.27	18.29				
	3 çocuk ve üstü⁴	56	111.55	18.32				

* $p<.05$; ** $p<.01$; ^b Welch Testi; YAÖ: Yaşam Anlamı Ölçeği

Tablo 4.10'te Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının çocuk sayısına göre incelenmesine ilişkin Tek Yönlü ANOVA analizi bulguları verilmiştir.

Yaşam Anlamı Ölçeği toplam puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($F_{(3, 435)}=4.676$; $p<.01$). Çocuk sahibi olmayanların yaşam anlamı puanlarının 3 çocuk ve üzerine sahip olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Mevcut Anlam alt boyut puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($F_{(172.149)}=15.062$; $p<.01$). Çocuk sahibi

olmayanların mevcut anlam puanlarının tek çocuk, iki çocuk, 3 çocuk ve üzerine sahip olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Aranan Anlam alt boyut puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($F_{(3, 435)}=3.082$; $p<.05$). 3 çocuk ve üzerine sahip olanların aranan anlam puanlarının çocuk sahibi olmayanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Romantik İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($F_{(3, 154.865)}=5.693$; $p<.01$). 3 çocuk ve üzerine sahip olanların romantik ilişki doyumu puanlarının çocuk sahibi olmayanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2, 435)}=3.865$; $p<.05$). Post hoc analizinde gruplar arası anlamlı fark görülmemektedir.

4.3. Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.11: Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Değer	1	2	3	4
1. Romantik İlişki Doyumu Ölçeği	r				
	p				
2. Yaşam Anlamı Ölçeği Toplam	r	.066			
	p	.166			
3. YAÖ Mevcut Anlam	r	.227**	.620**		
	p	.000	.000		
4. YAÖ Aranan Anlam	r	-.110*	.740**	-.068	
	p	.021	.000	.157	
5. Duyarlı Sevgi Ölçeği	r	.027	.412**	.334**	.238**
	p	.578	.000	.000	.000

* $p < .05$; ** $p < .01$; YAÖ: Yaşam Anlamı Ölçeği

Tablo 4.11’de Yaşam Anlamı Ölçeği, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği ve Duyarlı Sevgi Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Yaşam Anlamı Ölçeği toplam puanlarının, Mevcut Anlam ($r=.620$; $p<.01$) ve Aranan Anlam ($r=.740$; $p<.01$) alt boyut puanları ile arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde korelasyon görülmektedir.

Romantik İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının, Mevcut Anlam ($r=.227$; $p<.01$) alt boyut puanları ile arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ve Aranan Anlam ($r=-.110$; $p<.05$) alt boyut puanları ile arasında negatif yönde anlamlı düzeyde korelasyon görülmektedir.

Duyarlı Sevgi Ölçeği puanlarının, Yaşam Anlamı Ölçeği toplam ($r=.412$; $p<.01$); Mevcut Anlam ($r=.334$; $p<.01$) ve Aranan Anlam ($r=.238$; $p<.01$) alt boyut puanları ile arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde korelasyon görülmektedir.

Diğer değişkenler arasında anlamlı düzeyde korelasyon bulunmamaktadır ($p>.05$).

4.4. Romantik İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının, Yaşam Anlamı Ölçeği Puanlarınca Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bu bölümde, Romantik İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının, Yaşam Anlamı Ölçeği puanlarınca yordanması için kurgulanan regresyon analizinin bulguları verilmektedir.

Tablo 4.12: Romantik İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının, Yaşam Anlamı Ölçeği Puanlarınca Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	T	P
Romantik İlişki Doyumu Ölçeği	Sabit	32.760	2.246		14.585	.000**
	YAÖ Mevcut Anlam	.294	.062	.221	4.733	.000**
	YAÖ Aranan Anlam	-.109	.053	-.095	-2.043	.042*
R= .247 R ² = .061 Sd:2/433 F: 14.008 p=.000**						

*p<.05; **p<.01; YAÖ: Yaşam Anlamı Ölçeği

Tablo 4.4.'te Romantik İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının, Yaşam Anlamı Ölçeği puanlarınca yordanmasına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları verilmiştir.

Romantik İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon modeli kurgulanırken 'Stepwise' yöntemi tercih edilmiştir. Kurgulanan regresyon modeline Romantik İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının yordayıcıları olarak Yaşam Anlamı Ölçeği Mevcut Anlam ve Aranan Anlam alt boyut puanları alınmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. ($F_{(2, 433)} = 14.008$; $p < .01$). Yaşam Anlamı Ölçeği Mevcut Anlam ve Aranan Anlam alt boyut puanlarının Romantik İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının %6.1'ini açıkladığı görülmüştür. Yaşam Anlamı Ölçeği Mevcut Anlam ($\beta = .221$; $t = 4.733$; $p < .01$) ve Aranan Anlam ($\beta = -.095$; $t = -2.043$; $p < .05$) alt boyut puanlarının Romantik İlişki Doyumu Ölçeği puanlarının anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda yapılan analizler sonucu elde edilen bulgulara ilişkin tartışma, sonuç ve sonuçlara ilişkin öneriler yer almaktadır.

5.1.1. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının Cinsiyet Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonucu incelendiğinde yetişkin bireylerin yaşam anlamı ölçeği toplam, mevcut anlam ve aranan anlam alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre kadın ve erkek yetişkinlerin yaşam anlamı özellikleri birbiriyle benzerlik göstermektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde; ulaştığımız sonuçla paralellik gösteren araştırmalara rastlanılmaktadır. Yüksel (2013: 91), Demirbaş (2010: 59), Ünlü (2019: 85), Baş ve Hamarta (2014: 389) araştırmalarında yaşam anlamı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Taş (2011: 89-90) yaptığı araştırmasında mevcut anlam düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını, bununla birlikte erkek ve kadın öğretmenler arasında aranan anlam düzeyi açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Erkek öğretmenlerin aranan anlam düzeylerinin kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmayla birlikte bir de Steger vd. (2006: 90), ölçeğin uyarlama aşaması sırasında yaptıkları bir araştırmada, yaşamda anlamın cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Sonuç olarak cinsiyetin yaşam anlamı üzerinde ayırt edici bir değişken olmadığı söylenebilir. Yaşam anlamı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaması, araştırmaya katılan örneklem grubunun çoğunun eğitim durumu, sosyo ekonomik düzeyi ve çalışma durumu bakımından benzerlik göstermesinden kaynaklı olabilir.

Bir diğer araştırma bulgusu olarak yetişkin bireylerde romantik ilişki doyumunun da cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre kadın ve erkek yetişkinlerin romantik ilişki doyumu özellikleri birbiriyle benzerlik

göstermektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde; Satıcı (2018: 89), Yılmaz (2020: 65), Curun (2006: 67), Soğancı (2017: 72), Ulutaş (2018: 54) yaptıkları araştırmalarında yetişkin erkek ve kadın bireylerin romantik ilişki doyumu düzeylerinin birbirlerine yakın olduklarını, başka bir ifadeyle istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur. Satıcı (2018: 77-78) yaptığı meta analiz çalışmasında, cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerinde anlamlı düzeyde bir etkiye sahip olmadığını belirlemiştir. Yine aynı araştırmada bireyci veya kolektif kültürde yaşamının ilişki doyumuna etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda hem bireyci hem de kolektif kültürde kadın ve erkeklerin birbirlerine benzer romantik ilişki doyumuna sahip olduklarını bulmuştur. Romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamasını şöyle açıklayabiliriz. Erkek ve kadınların romantik ilişkilerinden beklentileri ve istekleri birbirinden farklılık göstermektedir. Bununla birlikte ilişki doyumuna yol açan ortak değişkenler de bulunmaktadır. Erkekler ve kadınlar partnerlerinin desteğini hissettiklerinde, iletişime açık olduklarında, ilişki ve partnerlerine güvendiklerinde ilişkiden aldıkları doyum yüksek olmaktadır (Lavelekar, 2007: 1390). Sonuç olarak cinsiyet farklılığından ziyade kadın ve erkeklerin partnerlerinin istek ve beklentilerini karşılayabilmelerinin ilişki doyumlarını artırabileceği düşünülebilir. Bu bulguya başka bir açıklama da günümüzde kadın ve erkek rollerine bakış açısının değişmesi, buna bağlı olarak romantik ilişkilerde de çeşitli değişim ve dönüşümün yaşanması olabilir.

Bir diğer araştırma bulgusu olarak yetişkin bireylerde duyarlı sevgi düzeyinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre kadın ve erkek yetişkinlerin duyarlı sevgi özellikleri birbiriyle benzerlik göstermektedir. Eker (2011: 73) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin duyarlı sevgi düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığını, erkek bireylerin kadın bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde duyarlı sevgiye sahip olduklarını bulmuştur. Sprecher ve Fehr (2005: 648) yaptığı çalışmada kadınların duyarlı sevgi düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Demirel (2019: 57) lise son sınıf öğrencileri ile yaptığı araştırmada kız öğrencilerin duyarlı sevgi puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kadınların duyarlı sevgi puanlarının daha yüksek olması beklenmektedir. Araştırmada duyarlı sevgi düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmama durumu, örneklem grubundaki kadın ve erkek katılımcı sayısının eşit olmaması ile

açıklanabilir. Ayrıca örneklem grubunun eğitim seviyesinin neredeyse tamamına yakın kısmı lisans ve üzeri olmasından ötürü bu farklılaşmama durumu açıklanabilir.

5.1.2. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının Yaş Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonucu incelendiğinde yetişkin bireylerin yaşam anlamı toplam puanlarının yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Yaşam anlamı ölçeği mevcut anlam puanlarının yaşa göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. 18-24 yaşındakilerin 25-34 ve 35-65 yaşındakilere göre; 25-34 yaşındakilerin 35-65 yaşındakilere göre mevcut anlam puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Yaşam anlamı ölçeği aranan anlam puanlarının yaşa göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. 35-65 yaşındakilerin 18-24 yaşındakilere göre aranan anlam puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinde ve genç yetişkinlerde anlam toplam ve alt puanlarının farklılaşmadığı bulunmaktadır. Bununla birlikte orta ve ileri yetişkin yaş grubuyla yapılan çalışmaya rastlanmamıştır. Demirbaş (2010: 59) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada yaşa göre, mevcut anlam ve aranan anlam puanlarının anlamlı bir şekilde farklılık göstermediğini bulmuştur. Frankl (2018: 20) esir kaldığı süre boyunca kamplarda bulunan insanları gözlemlemiş ve yaşamak için bir amaca ve anlama sahip olan bireylerin, olmayanlara kıyasla zorlayıcı yaşam koşullarında daha uzun süre hayatta kaldıklarını gözlemlemiştir. Ayrıca bu durumun yaş değişkeninden bağımsız olarak gerçekleştiğini bulmuştur. Taş (2011: 117) öğretmenlerle yaptığı çalışmada yaşa göre, mevcut anlam ve aranan anlam puanlarının anlamlı bir şekilde farklılık göstermediğini bulmuştur. Ulaştığımız bulgularda genç yetişkinlerde mevcut anlamın orta ve ileri yetişkinlere göre daha düşük olmasını ve aranan anlamın ileri yetişkinlerde daha düşük olmasını, gelişimsel özelliklere göre açıklayabiliriz. Orta ve ileri yetişkinlerin hayat düzenlerini kurduklarını, belli bir iş sahibi olduklarını, aile ile ilgili belirsizliklerin ortadan kalktığını görürüz. Genç yetişkinler ise hâlâ kariyerlerini, yakın ilişkilerini, gelecek planlarını netleştirmemiş bir durumdadır. Bu sebeple mevcut anlamın orta ve ileri yetişkinlerde daha yüksek olduğu ve aranan anlamın düşük olduğu düşünülebilir. Ayrıca Soylu (2016: 27) yaş ortalaması 50, büyük çoğunluğu evli ve çocuk sahibi olan katılımcılarla yaptığı araştırmasında katılımcıların kiminle birlikte

yaşadıklarının aranan anlam üzerindeki etkisinin anlamlı olduğunu bulmuştur. Yalnız yaşayan katılımcıların aranan anlam puanlarının eşiyle birlikte yaşayanlara göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Romantik bir ilişkiye sahip olmak ve o ilişkiden doyum anlam orta ve ileri yetişkinlerde yaşam anlamını pozitif olarak etkilediği düşünülmektedir.

Romantik ilişki doyumu puanlarının yaşa göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. 35-65 yaşındakilerin 18-24 ve 25-34 yaşındakilere göre romantik ilişki doyumu puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde romantik ilişki doyumu ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi araştıran pek fazla araştırmaya rastlanılmamıştır. Dönerce (2018: 53) OKB'li bireylerle yaptığı çalışmasında katılımcıların yaşı arttıkça romantik ilişki doyumlarının düştüğünü bulmuştur. Taşköprü (2013: 64) yetişkinlerde evlilik doyumunu araştırdığı çalışmasında katılımcıların yaşı arttıkça evlilik doyumlarının düştüğünü bulmuştur. 21- 30 yaş arası çiftlerin evlilik doyumlarının, 41-50 ile 51-60 yaş grubundakilere göre daha yüksek olduğu; 31-40 yaş arasında olan çiftlerin evlilik doyumlarının, 41-50 yaş grubundakilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu bulgular ilişki süresi ile de ilgilidir. İlişki süresi arttıkça romantik ilişki doyumunun azaldığı belirlenmiştir. Bu konu ilişki süresi kısmında daha ayrıntılı olarak tartışılmıştır. 18-24 yaşlar bireylerin ilk ciddi ilişkilerini yaşadığı döneme denk gelmektedir. İlişkilerin başlarında aşk ve tutkunun daha fazla olduğu, bu sebeple çatışma ve sorunların daha az yaşandığı bu sebeple ilişki doyumunun daha yüksek olduğu söylenebilir.

Duyarlı sevgi puanlarının yaşa göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. 18-24 yaşındakilerin 35-65 yaşındakilere göre duyarlı sevgi puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Literatürde yaşlanma ile duyarlı sevgiyi araştıran çok az çalışma olduğu görülmektedir. Bu sebeple yaştan duyarlı sevgi üzerindeki etkisi ile ilgili genel bir yargıya varmak doğru olmayacaktır. Bununla birlikte Smith (2009: 83) empati ve özgecil değerlerin orta yaşta en yaygın olduğunu bulmuştur. Yaş arttıkça duyarlı sevgi puanlarının artmasını bu bulgu etrafında açıklayabiliriz.

5.1.3. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının Eğitim Durumu Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Yaşam anlamı toplam, mevcut anlam ve aranan anlam alt boyut puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer bulgulara rastlanmıştır. Taş (2011: 122) öğretmenlerin yaşam anlamı toplam, mevcut anlam ve aranan anlam alt boyut puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulmuştur. Bektaş (2012, 66) yöneticilerle ilgili yaptığı çalışmada mevcut yaşam anlamı puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını bulmuştur. Frankl (2018: 120) yaşamın anlamının kişiden kişiye, günden güne ve saatten saate farklılık gösterdiğini, her bir bireyin yaşamında yerine getirilmeyi bekleyen, yalnızca kendinin keşfedebileceği somut bir görevi, bir amacı, bir misyonu olduğunu ifade etmektedir. Bu bakış açısının eğitim durumunun neden yaşama anlam katıp katmadığını açıkladığı düşünülmektedir. Bununla birlikte örnekleme yer alan katılımcıların %84.2'si lisans ve lisans üstü mezundur. Bu sebeple eğitim durumunu diğer düzeylerle karşılaştırmak mümkün olmamıştır.

Romantik ilişki doyumu puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer bulgulara rastlanmıştır. Taşköprü (2013: 77), Çelik (2006: 57) yaptıkları araştırmalarında romantik ilişki doyumu ve evlilik doyumu puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını bulmuşlardır. Karataş (2019: 52) yetişkinlerle yaptığı çalışmada romantik ilişki doyumunun eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını bulmuştur. Bununla birlikte örnekleme yer alan katılımcıların %84.2'si lisans ve lisans üstü mezundur. Bu sebeple eğitim durumunu diğer düzeylerle karşılaştırmak mümkün olmamıştır.

Duyarlı sevgi puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Literatürde bu konuyla ilgili araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte örnekleme yer alan katılımcıların %84.2'si lisans ve lisans üstü mezundur. Bu sebeple eğitim durumunu diğer düzeylerle karşılaştırmak mümkün olmamıştır.

5.1.4. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının Çalışma Durumu Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Duyarlı sevgi puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Çalışmayanların duyarlı sevgi puanlarının çalışanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Literatürde çalışma durumu ile duyarlı sevgi arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaya rastlanılmamıştır. Çalışma hayatı sosyal ilişkiyi, ekip çalışmasını ve ortak paylaşımı kapsadığı için çalışanların duyarlı sevgi puanının daha yüksek olacağı düşünülebilir.

Yaşam anlamı toplam, mevcut anlam ve aranan anlam alt boyut puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde; Soylu (2016: 27) yaptığı araştırmasında katılımcılarının çalışma durumunun yaşam anlamı puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını bulmuştur.

Romantik ilişki doyumu puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde; Karataş (2019: 50) yaptığı araştırmasında katılımcılarının çalışma durumunun romantik ilişki doyumu puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını bulmuştur.

5.1.5. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının Sosyoekonomik Düzey Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Yaşam anlamı toplam puanlarının sosyoekonomik seviyeye göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Yaşam Anlamı Mevcut Anlam puanlarının sosyoekonomik dezeye göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Sosyoekonomik düzeyi düşük/orta altı olanların orta ve orta üstü/yüksek olanlara göre; orta olanların orta üstü/yüksek olanlara göre mevcut anlam puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Yaşam anlamı aranan anlam alt boyut puanlarının sosyoekonomik düzeye göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, beklenen sonuçlardır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde; Ruşen (2013: 92) genç yetişkinlerle yaptığı araştırmasında yaşam anlamı toplam, mevcut anlam ve aranan anlam puanlarının sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuştur. Taşdibi (2019: 96) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında sosyoekonomik

düzeğin yaşam anlamı üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya neden olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yıkılmaz ve Gdl (2015: 309) niversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada yaşamda anlam varlığı puanları bakımından sosyoekonomik düzeyi düşük olanların, sosyoekonomik düzeyi orta olanlara göre mevcut anlam puanlarının anlamlı derecede düşük olduğunu bulmuşlardır. Saraç, İpek, ve Çavuş (2018: 57) niversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada yaşam anlamı toplam, mevcut anlam ve aranan anlam alt boyut puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını bulmuştur. Frankl (2020: 46), bireylerin sosyoekonomik olarak belirli bir düzeye ulaşmadan, yaşamda anlam arama gibi daha üst düzey bir ihtiyacın peşinde olamayacağı yönünde bir düşünce olduğunu ancak bu düşünce ile aynı görüşte olmadığını söylemektedir. O anlam arayışının diğer ihtiyaçlara indirgenemeyeceğini savunmaktadır.

Romantik ilişki doyumu puanlarının sosyoekonomik seviyeye göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Sosyoekonomik seviyesi düşük/orta altı olanların orta üstü/yüksek olanlara göre romantik ilişki doyumu puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde; Soner (2020: 69), ğrencilerin ilişki doyumu puanlarının sosyoekonomik seviyeye göre anlamlı derecede farklılaşmadığını bulmuştur. Satıcı (2018: 89) genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumlarının sosyoekonomik seviyeye göre anlamlı derecede farklılaşmadığını bulmuştur. Karataş (2019: 56) da araştırmasında romantik ilişki doyumlarının sosyoekonomik seviyeye göre anlamlı derecede farklılaşmadığını bulmuştur. Conger, Rueter ve Elder (1999: 56) hayatta yaşanan maddi problemlerin bireyleri duygusal olarak zorladığını, bunun da ilişkilerde partnerler arasında çatışmaları arttırdığını bulmuşlardır. Taşköprü (2013: 79) yaptığı araştırmasında gelir düzeyi düşük olan bireylerin evlilik doyumlarının gelir düzeyi orta ve yüksek göre daha düşük olduğunu belirlemiştir. Genel olarak maddi kaynakların yetersizliğinde ilişkide yaşanan problemlerin ve çatışmaların daha fazla olması ve böylece ilişkiden alınan doyumun daha düşük olacağı düşünülmektedir. Ayrıca sosyo ekonomik düzeyi yüksek olan çiftlerin birlikte farklı deneyimler yaşayabilmeleri nedeniyle ilişki doyumlarının da yüksek olacağı düşünülmektedir.

Duyarlı Sevgi lçeği puanlarının sosyoekonomik seviyeye göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Sosyoekonomik seviyesi düşük/orta altı olanların orta

üstü/yüksek olanlara göre duyarlı sevgi puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Literatürde duyarlı sevgi ile sosyoekonomik düzey arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya rastlanılmamıştır. Sosyo ekonomik düzeyi düşük olan insanlar dünyaya ve sosyo ekonomik seviyesi yüksek olan insanlara karşı kendini alacaklı hisseder ve dünyanın adaletsiz bir yer olduğunu düşünebilir. Dünyadan alacaklı olduğunu düşünen bireylerin ötekilere karşı empatik bir tavır sergilemekte zorlanabilir.

5.1.6. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının İlişki Durumu Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Yaşam anlamı toplam puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Romantik ilişkisi olanların yaşam anlamı puanlarının evli olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Yaşam anlamı mevcut anlam alt boyut puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Romantik ilişkisi olanların mevcut anlam puanlarının evli olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Yaşam anlamı aranan anlam alt boyut puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Evli olanların aranan anlam puanlarının romantik ilişkisi olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. İnsanlar evlilik ile birlikte daha düzenli bir hayata sahip olma, nesillerini sürdürme ve bazı ihtiyaçlarını karşılama fırsatına sahip olurlar. Ayrıca evlilik ile birlikte toplumsal görevlerini yerine getirir ve toplum tarafından kabul edilen, saygı gören bir statüye yükselirler. Sağlıklı bir ilişki ve evlilik bireyler için mutluluk kaynağı olur, zorlu yaşam koşullarına dayanma gücü daha fazla olur ve eşleriyle duygu paylaşımında bulunur, evinde kendini güvende hissederler. Evlilik hayatında güveni hisseden bireylerin daha mutlu olduğu bulunmuştur (Tarhan, 2014: 67). Bir başka ifadeyle sağlıklı evlilikler bireylere anlam duygusu katabilir. Ayrıca romantik ilişkiler bireylerin yalnız bir hayat sürdürmeme, sosyal destek, yakınlık ihtiyaçlarını karşılamaktadır (Fincham, Rogge ve Beach, 2018: 425). Evlilik de bu ihtiyaçları karşılayabilmektedir. Çalışkan (2020: 49) evli bireylerde yaşamın anlamı ile aile yılmazlığının pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur.

Duyarlı sevgi puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Romantik ilişkisi olanların duyarlı sevgi puanlarının evli olanlara göre

daha düşük olduğu görülmektedir. İlişki içerisinde olmak karşılıklı saygıyı, özeni ve ötekine güvenle birlikte, duyarlılık, samimiyet ve duygusal kapsayıcılığı içermektedir (Andersen, 2000: 271). Evlilikte bireyler, evli olmayanlara göre zamanlarının büyük çoğunluğunu aynı evde, bir arada geçirdikleri için bu konularda daha hassas olmalarını gerektirmektedir. Bu sebeple evli olanların duyarlı sevgi puanlarının romantik ilişkisi olanlara göre daha yüksek olabileceği düşünülebilir.

Romantik ilişki doyumu puanlarının ilişki durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bireylerin ilişki durumlarının flört, söz nişanlı olması ilişki doyumları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmaktadır. Bireylerin ilişki durumları değiştikçe ilişkiden aldıkları doyumları da artmaktadır. Sözlü-nişanlı olan bireylerin ilişki doyumları flört eden bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Reisoğlu, 2020: 55). Karataş (2019: 62) ilişki doyumunun medeni duruma göre anlamlı bir farklılaşma göstermediğini bulmuştur. Güldür (2020: 42) yaptığı araştırmasında medeni durumu evli ve nişanlı olanların romantik ilişki doyumlarının medeni durumu bekâr olanlara göre daha yüksek olduğunu, medeni durumu nişanlı olanların evli olanlara göre romantik ilişki doyumlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Aslan Yılmaz (2019: 410) evli olan bireylerin ilişkinin sürmesine ilişkin beklentilerinin, ilişkiye bağlılıklarının, ilişkide kendini güvende hissetmelerinin, ilişkiyi önemli bulma puanlarının evli olmayanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Örnekleme yer alan katılımcıların büyük çoğunluğunun eğitim durumunun lisans ve üstü olduğu görülmektedir. Eğitim durumu yüksek olanların, ilişkilerinde çatışma çözme becerilerinin yüksek olacağı, değişime açık olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple araştırmamızda romantik ilişki doyumu ile ilişki durumu arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı söylenebilir. Farklı eğitim durumuna sahip bireylerle yeni araştırmaların yapılması iyi olabilir.

5.1.7. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının İlişki Süresi Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Yaşam anlamı mevcut anlam alt boyut puanlarının ilişki süresine göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. 0-1 yıl ve 1-5 yıl arası ilişkisi olanların 5 yıl ve üstü ilişkisi olanlara göre mevcut anlam puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Aranan anlam alt boyut puanlarının ilişki süresine göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. 5 yıl ve üstü ilişkisi olanların 0-1 yıl arası ilişkisi olanlara göre aranan

anlam puanlarının daha düşük olduğu gör÷lmektedir. Yaşam anlamı toplam puanlarının ilişki süresine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Romantik ilişki doyumu puanlarının ilişki süresine göre anlamlı derecede farklılaştığı gör÷lmektedir. 5 yıl ve üstü ilişkisi olanların 1-5 yıl arası ilişkisi olanlara göre romantik ilişki doyumu puanlarının daha düşük olduğu gör÷lmektedir. Soğancı (2017: 59) ve Özbiçer (2013: 69) yaptığı araştırmalarında yetişkinlerin romantik ilişki doyumu puanları ile ilişki süreleri arasındaki farkın anlamlı olmadığını bulmuştur. Yapılan bazı araştırmalarda ilişki süresi arttıkça ilişki doyumu da arttığı bulunmuştur (Budak, 2011: 70; Güldür, 2020: 43; Kılıç, 2020: 41). Taşköprü (2013: 80) yaptığı araştırmada evlilik süresi arttıkça evlilik doyumu azaldığını bulmuştur. Mevcut araştırmalarda gör÷len farklı sonuçlar romantik ilişki doyumu iyi giden ilişkilerde arttığını, ancak iyi gitmeyen evliliklerde ise doyumu azaldığını düşündürmektedir. Evlilik süresi kısa olan çiftlerde geçen zamanın ilişkiyi henüz yıpratmamış olması sebebiyle ilişki doyumu daha yüksek olduğu düşünülebilir.

Duyarlı sevgi puanlarının ilişki süresine göre anlamlı derecede farklılaştığı gör÷lmektedir. 1-5 yıl arası ilişkisi olanların 5 yıl ve üstü ilişkisi olanlara göre duyarlı sevgi puanlarının daha düşük olduğu gör÷lmektedir. . İlişki içerisinde olmak karşılıklı saygıyı, özeni ve ötekine güvenle birlikte, duyarlılık, samimiyet ve duygusal kapsayıcılığı içermektedir (Andersen, 2000: 271). Evlilikte bireyler, evli olmayanlara göre zamanlarının büyük çoğunluğunu aynı evde, bir arada geçirdikleri için bu konularda daha hassas olmalarını gerektirmektedir. İlişki süresinin artması bu becerileri daha çok deneyimlemeyi dolayısıyla duyarlı sevgi puanlarını arttırdığını düşün÷lmektedir.

5.1.8. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Yaşam anlamı toplam puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı gör÷lmektedir. Çocuk sahibi olmayanların yaşam anlamı puanlarının olanlara göre daha düşük olduğu gör÷lmektedir. Yaşam anlamı mevcut anlam alt boyut puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı gör÷lmektedir. Çocuk sahibi olmayanların mevcut anlam puanlarının olanlara göre daha düşük olduğu gör÷lmektedir. Yaşam anlamı aranan anlam alt boyut puanlarının

çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Çocuk sahibi olanların aranan anlam puanlarının olmayanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Romantik ilişki doyumu puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Çocuk sahibi olanların romantik ilişki doyumu puanlarının olmayanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Taşköprü (2013: 79) yaptığı araştırmasında çocuk sahibi olanların romantik ilişki doyumu puanlarının olmayanlara göre daha düşük olduğunu bulmuştur. Keizer ve Schenk (2012: 767) yaptıkları boylamsal bir çalışmada kadın ve erkeklerin ilişki doyumlarının çocuk sahibi olmalarıyla değişip değişmeyeceğini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda çiftlerin çocuk sahibi olduklarında daha az ilişki doyumu deneyimlediklerini bulmuşlardır. Çocuk sahibi olmayanların çocuk bakımı ve sorumluluğu olmayacağı için partnerlerine ve ilişkilerine daha fazla vakit ayırıp yatırım yapabilecekleri, çocuk kaynaklı problemlerin evliliğe olumsuz yansıyamayacağı ve bu sebeple çocuk sahibi olmayan çiftlerin romantik ilişki doyumlarının daha yüksek olabileceği düşünülebilir.

Duyarlı sevgi puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Çocuk sahibi olmayanların duyarlı sevgi puanlarının olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Underwood (2009: 13) ebeveynlikteki özgecil davranışın çocuğun ihtiyacına içgüdüsel veya kökleşmiş tepkilerden kaynaklandığını söylemektedir. Gülümseyen bir bebeği kucaklamak içgüdüsel olabilir; kolik olan bir bebekle gece boyunca ayakta kalmak bizi içgüdüsel tepkinin ötesine götürür, diğerinin nihai iyiliği için kendini vermeyi seçer. Bir başka ifadeyle çocuk sahibi olmak özgecil davranışları harekete geçirir ve böylece duyarlı sevgi düzeyleri artabilir.

5.1.9. Yetişkinlerde Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanlarının Çocuk Sayısı Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Yaşam anlamı toplam puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Çocuk sahibi olmayanların yaşam anlamı puanlarının 3 çocuk ve üzerine sahip olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Mevcut anlam alt boyut puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Çocuk sahibi olmayanların mevcut anlam puanlarının tek çocuk, iki çocuk, 3 çocuk ve üzerine

sahip olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Aranan anlam alt boyut puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. 3 çocuk ve üzerine sahip olanların aranan anlam puanlarının çocuk sahibi olmayanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Romantik ilişki doyumu puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. 3 çocuk ve üzerine sahip olanların romantik ilişki doyumu puanlarının çocuk sahibi olmayanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Van Scheppingen vd. (2018: 953) yalnızca annelerle yaptıkları boylamsal çalışmada ilişki doyumunun ilk çocuğun doğumu ile sonraki çocukların doğumu arasında fark olduğunu bulmuşlardır. Araştırma sonucuna göre ilk defa anne olanların hamilelik dönemlerinde ilişki doyumlarının artmakta olduğunu, doğum esnasında ciddi bir düşüşün olduğunu ve devam eden yıllarda kademeli olarak düşüşün devam ettiğini bulmuşlardır. Ayrıca ikinci, üçüncü ve dördüncü kez çocuk sahibi olan anneler ise ilk kez anne olanlara göre daha düşük düzeyde ilişki doyumu yaşadıklarını bulmuşlardır. Çocuk sayısı arttıkça partnere ayrılan zamanın ve ilişkiye yapılan yatırımın düşeceği düşünülmektedir. Bu durum da çocuk sayısı arttıkça romantik ilişki doyumunun düşeceğini düşündürmektedir.

Duyarlı Sevgi puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir. Çocuk sahibi olmak duyarlı sevgi puanlarını arttırırken, çocuk sayısının artışa katkı sağlamadığı düşünülebilir.

5.1.10. Yaşam Anlamı, Romantik İlişki Doyumu ve Duyarlı Sevgi Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma ve Sonuç

Yaşam anlamı toplam puanlarının, mevcut anlam ve aranan anlam alt boyut puanları ile arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde korelasyon görülmektedir.

Romantik ilişki doyumu puanlarının, mevcut anlam alt boyut puanları ile arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde; aranan anlam alt boyut puanları ile arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde korelasyon görülmektedir. Diğer bir ifadeyle yetişkinlerde romantik ilişki doyumu ile mevcut anlam puanlarının birlikte arttığı ve azaldığı; romantik ilişki doyumu ile aranan anlam puanlarının ise ters yönlü hareket ettiği, yani birisi artınca diğ erinin azaldığı sö ylenebilir. Türkçe literatürde bu iki kavramı araşt ıran

bir çalışmaya rastlanmamıştır. Hadden ve Knee (2018: 235) yaptığı araştırmada yaşamın anlamı ile romantik ilişki doyumunu ilişkili bulmuştur. Ayrıca hem bireyin kendisinin hem de eşinin yaşamdaki anlama sahip olmasının romantik ilişki doyumunu arttırdığını buldular. Mevcut anlam, bireyin yaşamında bir yaşam amacına sahip olma durumu iken, aranan anlam ise bireyin yaşamında halihazırda anlamın var olmama durumu ve yeni bir anlam arayışı durumudur (Steger, 2012: 167). Bir başka ifadeyle aranan anlam durumunda bireyin bir anlama sahip olmadığı görülmektedir.

Duyarlı sevgi puanlarının, yaşam anlamı toplam; mevcut anlam ve aranan anlam alt boyut puanları ile arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde korelasyon görülmektedir. Diğer bir ifadeyle yetişkinlerde duyarlı sevgi puanları arttıkça yaşam anlamı toplam; mevcut anlam ve aranan anlam alt boyut puanları da artmaktadır. İnsanlarının yakınlarına yabancılara kıyasla daha fazla duyarlı sevgi bildirdikleri anlamlı şekilde yüksek bulundu. Ayrıca duyarlı sevgi puanlarının, bir evlilik ya da romantik ilişkiye atıfta bulunarak ölçeği tamamlayanlar için yakın bir arkadaşla odaklananlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu buldular. İlişkisel olmayan bağlamda bile, duyarlı sevgi deneyiminin diğerlerine yakınlığı arttırdığı bulunmuştur. (Sprecher & Fehr, 2005: 644-647). Duyarlı sevginin hassasiyet, şefkat ve empatinin diğer yönlerini içerdiğine, ancak fedakârlık gibi davranışsal yatkınlıkları da içeren daha geniş bir yapı olduğuna inanıyoruz (Sprecher ve Fehr, 2008: 33). Ruh sağlığı uzmanları başkalarına karşı verici olmanın benlik üzerinde olumlu etkileri olduğunu iddia etmişlerdir. Benzer şekilde, olumsuz durum rahatlama hipotezi gibi sosyal psikolojideki teoriler, başkalarına iyilik yapmanın kişinin olumsuz ruh halini kaldırabileceğini göstermektedir (Caprara ve Steca, 2005: 194). Özellikle toplumsal ilişkilerde başkalarına yardım etmenin kendine uzun vadeli faydaları da vardır (Dovidio vd.,1991: 88). Özetle, bazı teorik bakış açıları, özgeciliği deneyimlemenin veya öteki odaklı olmanın bir sonucu olarak olumlu sonuçların tekrar bireye döneceğini iddia etmektedir. Bu olumlu faydaların, hem verildiğinde hem de alındığında duyarlı sevgiye uzandığı tahmin edilmektedir.

5.1.11. Romantik İlişki Doyumu Puanlarının, Yaşam Anlamı Puanlarıne Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Romantik ilişki doyumu puanlarının yordayıcılarını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Yaşam anlamı mevcut anlam alt boyut puanlarının pozitif yönde; aranan anlam alt boyut puanlarının negatif yönde romantik ilişki doyumu puanlarının anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bir başka ifadeyle yaşam anlamı mevcut anlam alt boyutu puanları arttıkça romantik ilişki doyumunun arttığı; yaşam anlamı aranan anlam alt boyutu puanları arttıkça romantik ilişki doyumunun azaldığı belirlenmiştir. Mevcut anlam, bireyin yaşamında bir yaşam amacına sahip olma durumu iken, aranan anlam ise bireyin yaşamında halihazırda anlamın var olmama durumu ve yeni bir anlam arayışı durumudur (Steger, 2012: 167).

5.2. Öneriler

Bu kısımda araştırma sonuçları dikkate alınarak uygulamalar ve araştırmacılara yönelik çeşitli öneriler yer almaktadır.

5.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmaya farklı yaş gruplarından hem evli bireyler hem de evli olmayan bireyler katılmıştır. Romantik ilişki doyumu genç yetişkinlik yıllarından itibaren önemli bir kavram olduğundan; romantik ilişkisi olan çiftlere duyarlı sevginin, yaşamın anlamının ve romantik ilişki doyumunu etkileyen diğer değişkenlerin önemini anlatmaya yönelik farkındalık temelli programlar hazırlanabilir.
2. Evli olmayan bireylere, evlilik süreçlerinde ilişki doyumunun daha yüksek olması amacıyla, romantik ilişki doyumu ve bu doyumu etkileyen değişkenlere yönelik önleyici programların ve müdahale programlarının hazırlanması ve çeşitli kurum ve kuruluşlar tarafından çiftlere verilmesi önerilir.
3. Evli olan bireylere romantik ilişki doyumu ve bu doyumu etkileyen değişkenlere yönelik önleyici programların ve müdahale programlarının hazırlanması ve çeşitli kurum ve kuruluşlar tarafından çiftlere verilmesi önerilir.

4. Toplumun büyük bir kısmını etkileyen romantik ilişki doyumu kavramını ve onu etkileyen değişkenlere yönelik bilgileri büyük kitlelere ulaştırmak ve kavramlara ait farkındalıkları artırabilmek amacıyla seminerler ve konferanslar düzenlenebilir.
5. Aile danışmanları ve çift ve aile terapistleri, danışanlarının romantik ilişki doyumunu arttırmak için bireysel çalışmalarda bulunabilir.

5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmanın örneklem grubunun çoğunluğunu lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip yetişkinler oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini artırmak amacıyla diğer eğitim düzeyine sahip bireyleri örneklem olarak araştırmalar yapılabilir.
2. Bu çalışmanın örneklem grubunun çoğunluğunu sosyo-ekonomik düzeyi orta ve üstü oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini artırmak amacıyla orta altı ve düşük sosyo ekonomik düzeye sahip bireyleri örneklem olarak araştırmalar yapılabilir.
3. Literatürde duyarlı sevgi ile yaş değişkenini araştıran çalışmalara rastlanılmamıştır. İnsanların yaşı arttıkça duyarlı sevgi düzeylerinde ne gibi değişimler oluyor, farklı gelişim dönemlerinde duyarlı sevgi ne gibi görülüyor? Sorularına cevap aranabilir.
4. Literatür incelendiğinde, araştırmaların çoğunun evli olan bireylerin romantik ilişkilerine odaklandığı ancak evli olmayan bireylerin romantik ilişkileri hakkında yeterince araştırma olmadığı görülmüştür. Ayrıca evli bireyler ile evli olmayan bireylerin romantik ilişki doyumunu karşılaştırmalı olarak araştıran çok az çalışmaya rastlanılmıştır. Araştırmacıların bu konuya daha fazla yönelebilirler.
5. Bu çalışmada nicel ölçekler kullanılmıştır. Buradan hareketle katılımcılara nitel ve nicel yöntemlerin beraber kullanıldığı daha ayrıntılı ve kapsamlı araştırmalar gerçekleştirilebilir.
6. Çalışmada yetişkinlerde romantik ilişki doyumunun duyarlı sevgi ve yaşam anlamı arasındaki ilişki çeşitli değişkenlerle incelenmiştir. Bu değişkenlerden farklı olarak belirlenen değişkenler ele alınarak araştırma detaylandırılabilir.

KAYNAKÇA

- Abakay, A. (2015). *Romantic relationship satisfaction as predicted by perceived family of origin experiences and education* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Syracuse University.
- Amato, P. R., Booth, A., Johnson, D. R., & Rogers, S. J. (2007). *Alone Together, How Marriage in America Is Changing*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Andersen, S. (2000). Fundamental human needs: making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11 (4): 269-276.
- Aslan Yılmaz, H. (2019). Romantik İlişkilerde İzlenim Ayarlamacılığı ve Özbiilinç: Yatırım Modeli Üzerine Bir İnceleme. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(36): 391-423.
- Aristoteles (2013), *Politika*. İstanbul: Say Yayınları.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4): 520-546.
- Atılğan, I. (2020). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ile ilgili akılcı olmayan inançlarının nesne ilişkileri-gerçeği değerlendirme boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, M. (2019). *Erişkinlerin bağlanma biçimlerinin yaşama anlam verme ve yaşamda amaç oluşturma ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bahadır, Z. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin yaşamın anlamı ile bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Baş, V. ve Hamarta, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29): 369-391.

- Bektaş, A. (2012). *Yöneticilerin iş tatmini ve motivasyon düzeylerinin yaşam anlamı düzeyi üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bergman, Y. S. ve Bodner, E. (2018). The connection between subjective nearness-to-death and depressive symptoms: The mediating role of meaning in life. *Psychiatry research*, 261: 269-273.
- Billur Örnek, D. (2018). *Yatırım modeline dayalı evlilik öncesi ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grubunun ilişki istikrarına etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bonebright, C. A., Clay, D. L. & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism of with work life conflict, life satisfaction and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47: 469-477.
- Braithwaite, S. R., Delevi, R. ve Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17(1), 1-12
- Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25(4): 551-559.
- Brassai, L., Piko, B. F. & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(1): 44-51
- Budak, B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleri ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. Ve Demirel, F. (2012). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Büyükşahin, A., ve Hovardaoglu, S. (2007). Yatırım modelinin bazı ilişkişel değişkenler yönünden incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 69-86.
- Büyükşahin, A. Y. (2006). *Yakın İlişkililerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı İlişkişel Değişkenler Yönünden İncelenmesi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Campbell, W. K., ve Foster, C. A. (2002). Narcissism and commitment in romantic relationships: An investment model analysis. *Personality and social psychology bulletin*, 28(4): 484-495.
- Caprara, G. V. ve Steca, P. (2005). Self-efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior conducive to life satisfaction across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24: 191–217.
- Cezayirli, G. (2004). Küreselleşme, bireyselleşme ve toplumsallaşma. *Erdem İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 14(41), 29-58.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal Of Research On Adolescence*, 13(1): 1-24.
- Collins, W. A., Welsh, D. P. ve Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review Of Psychology*, 60, 631-652.
- Conger, R. D., Rueter, M. A. ve Elder, G. H., Jr. (1999). Couple resilience to economic pressure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1): 54–71.
- Cramer, D. (2004). Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77(4): 449-461.
- Curun, F. (2001). *The Effects of sexism and sex role orientaion on romantic relationship satisfaction* (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çalışkan, Ş. (2020). *Evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çaykuş, E.T. (2020). *İlişki istikrarı: İlişkilerde güç algısı, ilişkisel alçakgönüllülük ve romantik ilişkilerde obsesyon ve kompulsiyon ilişkilerinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Çelik, C. K. (2006). *Eğitim yöneticilerinin mesleki tükenmişlikleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.

- Davis, M. H. Ve Oathout, H.A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, (53)2: 397-410.
- Debats, D. L., Van der Lubbe, P. M. & Vezeman, F. R. A. (1993). On psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*, 14: 337-345
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13): 347-378.
- Demirel, A. (2019) Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Duyarlı Sevgi Düzeyleri, Olumlu Sosyal Davranış Eğilimleri İle Algılanan Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dinçer, D. (2017). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ve yaşam doyumunu yordayan etmenler: İki boyutlu ilişkisel benlik değişimi modeli* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dogra, A. K., Basu, S. ve Das, S. (2011). Impact of meaning in life and reasons for living to hope and suicidal ideation: A study among college students. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 18(1): 89-102.
- Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., Gaertner, S. L., Schroeder, D. A., & Clark, R. D. I (1991). The arousal: Cost-reward model and the process of intervention: A review of the evidence. *Review of personality and social psychology*, 12: 86–118.
- Dovidio, J.F. ve Penner, L.A. (2001). Helping and Altruism. M. Brewer ve m. Hewstone (Ed.), *Blackwell International Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes* (162-195). Cambridge: Blackwell.
- Dönerce, A. (2018). *Obsesif kompulsif bozukluk (okb) tanısı almış hastalarda yaşam kalitesi, romantik ilişki doyumunu ve ilişki niteliğinin arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Dursun, P. (2012). *Yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dush, C. M. K. ve Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5): 607-627.
- Edwards, M. J. ve Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 57(12): 1517-1534.
- Eğici, İ. S. (2005). *Conflict distress, conflict attributions and perceived conflict behaviors as predictors of relationship satisfaction* (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Erden-İmamoğlu, S. (2009). *Kişilerarası İlişkiler*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth And Crisis*. New York: W.W. Norton & Company.
- Erol, R. Y. ve Orth, U. Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies. *Developmental Psychology*, 2014, 50: 2291-2303.
- Fehr, B. (1988). Prototype analysis of the concepts of love and commitment. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 55(4): 557.
- Fehr, B. ve Russell, J. A. (1991). The concept of love viewed from a prototype perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60: 425-438.
- Fehr, B. ve Sprecher, S. (2008). Compassionate Love: Conceptual, Measurement, and Relational Issues. *The Science of Compassionate Love*, 27-52.
- Feldman, S. S. Ve Gowen, L. K. (1998). Conflict negotiation tactics in romantic relationships in high school students. *Journal Of Youth And Adolescence*, 27(6), 691-717.

- Feldman, David B. ve C. Richard Snyder. 2005. Hope and The Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations Between Goal-Directed Thinking and Life Meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3): 401-421.
- Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. H. (2018). Relationship satisfaction. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (p. 422–436). Cambridge University Press
- Frankl, V. (2018). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okuyan Yayinevi.
- Farnkl, V. (2020). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı: Psikoterapi ve Hümanizm*. İstanbul Totem Yayıncılık.
- Furman, W. ve Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63(1): 103-115.
- Garrison, Y. L. ve Lee, K. H. (2017). Meaning in life among Korean college students based on emotionality and tolerance of uncertainty. *Personality and Individual Differences*, 112: 26-30.
- Girgin, Y. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Güleç, S. (2020). *Romantik ilişkilerde doyum modeli: Temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişki niteliği, yükleme tarzları* (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Güven, P. (2015). *Üniversite öğrencilerinde yaşamın amacı ve anlamı ile yaşam doyumu ve yakın ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Hadden, B. W., & Knee, C. R. (2018). Finding meaning in us: The role of meaning in life in romantic relationships. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3): 226-239.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D. ve Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42(1): 5-21.

- Hatfield, E. ve Sprecher, S. (1986). Measuring passionate love in intimate relationships. *Journal of Adolescence*, 9(4): 383-410.
- Hedayati, M. M. & Khazaei, M. M. (2014). An investigation of the relationship between depression, meaning in life and adult hope. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114: 598-601.
- Hendrick, C. ve Hendrick, S. S. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5): 784-794.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1): 93-98.
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of behavioral medicine*, 35(2), 239-244.
- Imai, T., Taniguchi, E., & Umemura, T. (2021). Relational uncertainty and relationship satisfaction in a romantic relationship: self-disclosure as a moderator and a mediator. *Current Psychology*, 1-13.
- Ito, K., Yang, S., & Li, L. M. W. (2021). Changing facebook profile pictures to dyadic photos: Positive association with romantic partners' relationship satisfaction via perceived partner commitment. *Computers in Human Behavior*, 120, 106748.
- Jaarsma, T. A., Pool, G., Ranchor, A. V., & Sanderman, R. (2007). The concept and measurement of meaning in life in Dutch cancer patients. *Psycho-Oncology: Journal of The Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 16(3): 241-248.
- Johnson, M. D., Cohan, C. L., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R. D., Karney, B. R., ... & Bradbury, T. N. (2005). Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(1): 15-27.

- Kaçmaz, Ö. N. (2020). *Boşanmış aileye sahip bireylerde bağlanma stillerinin ilişki doyumu ve reddedilme duyarlılığı ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Kültürel psikoloji – kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik öncesi dönem ve romantik ilişkiler. M. Kalkan, ve Z. Hamamcı (Ed.), *Evlilik öncesi psikolojik danışma içinde* (s.1-9). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Karahan, B. Y. (2016). *Yaşamdaki amaç, duygusal iyi oluş, kişisel ölüm korkusu ve duyarlı sevginin ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karataş, Z. (2019). *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kashdan, T. B. ve Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31(3): 159-173.
- Keizer, R. ve Schenk, N. (2012). Becoming a parent and relationship satisfaction: A longitudinal dyadic perspective. *Journal of Marriage and Family*, 74(4): 759-773.
- Kılıç, A. (2020). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Lavalekar, Anagha. 2007. Gender Wise Comparison On Emotional Intelligence And Marital Satisfaction. *Gender and Behaviour*, 5(2): 1388-1405
- Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173-182.

- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2010). The five-factor model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 124-127.
- Metts, S. ve Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problemsolving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1): 170-185.
- Özaydın, H. M., (2016). *Varoluşsal boşluğu tahmin eden etkenler: İlişki doyumu, günlük uğraşlarda bulunan anlam ve değer, sağlık ve sosyodemografik faktörler* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özbey, A. (2016). *Üstün zekâ/yetenekli ve normal öğrencilerde insani değerler, duyarlı sevgi, sosyal güven ve memnuniyet düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Özbiçer, S. (2013). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile romantik ilişki doyumları ve eşlerinin ilişki doyumlarına yönelik algıları* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Öztürk, A. H. (2018). *Varoluşçu bakışa göre hayatın anlamı ve amacının depresyon ve umutsuzlukla ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pfeifer, J. H., Ruble, D. N., Bachman, M. A., Alvarez, J. M., Cameron, J. A., ve Fuligni, A. J. (2007). Social identities and intergroup bias in immigrant and nonimmigrant children. *Developmental Psychology*, 43(2): 496-507.
- Reis, H. T., Maniaci, M. R. ve Rogge, R. D. (2014). The expression of compassionate love in everyday compassionate acts. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(5): 651-676.
- Reisoğlu, G. (2020). *Romantik ilişki doyumuyla affetmeye ilişkin inançlar ve affetme arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of experimental social psychology*, 16(2): 172-186.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 45(1): 101-117.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57: 1069–1081
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1998). The Contours o f Positive Hum an Health. *Psychological Inquiry*, 9: 1-28.
- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 217-222.
- Sáez, G., Riemer, A. R., Brock, R. L., & Gervais, S. J. (2019). Objectification in heterosexual romantic relationships: Examining relationship satisfaction of female objectification recipients and male objectifying perpetrators. *Sex Roles*, 81(5): 370-384.
- Santrock, John W. (2011). *Yaşam Boyu Gelişim*. çev. ed. Galip Yüksel. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Saraç, H., İpek, A. N. ve Çavuş, F. Z. (2018). Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin farklı değişkenler bağlamında incelenmesi. *Academic Review Of Humanities And Social Sciences*, 1(1): 50-61.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Satıcı, B. (2018). *Genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile romantik ilişki doyumu arasında duygusal zekâ ve bilinçli farkındalığın aracılık rollerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Pozitif psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1): 5-14.
- Smith, T. W. (2009). Loving and caring in the United States: Trends and correlates of empathy, altruism, and related constructs. In B. Fehr, S. Sprecher, & L. Underwood (Eds.), *The science of compassionate love: Theory, research, and applications* (pp. 81-119). Malden, MA, USA: Blackwell.
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Soner, G. (2020). Eğitim fakültesi öğrencilerinde eş seçme stratejileri ve ilişki doyumunun çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Sprecher, S. ve Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of social and personal relationships*, 22(5): 629-651.
- Sprecher, S. ve Fehr, B. (2006). Enhancement of mood and self-esteem as a result of giving and receiving compassionate love. *Current Research in Social Psychology*, 11(16): 227-242.
- Stackert, R.A. ve Bursik, K. (2003). Why i unsatisfi ed? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34: 1419- 1429
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The Meaning İn Life Questionnaire: Assesing The Presence Of And Search For Meaning İn Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (1): 80-93.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S. ve Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3): 660-678.

- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3): 173-180.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life. The human quest for meaning: Theories, research, and applications, 165-184.
- Steger, M. F. ve Kashdan, T. B. (2013). The unbearable lightness of meaning: Wellbeing and unstable meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(2): 103-115.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2): 119-135.
- Sternberg, R. J. ve Barnes, M. L. (1985). Real and ideal others in romantic relationships: Is four a crowd? *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1586-1608.
- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 300-305.
- Şirin, H. D. ve Bayrakcı, E. (2020). Romantik ilişki geliştirme programı'nın (rigp) romantik ilişki doyumu ve romantik inanç düzeyine etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*, 6th Ed. Northridge. CA: California State University.
- Taluy, N. (2013). *İkili ilişkilerde mükemmeliyetçilik ve çatışma çözme tepkileri: Yatırım modeli çerçevesinde yapılan bir çalışma* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tarhan, N. (2014). *Mutluluk psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Taşdibi-Ünlü, F. (2019). Üniversite öğrencilerinde yaşam değeri yaşamın anlamı ve sosyal iyi olmanın mutluluğu yordamadaki rolü (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- To, S. M. (2016). Loneliness, the search for meaning, and the psychological well-being of economically disadvantaged Chinese adolescents living in Hong Kong: Implications for life skills development programs. *Children And Youth Services Review*, 71: 52-60.
- Tolpin, L. H., Cohen, L. H., Gunthert, K. C., & Farrehi, A. (2006). Unique effects of depressive symptoms and relationship satisfaction on exposure and reactivity to daily romantic relationship stress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(5), 565-583.
- Towler, A. J., ve Stuhlmacher, A.F. (2013). Attachment styles, relationship satisfaction and well-being in working women. *The Journal of Social Psychology*, 153(3): 279–298.
- Ulutaş, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Underwood, L. G. (2002). The human experience of compassionate love: Conceptual mapping and data from selected studies. In S. G. Post, L. G. Underwood, J. P. Schloss, & W. B. Hurlbut (Eds.), *Altruism and altruistic love* (pp. 72–88). New York: Oxford University Press.
- Underwood, L. G. (2005). Interviews with Trappist monks as a contribution to research methodology in the investigation of compassionate love. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 35(3): 285-302.
- Underwood, L. G. (2009). Compassionate love: A framework for research. *The science of compassionate love*, 3-25.

- Van Scheppingen, M. A., Denissen, J., Chung, J. M., Tambs, K. ve Bleidorn, W. (2018). Self-esteem and relationship satisfaction during the transition to motherhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(6): 973.
- Yalçın, İ. (2010). *İlişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yalçınkaya, A. U. (2019). *Differentiation Of Self: Examination Of The Concept In The Interplay Of Stress, Life Satisfaction, And Marital Satisfaction* (Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yaman-Karahan, B. (2016). Yaşamdaki amaç, duygusal iyi oluş, kişisel ölüm korkusu ve duyarlı sevginin ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıkılmaz, M. Ve Demir Gündül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, (16)2: 297-315
- Yıldırım, A. Ve Şimşek, H. (2004). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları
- Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Zagefka, H., Clarke, Z., Kabeli, G., Lundy, C., Plumtree, A., & Smith, G. (2021). Lay Beliefs About Romantic Relationships: A Mediator of the Effect of Family Dysfunction on Romantic Relationship Satisfaction. *Journal of Adult Development*, 1-10.
- Zika, S. ve Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1): 133-145.

EKLER

EK 1- Etik Kurul Onay Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 06.07.2021-E.9502



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı : E-20292139-050.01.04-9502
Konu : Etik Kurul Kararları

Sayın Ahmet KAYA
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi

"Yetişkin Bireylerde Romantik İlişki Doyumunun Duyarlı Sevgi ve Yaşamın Anlamı Değişkenlerine Göre İncelenmesi" başlıklı araştırmanız kurulumuzun 25.06.2021 tarihli ve 2021/06 sayılı toplantısında değerlendirilerek etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Nasuh USLU
Kurul Başkanı

Ek:23-Ahmet Kaya_Etik Onay Belgesi (1 sayfa)

Mevcut Elektronik İmzalar

NASUH USLU (Etik Kurulu Başkanlığı - Kurul Başkanı) 06.07.2021 14:55

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSFHVHMKE* Pin Kodu : 85822
Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul
Telefon: 444 97 98 Faks: +90 (212) 693 82 29
e-Posta: bilgi@izu.edu.tr Web: www.izu.edu.tr
Kep Adresi: izu@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://ebys.izu.edu.tr/enVision/Dogrula/0N3>

Bilgi için: Zeynep Funda TEZ
Unvanı: Yeminli Katip
Tel No: +902126929606



EK 2- Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: () Erkek () Kadın

Yaşınız:

Eğitim Durumunuz: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans ve Üstü

Şu anda bir işte çalışıyor musunuz? () Evet () Hayır

Sosyoekonomik düzeyinizi nasıl olarak algılıyorsunuz? () Düşük () Orta Altı
() Orta () Orta Üstü () Yüksek

İlişki durumunuz nedir? () Evli () Romantik İlişkisi Var

Evlilik veya ilişki süreniz nedir?

Çocuğunuz var mı? () Evet () Hayır

Evet ise kaç çocuğunuz var?

EK 3- Duyarlı Sevgi Ölçeği

Her sorunun karşısında bulunan; (1) Benim için hiç doğru değil (2) Benim için doğru değil (3) Benim için biraz doğru değil (4) Kararsızım ve (5) Benim için biraz doğru (6) Benim için doğru (7) Benim için tamamen doğru anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.								
1	Tanımadığım insanları üzüntülü gördüğümde, onlara elimi uzatma ihtiyacı hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
2	İnsanların kendilerini iyi hissetmeleri için çok zaman harcarım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Birisinin (yabancı da olsa) zor günler geçirdiğini duyduğumda, ona çok şefkat duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
4	Başkalarının yaşadığı acıyı (mutluluğu) onları tanımasam bile kolaylıkla hissedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Yardıma ihtiyacı olan bir yabancı ile karşılaşsam, onun için yapabileceğim her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
6	Nereli olursa olsun tüm insanlar için oldukça şefkatli bir sevgi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Başka birinin acı çektiğini görmektense kendim acı çekmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Fırsat verilse, hedeflerine ulaşma şansı az olan insanlar için kendimi feda etmeye razı olurum.	1	2	3	4	5	6	7
9	Tanımadığım insanlar için bile şefkat hissetme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5	6	7
10	Yaşamıma en çok anlam katan işlerden biri, ihtiyacı olduğunda yaşamımdaki herkese yardım etmektir.	1	2	3	4	5	6	7
11	Diğer insanların bana yardım etmekle uğraşmalarındansa, tanımasam bile ben onlara yardım etmekle uğraşmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12	İhtiyacı olan insanlara karşı çoğu kez duyarlı duygulara sahibimdir.	1	2	3	4	5	6	7
13	Çoğu insanla bencillikten uzak bir şekilde ilgilenirim.	1	2	3	4	5	6	7
14	Tanımadığım insanları yanlış olduğunu düşündüğüm şeyleri yapıyor olsalar bile, kabul ederim.	1	2	3	4	5	6	7
15	Birisi (yabancı da olsa) sıkıntıya düşerse, genellikle aşırı duyarlı ve ilgili davranırım.	1	2	3	4	5	6	7
16	Yabancı insanları yargılamak yerine anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
17	Birisi (yabancı da olsa) sıkıntıdaysa, kendimi onun yerine koymaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
18	Başkalarının (yabancı da olsalar) mutlu olduğunu görünce mutlu olurum.	1	2	3	4	5	6	7
19	İş yaşamımda ve sosyal yaşamda karşılaştığım insanlar bana ihtiyaçları olduğunda orada olacağımı tahmin edebilirler.	1	2	3	4	5	6	7
20	Yaşamlarına değer katmaya yardım edecek yöntemleri bulabileceğim için çok iyi tanımadığım insanlarla vakit geçirmek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
21	İnsanlara karşı sevecen olmayı ve iyi davranmayı çok isterim.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4- Yaşam Anlamı Ölçeği

Her sorunun karşısında bulunan; (1) Benim için hiç doğru değil (2) Benim için doğru değil (3) Benim için biraz doğru değil (4) Kararsızım ve (5) Benim için biraz doğru (6) Benim için doğru (7) Benim için tamamen doğru anlamına gelmektedir.									
1	Yaşamımın anlamını biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7	
2	Yaşamımı anlamlı hissetmemi sağlayacak bir şeyler arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	
3	Her zaman yaşamımın amacını bulmaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	
4	Yaşamımın net bir amacı var.	1	2	3	4	5	6	7	
5	Yaşamımı neyin anlamlı hale getireceğine ilişkin bir öngörüye sahibim.	1	2	3	4	5	6	7	
6	Tatmin edici bir yaşam amacı keşfettim.	1	2	3	4	5	6	7	
7	Her zaman yaşamımı anlamlı hissettirecek bir şeyler araştırıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	
8	Yaşamım için bir amaç ve misyon arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	
9	Yaşamımın net bir amacı yok.	1	2	3	4	5	6	7	
10	Yaşamımda anlam arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	

EK 5- Romantik İlişki Doyumu Ölçeği



Lütfen her bir ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip ifadenin yanındaki boşluğa uygun sayıyı yazınız.

1)- Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç						Çok iyi
karşılamiyor						karşılıyor

2)- Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç						Çok
memnun değilim						memnunum

3)- Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

1	2	3	4	5	6	7
Çok daha						Çok daha
kötü						iyi

4)- Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman						Her zaman

5)- İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç						Tamamen
karşılamiyor						karşılıyor

6)- Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç						Çok
sevmiyorum						seviyorum

7)- İlişkinizde ne kadar problem var?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç						Çok fazla
yok						problem var

79

ÖZGEÇMİŞ

Ahmet Kaya

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim
Dalı, 2017, İstanbul.

Lisans: İstanbul Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 2017, İstanbul

B. MESLEKİ DENEYİM

2017-2019 Özel bir eğitim kurumunda psikolojik danışman

2019- hâlen Özel bir eğitim kurumunda psikolojik danışman

C. YAYINLARI

- Ümmet, D., Kaya, A., Alkan, H., Batal, Ö. (2019). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak İyi Oluş ve Duygusal Özerklik. 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Ümmet, D., Kaya, A., Alkan, H., Batal, Ö. (2019). Farklı Yaş Gruplarındaki Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı: Çeşitli Değişkenlere Göre Bir İnceleme. 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Ümmet D, Kaya A, Batal Ö, Alkan H, Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme İle Umut ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, VI. Uluslararası Turkcess Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi, İstanbul, 2020.