

## Yalnızlık ve Yaşam Doyumunu İlişkisinde Pozitif ve Negatif Duyguların Aracı Rolü<sup>1</sup>

### The Mediating Roles of Positive and Negative Affects in The Link Between Loneliness and Life Satisfaction

Orkide BAKALIM<sup>1</sup>, Mine MUYAN-YILIK<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sorumlu Yazar, Doç. Dr., Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitim Fakültesi, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir/Türkiye, [orkide.bakalim@idu.edu.tr](mailto:orkide.bakalim@idu.edu.tr), (<https://orcid.org/0000-0003-1726-0514>)

<sup>2</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitim Fakültesi, İzmir Demokrasi Üniversitesi, İzmir/Türkiye, [mine.muyan@idu.edu.tr](mailto:mine.muyan@idu.edu.tr), (<https://orcid.org/0000-0001-9366-9173>)

**Geliş Tarihi:** 01.06.2020

**Kabul Tarihi:** 24.11.2020

#### ÖZ

Üniversite yılları bireylerin yakın ve samimi ilişkiler kurmaya en fazla ihtiyaç duyduğu dönemdir. Bu dönemde yakın ilişkilerin nicelik ya da nitelik açısından istenilenden daha az olması başta yalnızlık olmak üzere suçluluk, üzüntü, öfke, kaygı gibi olumsuz duyguların daha sık deneyimlenmesine yol açabilir. Yalnızlığa eşlik eden bu duygular bireylerin yaşam doyumunu da olumsuz yönde etkileyebilir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve yaşam doyumunu ilişkisinde pozitif ve negatif duyguların aracı rolünü inceleyen model test edilmiştir. Çalışmaya bir devlet üniversitesinde lisans eğitimine devam eden 179 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama amacıyla kişisel bilgi formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği (Demir, 1989; Russell, Peplau, ve Cutrona, 1980), Pozitif ve Negatif Duygular Ölçeği (Gençöz, 2000; Watson, Clark ve Tellegen, 1988) ile Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen, ve Griffin, 1985; Köker, 1991) kullanılmıştır. Yalnızlık ve yaşam doyumunu ilişkisinde pozitif ve negatif duyguların aracı rollerinin incelenmesinde Yapısal Eşitlik Modeli analizinden yararlanılmıştır. Analizler, yüksek yalnızlık seviyelerine sahip olduklarını ifade eden üniversite öğrencilerinin daha düşük pozitif duygu deneyimlediklerini, bunun sonucunda yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu göstermiştir. Ek olarak, yüksek yalnızlık seviyelerine sahip olduklarını ifade eden üniversite öğrencilerinin daha fazla negatif duygu deneyimledikleri fakat negatif duyguların yalnızlık ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir aracı olmadığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinden elde edilen araştırmanın bulguları yalnızlık, yaşam doyumunu ve pozitif ve negatif duygulara ilişkin alanyazın kapsamında tartışılmıştır. Ek olarak, araştırma ve uygulamaya dönük öneriler sunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Yaşam doyumunu, yalnızlık, pozitif duygu, negatif duygu.

#### ABSTRACT

Years spent at university is the period when individuals feel the most need to establish close and sincere relationships. Having relatively fewer close relationships - quantitatively or qualitatively- than desired may lead to more frequent experiences of unpleasant feelings such as loneliness as well as guilt, sadness, anger, and anxiety. These feelings that accompany loneliness may also negatively-influence individuals' life satisfaction. In this study, a model investigating the mediating roles of positive and negative affects in

<sup>1</sup> Bu çalışma I. Uluslararası Sosyal Bilimlerde Kritik Tartışmalar Kongresi 2018'de sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

the relationship between loneliness and life satisfaction among university students was tested. 179 university students from a state university participated in the study. To collect data, a personal information sheet, The UCLA Loneliness Scale (Demir, 1989; Russell, Peplau & Cutrona, 1980), The Positive and Negative Affect Schedule (Gençöz, 2000; Watson, Clark & Tellegen, 1988), and The Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Köker, 1991) were used. Structural Equation Modeling analysis was conducted to examine the mediating roles of positive and negative affects in the link between loneliness and life satisfaction. The results revealed that university students who indicated that they had higher levels of loneliness experienced lower levels of positive affect, which in turn, increased their likelihood of experiencing lower levels of life satisfaction. Moreover, university students who indicated they had higher levels of loneliness were found to experience higher levels of negative affect, but negative affect was not found to be a significant mediator in loneliness-life satisfaction link. The findings of the study obtained from university students were discussed within the scope of the literature on loneliness, life satisfaction, and positive and negative affects. Additionally, recommendations and implications for research and practice were presented.

**Keywords:** Life satisfaction, loneliness, positive affect, negative affect.

## GİRİŞ

İnsanlık tarihinin başından beri devam eden mutluluk ve iyi bir hayata sahip olma arayışı, Pozitif Psikoloji hareketiyle birlikte daha sistemli bir hâle gelmiştir. Uzun yıllar süren, bireylerin sınırlılıklarına ve çözülmesi gereken problemlerine odaklanan ana akım psikolojiye karşı araştırmacılar yakın geçmişten itibaren bireylerin ne sorunları olduğuna odaklanmanın ötesine geçip bireylerin güçlü yanlarını da sorgulamaya başlamışlardır ki bu sorgulama Pozitif Psikoloji girişimine temel oluşturmuştur (Gillham ve Seligman, 1999; Snyder ve Lopez, 2007). Her ne kadar temelleri antik dönem filozofların erdemler ve değerler üzerine düşüncelerine varacak kadar eskiye dayansa da (Deci ve Ryan, 2008; Ryan ve Deci, 2001) Pozitif Psikoloji günümüzde gelişimi hızla devam eden genç bir disiplin olarak görülmektedir. Günümüzde, bu yaklaşımın etkisiyle pozitif kavramlar üzerine yapılan çalışmaların sayısı önemli şekilde artış göstermektedir. Pozitif Psikoloji çatısı altında sıklıkla araştırılan kavramlardan biri yaşam doyumudur. Sadece 2020 yılında 1200'den fazla çalışmanın hakemli dergilerde yayımlandığı görülmektedir. Yaşam doyumunu, Pozitif Psikoloji yaklaşımının önemli kavramlarından olan öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini temsil etmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Diener, 2000). Yaşam doyumunu, bireylerin kendi belirledikleri ölçütlere dayalı olarak kendi yaşamlarından ne derecede memnun olduklarına ilişkin bilişsel yargı olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Alanyazındaki derleme çalışmaları aracılığıyla birçok faktörün bireylerin yaşam doyumları ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Proctor, Linley ve Maltby, 2009).

Yaşam doyumunu ile ilişkili olan değişkenlerden biri de yalnızlıktır. Bireylerin sahip oldukları sosyal ilişki ağlarının nitelik ve/veya nicelik açısından arzuladıkları düzeyde olmamasından duyulan hoşnutsuzluk olarak tanımlanan yalnızlık (Perlman ve Peplau, 1981), farklı düzeylerde olmak üzere herkes tarafından yaşanan bir deneyim olmasına rağmen (Heinrich ve Gullone, 2006) bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde azımsanmayacak olumsuz etkilere sahip olabilmektedir. Çalışmalar, yüksek yalnızlık seviyelerinin yüksek negatif duygulanım, düşük pozitif duygulanım, düşük yaşam doyumunu, yüksek depresif belirtiler ve hatta yüksek intihar riski ile bile bağlantılı olduğunu belirtmektedirler (Cacioppo, Grippo, London, Goossens ve Cacioppo, 2015; Hawkey ve Cacioppo, 2010; Heinrich ve Gullone, 2006). Yalnızlığın yaşam doyumunu ile olumsuz yöndeki ilişkisi de birçok ulusal ve uluslararası araştırma ile ortaya konmuştur (Bozorgpour ve Salimi, 2012; Buelga, Musitu, Murgui ve Pons, 2008; Bugay, 2007; Kong & You, 2013; Mellor, Stokes, Firth, Hayashi, ve Cummins, 2008; Salimi, 2011; Swami ve diğ., 2007; Tuzgöl Dost, 2007). Örneğin, Tuzgöl Dost (2007), Türkiye'de bir devlet üniversitesinde eğitimlerine devam eden 403 öğrenciyi kapsayan çalışmasında yalnızlık düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, yalnızlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgusuna erişmiştir. Bir başka çalışmada ise, Kong ve You (2013) 389

üniversite öğrencisinden oluşan örneklemelerde yalnızlığın yaşam doyumunu anlamlı ve olumsuz yönde yordadığını bulmuşlardır.

Her yaştan birey yalnızlığı deneyimlese de beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yalnızlık deneyimine daha açık olduğu ve bu dönemde yalnızlığın sıklıkla deneyimlendiği bilinmektedir (Brennan, 1982; Özdemir ve Tuncay, 2008; Ponzetti, 1990; Rokach, 2000; Rubenstein ve Shaver, 1982; Yalaz Seçim, Alpar ve Algür, 2014). Geçtiğimiz yüzyılın ikinci yarısında endüstrileşmiş toplumlarda, 18-25 yaş aralığındaki bireylerin yaşamlarında, yükseköğretime daha fazla bireyin daha fazla süre ile katılımı, partner ilişkilerindeki değişiklikler, evlilik ve ebeveynlik yaşamına geçişin daha ileri yaşlarda deneyimlenmeye başlaması gibi bazı ortak değişimler gözlenmiştir. Eğitimi tamamlama, evlenme, ebeveyn olma, köken aileden ayrı bir evde yaşama gibi yetişkinliğe geçişin belirleyicileri olan bazı yaşantıların artık daha geç yaşlarda, yirmili yaşların sonlarında deneyimlendiği gözlemlenmektedir (Atak ve Çok, 2010). Tüm bu değişimler, bu yaş grubunda yer alan bireylerin yaşamlarında ve rollerinde önemli değişimleri de birlikte getirmiştir ve bireylerin gelişim özelliklerini de etkilemiştir. Arnett (2000) bu büyük değişimlerin yaşandığı 18-25 yaş aralığını beliren yetişkinlik olarak tanımlamaktadır. Bu dönemde bireylerin birçok fırsat ve zorlukla karşılaştıkları gözlemlenmektedir. Birçok birey için üniversite yıllarına denk gelen beliren yetişkinlik döneminde sıklıkla deneyimlenen yalnızlık ile yalnızlığın bireylerin yaşam doyumlarıyla olumsuz ilişkisi düşünüldüğünde bu yaş grubu özelinde yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesinin ve bu ilişkide rol oynayabilecek faktörlerin belirlenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir. Bu bakış açısıyla, ulusal alanyazında bu iki değişken arasındaki ilişkide benlik saygısı (Çivitçi ve Çivitçi, 2009) ve sosyal desteğin (Kapıkıran, 2013; Yıldız ve Karadaş, 2017) aracı rolünü inceleyen araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalarda test edilen değişkenlerin yanı sıra başka değişkenlerin de yalnızlık-yaşam doyumu ilişkisinde anlamlı roller üstlenebileceği düşünülmektedir.

Bireylerin yalnızlık düzeyleri ve yaşam doyumları ilişkisinde anlamlı rol oynayabilecek değişkenlerden biri bireylerin pozitif ve negatif duygulardır. Pozitif duygular, bireylerin sevinç, memnuniyet, gurur, şefkat, coşku ve heyecan gibi pozitif duygu durumlarını deneyimleme derecesini ifade ederken, negatif duygular bireylerin suçluluk, utanç, üzüntü, kızgınlık, kaygı ve korku gibi olumsuz duygu durumlarını deneyimleme derecesini ifade etmektedir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988). Özel iyi oluşun duygusal bileşenini oluşturan pozitif ve negatif duyguların (Diener ve diğ., 1999) yalnızlık ile arasındaki ilişki alanyazında yalnızlık üzerine odaklanan birçok çalışma tarafından vurgulanmıştır (Cacioppo ve diğ., 2006; Ernst ve Cacioppo, 1999; Heinrich ve Gullone, 2006). Örneğin, Cacioppo ve diğerleri (2006) yalnızlık ile ilgili dört ayrı çalışmayı içinde barındıran kapsamlı araştırmalarında, yalnızlığın kaygı, öfke ve negatif duygudurumu olumlu yönde yordadığı ile pozitif duygudurumu olumsuz yönde yordadığı bulgularına erişmişlerdir. Bu bulgular ışığında yalnızlık ve pozitif ile negatif duygular arasındaki ilişkinin tutarlılığı gözlemlenmektedir. Yalnızlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin pozitif duyguları daha az, negatif duyguları daha fazla deneyimledikleri görülmektedir.

Pozitif ve negatif duyguların yalnızlık ile ilişkisine ek olarak, pozitif ve negatif duyguların yaşam doyumu ile ilişkisinin alanyazında sıklıkla çalışıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalar pozitif ve negatif duygular ile yaşam doyumu arasında kuvvetli bir ilişkiye işaret etmektedirler (Bakalım ve Karçkay, 2015; Busseri, 2018; Kong ve Zhao, 2013; Koydemir, Şimşek, Shütz ve Tipandjan, 2013; Kuppens, Realo ve Diener, 2008; Singh ve Duggal Jha, 2008; Thompson, Waltz, Croyle ve Pepper, 2007). Örneğin, Busseri (2018) pozitif duygular, negatif duygular ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri araştırdığı meta-analiz çalışmasında toplamda 34.298 kişiye erişilen 40 araştırmayı incelemiştir. Busseri'nin (2018) bu meta-analiz çalışması yaşam doyumunun pozitif duygular ile olumlu ve negatif duygular ile olumsuz ilişkisinin tutarlılığı belirtmiştir. Benzer şekilde, ülkemizde Bakalım ve Karçkay (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada pozitif duyguların yaşam doyumunun olumlu bir yordayıcısı olduğu ve negatif duyguların yaşam doyumunun olumsuz bir yordayıcısı olduğu bulgularına erişmişlerdir. Pozitif ve negatif duyguların yaşam doyumu ile olan tutarlı ilişkisine

ek olarak, Kuppens ve diğerleri (2008) 46 ülkeden 8.557 kişi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında yaşam doyumunun negatif duygulara kıyasla pozitif duygularla ilişkisinin daha kuvvetli olduğu sonucuna varmışlardır. Pozitif ve negatif duyguların yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordayıcılığına ek olarak bu duyguların olumlu ve olumsuz deneyimler ile yaşam doyumunu arasında geliştirici ve koruyucu bir rol üstlendiği de görülmüştür (Liu, Wang ve Li, 2012; Kong ve Zhao, 2013; Sun ve Kong, 2013). Örneğin, Liu ve diğerleri (2012) olumlu duyguları nörotizm ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı olarak bulmuşken, Sun ve Kong (2012), 354 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında minnettarlık ile yaşam doyumunu ilişkisinde pozitif ve negatif duyguların aracı rollerini ortaya koymuşlardır. Bu çalışmalar, pozitif ve negatif duyguların yalnızlık ve yaşam doyumunun sadece anlamlı bir yordayıcı olmasının ötesinde yalnızlık ve yaşam doyumunu ilişkisinde anlamlı bir rol oynayabileceğine ilişkin fikirler sunmaktadır.

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve yaşam doyumunu ilişkisinde pozitif ve negatif duyguların aracı rolünün incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda bu çalışmanın araştırma sorusu “Yalnızlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide pozitif duygular ve negatif duygular ne derecede anlamlı aracı rolü oynamaktadırlar?” olarak belirlenmiştir. Bu araştırma sorusuna yönelik olarak test edilen hipotezler; “Yalnızlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide pozitif duygular anlamlı bir aracı rolü oynamaktadır.” ve “Yalnızlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide negatif duygular anlamlı bir aracı rolü oynamaktadır.” şeklindedir.

## YÖNTEM

### 2.1. Katılımcılar

Araştırmaya 2019-2020 eğitim öğretim yılında bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde lisans eğitimi görmekte olan 179 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin %63,1'i kadın ( $n = 113$ ), %39,9'u erkektir ( $n = 66$ ). Öğrencilerin yaşları 18-38 arasında değişmekte olup ortalaması 20.69'dur ( $SS = 1,94$ ). Öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre bakıldığında öğrencilerin çoğunluğu ikinci sınıf öğrencisiyken ( $n = 73$ ), bu öğrencileri sırasıyla üçüncü sınıf öğrencileri ( $n = 50$ ), birinci sınıf öğrencileri ( $n = 46$ ) ve dördüncü sınıf öğrencileri ( $n = 7$ ) takip etmektedir. Öğrencilerden üçü sınıf düzeyini belirtmemiştir. Öğrencilerin genel akademik ortalamaları 1.00 ile 4.00 arasında değişmekte olup ortalaması 2.96'dır ( $SS = .52$ ). 16 öğrenci genel akademik ortalamasını belirtmemiştir.

### 2.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980; Demir, 1989), Pozitif ve Negatif Duygular Ölçeği (Watson, Clark ve Tellegen, 1988; Gençöz, 2000) ile Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Köker, 1991) kullanılmıştır.

#### 2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu'nda öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları, öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri ve genel akademik ortalamalarına ilişkin sorular bulunmaktadır. Bu soruların öncesinde de çalışmanın kısa bir açıklaması, gizlilik ve gönüllülük esasına dayalı katılım adına kısa bir bilgilendirme ve araştırmacıların iletişim bilgileri yer almaktadır.

#### 2.2.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA Yalnızlık Ölçeği, Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından sosyal psikoloji araştırmalarında bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek adına geliştirilmiştir. Russell ve diğerleri (1980) ölçek geliştirme çalışmalarını üniversite öğrencileri örnekleminde yürütmüşlerdir. Ölçek, 20 maddelik olup dördümlü ölçeklendirmeye dayanan bir ölçektir. Ölçek tek bir boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek yalnızlık seviyesine işaret etmektedir. Russell ve diğerleri (1980), ölçeğin iç tutarlılık katsayısını .94, 2 ay arayla test-

tekrar test güvenilirlik katsayısını .73 ve eş zamanlı geçerliliğini Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu ( $r = .62$ ) aracılığıyla elde etmiştir. Ölçek, Türkçeye Demir (1989) tarafından genç yetişkinleri ve yetişkinleri içeren bir örneklemede uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında iç güvenilirlik katsayısı .96; 5 hafta arayla test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .94; eş zamanlı geçerliliği için Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu ( $r = .91$ ) olarak bulunmuştur (Demir, 1989). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı .89 olarak bulunmuştur.

### 2.2.3. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından duygulara ilişkin tanımlayıcılar kullanılarak bireylerin pozitif ve negatif duygularının ölçülmesi adına geliştirilmiştir. Geliştirilen bu ölçek, Watson ve diğerlerinin (Watson ve diğ., 1984; 1988; Watson ve Tellegen, 1985), pozitif ve negatif duygulanımdan oluşan iki boyutlu duygu yapısı modeline dayanılarak geliştirilmiştir. Watson ve diğerleri (1988) ölçek geliştirme çalışmalarını üniversite öğrencileri örnekleminde yürütmüşlerdir. Ölçek, 20 maddelik ve beşli Likert tipi bir ölçektir. Ölçek pozitif ve negatif duygular olmak üzere her biri 10 maddeyle ölçülen iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde pozitif ya da negatif duygulara işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı pozitif duygular alt boyutu için .86 ile .09 arasında değişirken negatif duygular için .84 ile .87 arasında değişmektedir (Watson ve diğ., 1988). Ölçek Türkçeye Gençöz (2000) tarafından üniversite öğrencileri örnekleminde uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılığı pozitif duygular için .83 ve negatif duygular için .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliği orijinali ile uyumlu olarak iki boyuta işaret etmiştir (Gençöz, 2000). Bu çalışmada ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılığı pozitif duygular için .85 ve negatif duygular için .85 olarak bulunmuştur.

### 2.2.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener ve diğerleri (1985) tarafından bireylerin yaşamlarına bir bütün olarak baktıklarında yaşamlarından aldıkları doyumlarına ilişkin bilişsel değerlendirmelerinin ortaya çıkarılması amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, öznel iyi oluşun bilişsel bileşenine yönelik tasarlanmıştır. Diener ve diğerleri (1985) ölçek geliştirme çalışmalarını üniversite öğrencilerinden ve yetişkinlerden oluşan örneklemlerde yürütmüşlerdir. Ölçek 5 maddelik olup yedili Likert tipi ölçeklendirmeye dayanan bir ölçektir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde yaşam doyumuna işaret etmektedir. Diener ve diğerleri (1985) ölçeğin yapısını tek boyutlu olarak önermiş ve iç tutarlılık katsayısını .87 olarak bulmuşlardır. Ölçek, Türkçeye Köker (1991) tarafından üniversite öğrencileri örnekleminde uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında güvenilirliği .71 ve .80 arasında değişen madde-ölçek korelasyonları ve üç hafta arayla hesaplanan .85 test-yeniden test korelasyonu ile belirtilmiştir (Köker, 1991). Ek olarak, yapı geçerliliği Yetim (1991) tarafından orijinali ile tutarlı olarak tek boyuta işaret etmiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı .85 olarak bulunmuştur

## 2.3. İşlem

Veri toplama sürecine başlamadan önce İzmir Demokrasi Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan araştırma izni alınmıştır. Ek olarak, kullanılacak tüm ölçekler için ilgili ölçeklerin Türkçe uyarlama çalışmalarını yürüten araştırmacılarla iletişime geçilmiş ve ölçek kullanım izni istenmiştir. Veri toplanacak üniversitenin eğitim fakültesinde görev yapmakta olan öğretim görevlileriyle iletişime geçildikten sonra araştırma hakkında bilgi verilip sınıflarında veri toplama isteğinde bulunulmuştur. Onay veren öğretim görevlilerinin sınıflarından veriler toplanmıştır. Verilerin toplanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Katılımcıların özelliklerini ortaya koymak amacıyla yapılan betimleyici istatistikler ile ölçeklerin iç tutarlılıkları ve değişkenler arası korelasyonlar SPSS 22 (IBM Corp., 2015) aracılığı ile hesaplanmıştır. Araştırmada parametrik ya da parametrik olmayan analizlerden yararlanmaya karar vermek adına normal dağılım göstergeleri (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri, çarpıklık ve basıklık değerleri, Q-Q grafikleri ile histogramlar) incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik

testlerinin istatistiksel olarak anlamsız değerlere sahip olması gerekirken çalışmada tüm değişkenlerin anlamlı değerlere sahip olduğu görülmüştür. Ancak Field (2009)'un da önerdiği gibi bu normallik testleri, normal dağılımdan en ufak sapmayı bile belirlemede çok hassas oldukları için çarpıklık ve basıklık değerleri, Q-Q grafikleri ve histogramlardan elde edilen bilgilerin konsültasyonunda dağılımın normalliği değerlendirilmiştir. Kline (2011), normal dağılım için çarpıklık değerlerinin  $\pm 3.00$ 'ten, basıklık değerlerinin ise  $\pm 10.00$ 'dan küçük olması gerektiğini belirtmektedir. Bu çalışmada çarpıklık değerleri  $-.031$  ve  $1.348$  arasında ve basıklık değerleri de  $-.003$  ve  $-1.233$  arasında değişmektedir. Q-Q grafikleri ve histogramların görsel incelemesi de değişkenlerin çoğunluğu için normal dağılıma işaret etmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında, parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Çalışmanın amacı olan yalnızlık ile yaşam doyumu arasında pozitif ve negatif duyguların aracı rolü ise Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) analizi ve LISREL 8.8 (Jöreskog ve Sörbom, 1993) aracılığıyla test edilmiştir.

## BULGULAR

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 1'de gösterilmektedir. Sonuçlara göre tüm değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Yalnızlık ve pozitif duygular arasında negatif ve düşük düzey; yalnızlık ve negatif duygular arasında pozitif ve orta düzey; yalnızlık ve yaşam doyumu arasında ise negatif ve orta düzey; pozitif duygular ve negatif duygular arasında negatif ve düşük düzey; pozitif duygular ve yaşam doyumu arasında pozitif ve orta; negatif duygular ve yaşam doyumu arasında negatif ve düşük düzey ilişkiler elde edilmiştir. Değişkenler arası korelasyonlar Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Değişkenler arasındaki korelasyonlar

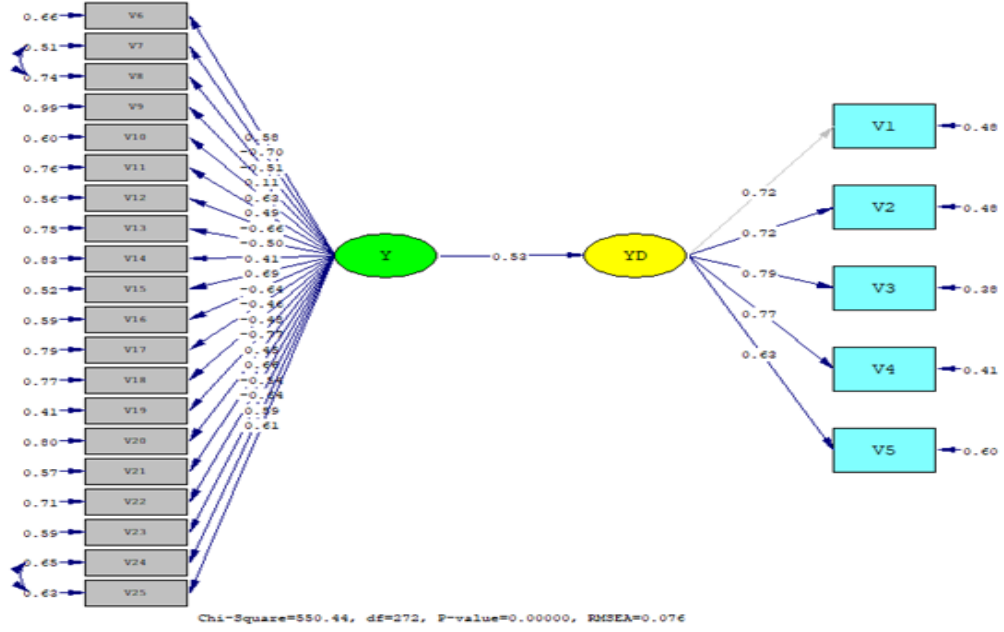
Değişkenler	Yalnızlık	Pozitif Duygular	Negatif Duygular	Yaşam Doyumu
Yalnızlık	-			
Pozitif Duygular	-.23*	-		
Negatif Duygular	.32*	-.24*	-	
Yaşam Doyumu	-.43*	.43*	-.27*	-

\*  $p \leq .001$

Bu çalışmada yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisinde pozitif ve negatif duyguların aracı rolüne ilişkin bir model önerilmiştir. Önerilen bu modelin YEM aracılığı ile test edilmesinden önce veri toplama araçlarının birlikte çalıştıklarını doğrulama amacıyla ölçüm modeli test edilmiştir. Ölçüm modeli dört-faktörlü model ile Doğrulayıcı Faktör Analizi aracılığıyla test edilmiştir. Ölçüm modeline ilişkin elde edilen değerler  $\chi^2/df = 2.00$ ,  $CFI = .92$ ,  $IFI = .92$ ,  $NNFI = .92$ ,  $RMSEA = .07$  olarak bulunmuş olup kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu bulguya göre, modelin testini içeren yapısal modelin test edilmesi aşamasına göre, önerilen değişkenler modelin model içerisinde kullanılabilir.

### 3.1. İlk Model

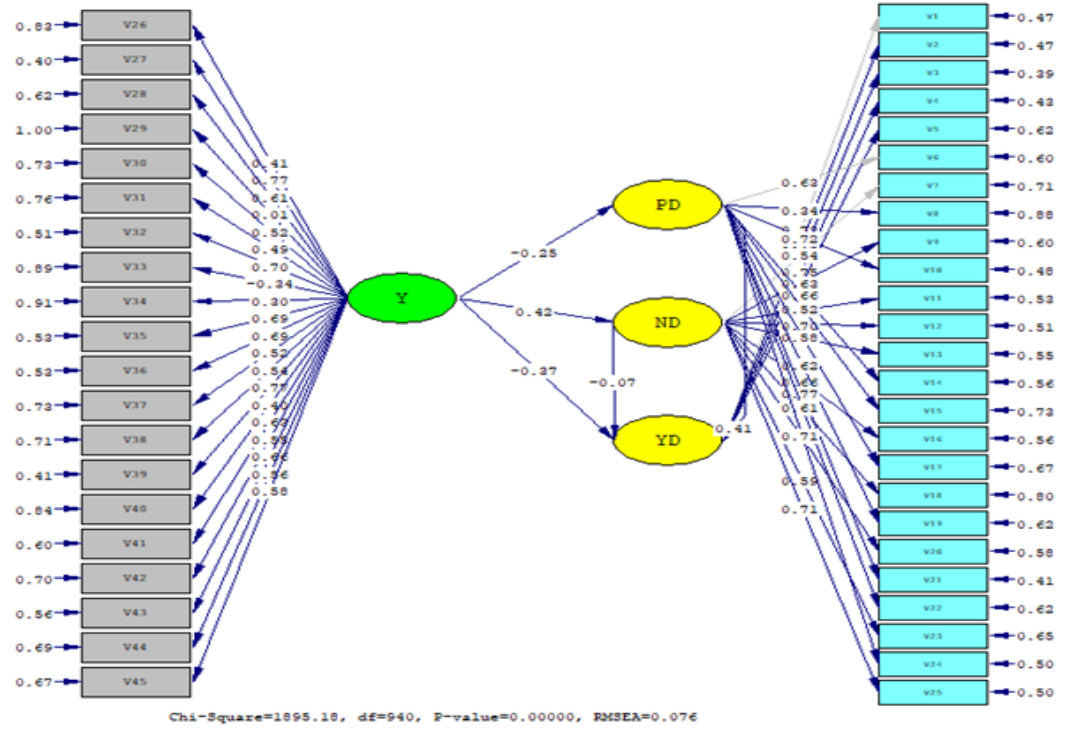
Ölçüm modelleri doğrulandıktan sonra, yalnızlığın bağımsız değişke ve yaşam doyumunun bağımlı değişken olduğu model test edilmiştir. Bu modele ilişkin yol katsayıları Figür 1'de verilmiştir.



Figür 1. İlk modelin yol katsayıları

İlk modelden elde edilen değerler  $\chi^2/df = 2.02$ ,  $CFI = .96$ ,  $IFI = .96$ ,  $NNFI = .95$ ,  $RMSEA = .07$  olarak bulunmuş ve bu modelde yalnızlığın yaşam doyumunun arasındaki yol katsayısının (-.53,  $t = 6.04$ ,  $p < .01$ ) negatif ve anlamlı yönde olduğu görülmüştür. Buna göre yüksek yalnızlık seviyelerine sahip olduklarını ifade eden üniversite öğrencileri yaşam doyumlarının da düşük olduğunu belirttikleri görülmüştür.

İlk modelin incelenmesinden sonra YEM aracılığıyla yalnızlık ile yaşam doymu arasındaki ilişkide pozitif ve negatif duyguların aracı rolü test edilmiştir. Elde edilen model Figür 2’de sunulmaktadır.



Figür 2. YEM analizi

Yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide pozitif ve negatif duyguların aracı rolü test edilen modelde elde edilen uyum değerleri  $\chi^2/df = 2.01$ ,  $CFI = .91$ ,  $IFI = .91$ ,  $NNFI = .90$ ,  $RMSEA = .08$  olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Değişkenler arası yol katsayıları incelendiğinde pozitif ve negatif duyguların modele girmesiyle yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin  $-.37$ 'ye ( $t = 4.14$ ,  $p < .01$ ) düştüğü görülmüştür. Bu bulguya göre, yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisinde pozitif ve/veya negatif duygular aracı rol oynamaktadır. Bununla birlikte, yalnızlık ve pozitif duygu arasındaki yol katsayısı negatif yönde  $-.25$  ( $t = 2.90$ ,  $p < .01$ ); yalnızlık ve negatif duygu arasındaki yol katsayısı pozitif yönde  $.42$  ( $t = 4.63$ ,  $p < .01$ ); pozitif duygu ve yaşam doyumu arasındaki yol katsayısı pozitif yönde  $.41$  ( $t = 4.62$ ,  $p < .01$ ) ve anlamlı bulunmuştur. Buna karşın negatif duygu ve yaşam doyumu arasındaki yol katsayısı  $-.07$  bulunarak anlamlı değer vermemiştir.

Elde edilen model, yüksek yalnızlık seviyelerine sahip olduklarını ifade eden üniversite öğrencilerinin, daha düşük pozitif duygu deneyimledikleri, bunun sonucunda yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu belirttiklerini göstermiştir. Diğer yandan yüksek yalnızlık seviyelerine sahip olduklarını ifade eden üniversite öğrencileri daha fazla negatif duygu deneyimlediklerini belirtmişler fakat bu öğrencilerin yaşam doyumlarında herhangi bir değişiklik olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak, yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisinde pozitif ve negatif duyguların aracı rolü olup olmadığı test edilen model kısmi olarak doğrulanmıştır.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı, yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide pozitif ve negatif duyguların aracı rollerini öneren bir modelin Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında test etmektir. İlk olarak, yalnız olduğunu belirten üniversite öğrencilerinin düşük yaşam doyumuna sahip oldukları belirlenmiştir. Araştırmanın bu sonucu, alanyazında yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki olumsuz ilişki saptayan çalışmaların bulgularıyla paraleldir. (Bozorgpour ve Salimi, 2012; Buelga ve diğ., 2008; Bugay, 2007; Kong ve You, 2013; Mellor ve diğ., 2008; Salimi, 2011; Swami ve diğ., 2007; Tuzgöl Dost, 2007). Ülkemizdeki üniversite öğrencileri örneklemelerinde gerçekleştirilen Tuzgöl Dost'un (2007) ve Bugay'ın (2007) çalışmalarında da yüksek seviyede yalnızlık düzeylerine sahip olan öğrencilerin düşük seviyede yaşam doyumuna sahip oldukları bulgularına erişilmiştir. Sosyal bir varlık olan insan için yalnız hissetmek hoş olmayan bir deneyim olarak algılanabilir ve bu hoş olmayan deneyim kişinin kendisini reddedilmiş, gergin, öfkeli ve mutsuz hissetmesine yol açabilir (Lee ve Goldstein, 2016). Deneyimlenen bu olumsuz duyguların kişinin kendine ve yaşamına ilişkin algı ve değerlendirmelerini de olumsuz yönde etkilemesi beklenen bir durumdur. Özellikle, üniversite yıllarına denk gelen beliren yetişkinlik döneminde aile, arkadaş, partner gibi yakın çevre desteği farklı bir anlam ve önem kazanmaktadır (Arnett, 2007; Sternberg ve Williams, 2002). Çünkü, gençler üniversitenin ilk yıllarında okula veya yeni bir şehre uyum sağlama, aileden uzaklığa alışma, mesleğe hazırlanma gibi daha önce deneyimlemedikleri yaşam olayları ile karşı karşıya kalabilmektedir. Oysaki sosyal destek kaynaklarının varlığı kişinin sevgi, şefkat, bir gruba ait olma gibi ihtiyaçlarını karşılanmasını sağlayarak stres verici olarak nitelendirilen yaşam olaylarının yarattığı psikolojik zararları azaltarak ruh sağlığını olumlu yönde etkiler (Cacioppo ve Cacioppo, 2018; Terzi, 2016). Bunun aksine bu algılanan yetersiz sosyal destek sonucu ortaya çıkan yalnızlık duygusu gencin bu yaşam olayları karşısında güçsüz, çaresiz ve yetersiz hissetmesine buna bağlı olarak da yaşamdan aldığı doyumun zedelenmesine neden olabilir.

Bu çalışmada elde edilen diğer sonuç, daha düşük yalnızlık seviyelerine sahip olduklarını belirten öğrencilerin daha fazla pozitif duygu deneyimledikleri ve buna bağlı olarak da yaşam doyumlarının da yüksek olduğudur. Yalnızlık ile pozitif duygular arasındaki bu olumsuz ilişki alanyazında yalnızlık çalışmalarının bulgularıyla tutarlıdır (Cacioppo ve diğ., 2006; Ernst ve Cacioppo, 1999; Heinrich ve Gullone, 2006). Ek olarak, alanyazın pozitif duyguların yaşam doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğunu da desteklemektedir (Bakalim ve Karçkay, 2015; Kong ve Zhao, 2013; Koydemir ve diğ., 2013; Kuppens ve diğ., 2008; Singh ve



Duggal Jha, 2008; Thompson ve diğ., 2007). Pozitif duyguların yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki aracı rolü, sosyal ilişkilerinin bireylerin bazı temel ihtiyaçlarını karşılamadaki rolü, bu durumun da ortaya çıkarabileceği pozitif duygularla ve bu pozitif duyguların sunabileceği yaşamdan memnuniyetle açıklanabilir. Bireylerin sosyal ilişkilerinden sağladığı sosyal desteğin iyi oluşlarını nasıl etkilediğini açıklama üzerine odaklanan çalışmalarında Cohen ve Wills (1985), sosyal ağların bireylere düzenli ve pozitif yaşantılar, uygun sosyal roller ve bunlara bağlı sosyal ödülleri sunduğunu ve bu ağa sahip bireylerin de kendilerini daha fazla değerli hissettiklerini, daha fazla pozitif duygu deneyimlediklerini ve böylece de daha yüksek iyi oluşa sahip olduklarını ileri sürmüşlerdir. Bu noktada, düşük yalnızlık seviyeleri, ki bireyler bu durumu daha yüksek sosyal desteğe sahip olma şeklinde de algılayabilirler, daha fazla pozitif duygu deneyimiyle ilişkili olabilir ve bu durum da yüksek yaşam doyumu ile ilişkilendirilebilir. Diğer yandan, bu çalışmada kendilerini yalnız olarak tanımlayan üniversite öğrencilerinin daha fazla negatif duygu deneyimledikleri fakat yaşam doyumlarının bu durumdan etkilenmediği bulgusuna ulaşılmıştır. Diğer bir değişle negatif duyguların yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulgusuna erişilmiştir. Arthaud-Day, Rode, Mooney ve Near (2005)'a göre bireylerin sıklıkla negatif duygu deneyimlemeleri yaşam doyumlarının düşük olmasının bir gerekçesi değildir. Çünkü yaşam doyumu kişinin tüm yaşamına ilişkin bilişsel bir değerlendirmedir (Diener ve diğ., 1985). Yalnız olduğunu ifade eden bazı üniversite öğrencileri bu duruma bağlı negatif duygulara sahip olabilir. Diğer yandan bu dönemin geçici bir dönem olduğunun ve yaşamlarındaki diğer olasılık ve bu dönemin getirebileceği fırsatların da farkında olabilirler. Bu noktada gencin bu algıladığı negatif duyguları nasıl değerlendirdiğini ve bunlarla nasıl başa çıktığını incelemekte fayda vardır. Stres verici olaylar karşısında olay ve durumları olumlu yeniden değerlendirmenin pozitif duyguların artması arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Lambert, Graham, Fincham ve Stillman, 2009). Buna göre, gençlerin etkili başa çıkma mekanizmalarını devreye sokarak negatif duygularını pozitif duygularla değiştirmeleri mümkündür (Folkman ve Moskowitz, 2000). Ek olarak, pozitif duygular yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunurken negatif duyguların anlamlı bulunmaması bulgusu, Kuppens ve diğerlerinin (2008) ve Kong ve Zhao'nun (2013) pozitif duyguların negatif duygulara kıyasla yaşam doyumunun daha güçlü yordayıcısı olduğu bulgularını desteklemektedir. Pozitif duyguların negatif duygulara kıyasla daha güçlü bir yordayıcı ve aracı çıkması sonucu aynı zamanda Pozitif Psikoloji'nin ilkeleriyle de tutarlıdır. Pozitif Psikoloji, mutluluğa ve yüksek yaşam doyumuna erişme yolunda olumlu deneyimlerin önemine dikkat çekmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu çalışmada da bunu destekleyecek şekilde yalnızlık seviyeleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını korumada ve geliştirmede olumsuz duyguların ortadan kaldırılmasından ziyade olumlu duyguların artırılmasının yararlı olacağı görülmüştür.

Yalnızlığın sadece yaşam doyumunun değil aynı zamanda olumlu ve olumsuz duyguların anlamlı ve önemli bir yordayıcısı olduğu bulguları, üniversite öğrencileri arasındaki yalnızlık değişkeninin önemini bir kez daha ortaya koymuştur. Alanyazınla tutarlı olan bu bulgular, üniversite öğrencilerinin yalnızlık deneyimlerini en aza indirmeyi hedefleyen müdahalelerin geliştirilmesinin ve uygulanmasının gerekliliğine ve önemine dikkat çekmektedir. Bu noktada üniversitelerde psikolojik danışma hizmetleri sunan birimler (mediko, PDR birimleri vb.) öğrencilerin yalnızlık deneyimlerini hedef alan stratejiler geliştirebilirler. Masi, Chen, Hawkey ve Cacioppo (2011) yaptıkları derleme çalışmasında yalnızlık deneyimini azaltacak dört temel stratejiyi ortaya koymuşlardır. Bunlar; kişilerarası iletişim becerilerini artırmak, terapötik ortamlarda sosyal desteği artırmak, sosyal etkileşim için olanakları zenginleştirmek ve işe yaramayan sosyal bilişleri değiştirmektir. Üniversitelerde psikolojik danışma hizmeti sağlayan birimler, üniversitelerindeki diğer birimlerle iş birliği sağlayarak bu stratejilere yönelik uygulamalar sunabilirler. PDR birimleri sosyal becerileri geliştirmeyi ve/veya işe yaramayan sosyal bilişleri değiştirmeyi hedefleyen bireysel ve grup uygulamaları yapabilirler. Öğrenci işleri ile ortaklaşa sosyal etkileşim için olanakları zenginleştirebilirler (oryantasyon çalışmaları, topluluklar, sosyal etkinlikler vb.). Bunlara ek olarak, üniversite yönetimleri öğrenci topluluklarının aktif olarak çalışmasını sağlayarak öğrencilerin sosyal destek kaynaklarının artmasına katkıda bulunabilir.

Bu çalışmanın bir başka önemli bulgusu da pozitif duyguların yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı olduğu bulgusudur. Bir başka deyişle kendini yalnız hisseden üniversite öğrencilerinin düşük yaşam doyumuna sahip olmalarını yordayan bir değişken de düşük seviyedeki pozitif duygulardır. Bu noktada öğrencilerin pozitif duygu deneyimlerini artırmalarına imkan tanıyacak uygulamalar da önem kazanmaktadır. Sin ve Lyubomirsky (2009), yaptıkları meta analiz çalışmasında toplamda 4266 kişiyi kapsayan 51 çalışmayı inceleyerek pozitif psikoloji müdahalelerinin bireylerin iyi oluşlarını artırmadaki rollerini incelemişlerdir. Bu meta-analiz sonucuna göre olumlu yazı yazma uygulamaları (positive writing), şükran/minnettarlık deneyimlerini yansıtmaya yönelik uygulamalar ve bilinçli farkındalık uygulamaları gibi pozitif psikoloji müdahalelerinin genç yetişkinlerin pozitif duygularını arttırdığı gözlemlenmiştir. Diğer yandan, Bakalım ve Karçkay (2017) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen sekiz haftalık grupla psikolojik danışma uygulamalarının öğrencilerin pozitif duygu ve yaşam doyumu düzeylerini artırmada etkili olduğu ortaya konmuştur. Bu noktada üniversitelerdeki psikolojik danışma hizmetlerinin yelpazesine pozitif psikoloji müdahalelerinin bireysel ve grup düzeyinde eklenmesi öğrencilerin pozitif duygularının gelişmesine de hizmet edebilecektir.

Bu çalışmanın önemli bulguları olmakla birlikte bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Gelecek çalışmalarda bu sınırlılıklar dikkate alınabilir. Bu çalışma ilişkisel bir araştırma tasarımına sahip olduğu için neden sonuç ilişkisi sunmamaktadır. Değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisini ortaya çıkarmak adına gelecek çalışmalar deneysel tasarımlardan yararlanabilirler. Ek olarak kesitsel bir araştırma olduğu için değişkenlerin zaman içerisindeki değişimi ve gelişimi bu çalışmada incelenmemiştir. Zaman içindeki gelişimi incelemeyi hedefleyen gelecekteki çalışmalar boylamsal tasarımlara başvurabilirler. Bu çalışmada uygun örnekleme yoluyla sınırlı sayıda katılımcı çalışmaya dahil edilmiştir; bu nedenle elde edilen bulgular sadece benzer örneklere genellenebilirler. Ancak çalışma bulgularının genellenebilirliğini artırmak için gelecek çalışmalar tesadüfi örnekleme yöntemlerinden ve daha geniş örneklemlerden yararlanabilirler. Son olarak, bu çalışmada yalnızlık, olumlu duygular ve olumsuz duygulardan oluşan modelin yaşam doyumunun toplam varyansının %23'ünü açıkladığı bulunmuştur; bu durum açıklanamayan varyans, yaşam doyumunun diğer yordayıcılarına işaret etmektedir. Gelecek çalışmalar yaşam doyumunun farklı yordayıcıları ile yalnızlık-yaşam doyumunu ilişkisinde farklı aracı değişkenleri modellerine ekleyebilirler.

## KAYNAKÇA

- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469.
- Arnett, J.J. (2007) Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. doi: 10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17, 39-50.
- Arthaud-Day, M.L., Rode, J.C., Mooney, C.H. ve Near, J.P. (2005). The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminant, and factorial validity. *Social Indicators Research*, 74(3), 445-476.
- Bakalım, O. ve Karçkay, A. T. (2017). Effect of group counseling on happiness, life satisfaction and positive-negative affect: A mixed method study. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 624-632.
- Bakalım, O. ve Taşdelen-Karçkay, A. (2015). Positive and negative affect as predictors of family life satisfaction. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 1330-1337.
- Bozorgpour, F. ve Salimi, A. (2012). State self-esteem, loneliness and life satisfaction. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 69(2012), 2004-2008.

- Brennan, T. (1982). Loneliness at adolescence. In L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s. 269-290). New York: Wiley.
- Buelga, S., Musitu, G., Murgui, S. ve Pons, J. (2008). Reputation, loneliness, satisfaction with life and aggressive behavior in adolescence. *The Spanish Journal of Psychology*, *11*(1), 192-200.
- Bugay, A. (2007, September). *Loneliness and life satisfaction of Turkish university students*. Paper presented at the Education in a Changing Environment Conference. [http://www.ece.salford.ac.uk/proceedings/papers/38\\_07.pdf](http://www.ece.salford.ac.uk/proceedings/papers/38_07.pdf)
- Busseri, M.A. (2018). Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, *122*, 68-71.doi: 10.1016/j.paid.2017.10.003
- Cacioppo, J.T. ve Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, *391*, 426. doi: 10.1016/S0140-6736(18)30142-9
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L. ve Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, *10*(2), 238-249.
- Cacioppo, J.T., Hawkey, L.C., Ernst, J.M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B. ve Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, *40*(6), 1054-1085.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310-357.
- Çivitçi, N. ve Çivitçi, A. (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents. *Personality and Individual Differences*, *47*(8), 954-958.
- Deci, E.L. ve Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, *49*(3), 182-185. doi: 10.1037/a0012801.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, *7*(23), 14-18.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. ve Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Ernst, J.M. ve Cacioppo, J.T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, *8*(1), 1-22.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). London: Sage.
- Folkman, S. ve Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, *55*(6), 647-654.
- Gençöz, T. (2000). Positive and Negative Affect Schedule: A study of validity and reliability. *Türk Psikoloji Dergisi*, *15*(46), 19-28.
- Gillham, J.E. ve Seligman, M.E. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, *37*(1), 163-173.

- Hawkley, L.C. ve Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Heinrich, L.M. ve Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718.
- IBM Corp. Released 2015. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- Jöreskog, K.G. ve Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Chicago, IL: Scientific Software International.
- Kline, R.B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guildford Press.
- Kong, F. ve You, X. (2013). Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 110(1), 271-279.
- Kong, F. ve Zhao, J. (2013). Affective mediators of the relationship between trait emotional intelligence and life satisfaction in young adults. *Personality and Individual Differences*, 54(2), 197-201.
- Koydemir, S., Şimşek, Ö.F., Schütz, A. ve Tipandjan, A. (2013). Differences in how trait emotional intelligence predicts life satisfaction: The role of affect balance versus social support in India and Germany. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 51-66. doi: 10.1007/s10902-011-9315-1
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara University, Ankara, Turkey.
- Kapıkıran, Ş. (2013). Loneliness and life satisfaction in Turkish early adolescents: The mediating role of self esteem and social support. *Social Indicators Research*, 111(2), 617-632.
- Kuppens, P., Realo, A. ve Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 66. doi:10.1037/0022-3514.95.1.66
- Lambert, N.M., Graham, S.M., Fincham, F.D. ve Stillman, T.F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 461-470. doi:10.1080/17439760903157182
- Lee, C.Y.S. ve Goldstein, S.E. (2016). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter?. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 568-580. doi: 10.1007/s10964-015-0395-9
- Liu, Y., Wang, Z.H. ve Li, Z.G. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 833-838. doi: 10.1016/j.paid.2012.01.017
- Masi, C.M., Chen, H.Y., Hawkley, L.C. ve Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 219-266.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y. ve Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213-218. doi: 10.1016/j.paid.2008.03.020.
- Özdemir, U. ve Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2: 29. <https://capmh.biomedcentral.com/articles/10.1186/1753-2000-2-29>.

- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31-56.
- Ponzetti, Jr. J.J. (1990). Loneliness among college students. *Family Relations*, 39, 336-340.
- Proctor, C.L., Linley, P.A. ve Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 583-630. doi: 10.1007/s10902-008-9110-9
- Rokach, A. (2000). Perceived causes of loneliness in adulthood. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(1), 67-84.
- Rubenstein, C. ve Shaver, P. (1982). *In search of intimacy: Surprising conclusions from a nationwide survey on loneliness ve what to do about it*. New York: Delacorte Press.
- Russell, D., Peplau, L.A. ve Cutrona, M. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Salimi, A. (2011). Social-emotional loneliness and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 292-295. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.11.241
- Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sin, N.L. ve Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Singh, K. ve Duggal Jha, S.D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 40-45.
- Snyder, C.R. ve Lopez, S.J. (2007). Welcome to Positive Psychology. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds), *Positive Psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (pp. 3-22). California: Sage Publications.
- Sun, P., ve Kong, F. (2013). Affective mediators of the influence of gratitude on life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 114(3), 1361-1369.
- Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D. ve Furnham, A. (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(2), 161-166. doi:10.1007/s00127-006-0140-5
- Sternberg, R.J. ve Williams, W.M. (2002). *Educational Psychology*. Boston: Allyn and Bacon.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston: Pearson.
- Thompson, B.L., Waltz, J., Croyle, K. ve Pepper, A.C. (2007). Trait meta-mood and affect as predictors of somatic symptoms and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1786-1795.
- Terzi, Ş. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.

- Watson, D., Clark, L.A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Watson, D., Clark, L.A. ve Tellegen, A. (1984). Cross-cultural convergence in the structure of mood: A Japanese replication and a comparison with U.S. findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 127-144. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.1.127>
- Watson, D. ve Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219-235.
- Yalaz Seçim, Ö., Alpar, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Akdeniz Üniversitesi'nde yapılan ampirik bir araştırma. *Electronic Journal of Social Sciences*, 13(48), 200-215.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Yıldız, M.A. ve Karadaş, C. (2017). Multiple mediation of self-esteem and perceived social support in the relationship between loneliness and life satisfaction. *Journal of Education and Practice*, 8(3), 130-139.

## EXTENDED ABSTRACT

The pursuit of happiness and a good life, dating back to the beginning of human history, has become more systematic with the Positive Psychology movement. Nowadays, with the effect of this approach, the number of studies on positive concepts is increasing significantly. One of the most frequently studied concept of Positive Psychology is life satisfaction. Life satisfaction refers to individuals' cognitive-judgmental process of evaluating their global life satisfaction (Diener et al., 1985) and it has been found to be significantly and negatively associated with loneliness in previous studies (Bozorgpour & Salimi, 2012; Buelga et al., 2008; Bugay, 2007; Kong & You, 2013; Mellor et al., 2008; Salimi, 2011; Swami et al., 2007; Tuzgöl Dost, 2007). Loneliness is defined as the unpleasant experience felt when individuals' social networks are not at the desired level in terms of quality and / or quantity. Although individuals of all ages experience loneliness, loneliness is frequently experienced in emerging adulthood (Brennan, 1982; Özdemir & Tuncay, 2008; Ponzetti, 1990; Rokach, 2000; Rubenstein & Shaver, 1982; Yalaz Seçim et al., 2014). Considering the common experience of loneliness in emerging adulthood and the negative association between loneliness and life satisfaction, it may be of importance to examine the link between loneliness and life satisfaction, and the possible factors that may play a role in this link among university students.

One of the variables that can play a significant role in the relationship between individuals' loneliness levels and life satisfaction is individuals' positive and negative affects. While positive affect refers to the degree to which individuals experience the feelings of positive mood states, such as joy, satisfaction, pride, affection, enthusiasm and excitement, negative affect refers to the degree to which individuals experience the feelings of negative mood states such as guilt, shame, sadness, anger, anxiety and fear (Watson et al., 1988). Previous studies have provided evidence for the significant relationships of loneliness with positive and negative affect (Cacioppo et al., 2006; Ernst & Cacioppo, 1999; Heinrich & Gullone, 2006). Moreover, findings from studies have shown that positive and negative affect are strongly associated with individuals' life satisfaction (Bakalim & Karçkay, 2015; Bussari, 2018; Kong & Zhao, 2013; Koydemir et al., 2013; Kuppens et al., 2008; Singh & Duggal Jha, 2008; Thompson et al., 2007). Furthermore, positive and negative affects were found to be

significant mediators in the link between loneliness and other variables, such as neuroticism (Liu et al., 2012), emotional intelligence (Kong & Zhao, 2013), and gratitude (Sun & Kong, 2013). Taken together, these findings indicate that beyond being a significant predictor of life satisfaction, positive and negative affects may play a significant role in the loneliness-life satisfaction link. Therefore, the purpose of the current study is to investigate the mediating roles of positive and negative affects in the link between loneliness and life satisfaction among university students in Turkey.

Participants were 179 university students from a state university in Turkey. Regarding gender, 63.1% of them were female students whereas 39.9% of them were male students. To collect data, a personal information sheet, The UCLA Loneliness Scale (Russell et al., 1980; Demir, 1989), The Positive and Negative Affect Schedule (Watson et al., 1988; Gençöz, 2000), and The Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985; Köker, 1991) were used. Before data collection, the necessary ethical permission was gathered. The descriptive and correlational analyses were conducted through SPSS 22. The mediating roles of positive and negative affects were investigated by Structural Equation Modelling in LISREL 8.8.

The findings of the correlation analyses among study variables provided significant correlations among all study variables. Before testing the mediation analysis, the measurement models of the data collection instruments were confirmed. Then, the model that suggested loneliness as a predictor of life satisfaction was tested. The result of this model testing provided an acceptable fit ( $\chi^2/df = 2.02$ ,  $CFI = .96$ ,  $IFI = .96$ ,  $NNFI = .95$ ,  $RMSEA = .07$ ) and showed that loneliness was a significant predictor of life satisfaction ( $-.53$ ,  $t = 6.04$ ,  $p < .01$ ). Afterwards, the mediating roles of positive and negative affects in the loneliness-life satisfaction link was tested. The results provided an acceptable fit of the hypothesized model for the data ( $\chi^2/df = 2.01$ ,  $CFI = .91$ ,  $IFI = .91$ ,  $NNFI = .90$ ,  $RMSEA = .08$ ). It was seen that the relationship coefficient decreased to  $.37$  ( $t = 4.14$ ,  $p < .01$ ) once positive and negative affect were included in the model. Thus, it was concluded that there was a significant mediation in the model. Moreover, it was found that the paths among loneliness and positive affect ( $-.25$ ,  $t = -2.90$ ,  $p < .01$ ), loneliness and negative affect ( $.42$ ,  $t = 4.63$ ,  $p < .01$ ), and positive affect and life satisfaction ( $.41$ ,  $t = 4.62$ ,  $p < .01$ ) were significant whereas the path between negative affect and life satisfaction was non-significant. To summarize, the results revealed that positive affect was as a significant mediator in the loneliness-life satisfaction link whereas negative affect failed to be a significant mediator in this link.

This study aimed to investigate a model which suggests mediating roles of positive and negative affects in the relationship between loneliness and life satisfaction among university students in Turkey. Considering the current findings, the negative relationship between loneliness and life satisfaction is consistent with the previous findings (Bozorgpour & Salimi, 2012; Buelga et al., 2008; Bugay, 2007; Kong & You, 2013; Mellor et al., 2008; Salimi, 2011; Swami et al., 2007; Tuzgöl Dost, 2007). This finding may be explained by the importance of relationships and its prediction of several important outcomes in this specific group of university students (Arnett, 2000; Hawkey & Cacioppo, 2010; Heinrich & Gullone, 2006). Moreover, positive affect was found as a significant mediator in the loneliness-life satisfaction link. The relationships between loneliness and positive and negative affect are consistent with the previous findings (Cacioppo et al., 2006; Ernst & Cacioppo, 1999; Heinrich & Gullone, 2006). Moreover, literature supports the prediction of positive affect in life satisfaction (Liu et al., 2012; Singh & Jha, 2008). The mediating role of positive affect in the loneliness-life satisfaction link may be explained by Cohen and Wills' explanation (1985) that social support brings stable and positive experiences and socially rewarded roles and individuals with sufficient social support feel themselves more valued and experience more positive affects, which in turn have higher levels of life satisfaction. Additionally, it was also found that negative affect was not a significant mediator since its relationship with life satisfaction was non-significant. This finding is consistent with Arthaud-Day et al.'s explanation (2005) that lower life satisfaction may not be explained by experiencing negative affects frequently.

Considering the findings, loneliness was found to be a significant predictor of both life satisfaction, and positive and negative affects among university students, which highlights the importance of loneliness in this specific sample. Therefore, university counseling units may develop and implement strategies that target loneliness experiences (Masi et al., 2011). Additionally, the significant mediating role of positive affect in the loneliness-life satisfaction link highlights the importance of increasing positive affect levels for maintaining/improving life satisfaction. University counseling units may integrate positive psychology interventions (i.e., positive writing, gratitude, mindfulness practices) to increase university students' well-being (Sin & Lyubomirsky, 2009) more into their practices. Besides its strengths, this study has some limitations regarding the sampling procedure and design of the study. These limitations should be considered while interpreting the findings.