

The Mediating Role of Toxic Relationship Behaviors and Perceived Romantic Relationship Quality in the Relationship Between Loneliness and Life Satisfaction

Ali Ammar KURT*

Bilge BAKIR AYGAR**

Abstract: This study investigates the mediating roles of toxic relationship behaviors and perceived romantic relationship quality in the relationship between loneliness and life satisfaction among young adults. A sample of 412 young adults participated, completing validated measures of life satisfaction, loneliness, toxic relationship behaviors, and perceived romantic relationship quality. Findings reveal that loneliness is negatively associated with life satisfaction, and this relationship is partially mediated by relational dynamics. Specifically, toxic relationship behaviors were found to exacerbate the negative impact of loneliness on life satisfaction. Conversely, high perceived romantic relationship quality, characterized by trust, communication, and emotional closeness, buffered the detrimental effects of loneliness. Structural equation modeling confirmed the partial mediation model, indicating a nuanced pathway through which interpersonal functioning in romantic contexts affects overall well-being. These results underscore the dual role of romantic relationships as both protective and risk factors in shaping life satisfaction during young adulthood, a critical developmental period. The study highlights the need for prevention and intervention strategies that address both maladaptive relational patterns and the cultivation of healthy romantic bonds. Limitations, such as the cross-sectional design and self-report data, are acknowledged, and future longitudinal and culturally diverse research is recommended to deepen our understanding of these associations.

Keywords: Life satisfaction, loneliness, toxic relationship behaviors, perceived romantic relationship quality

Yalnızlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Toksik İlişki Davranışlarının ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesinin Aracı Rolü

Öz: Bu çalışma, yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide toksik ilişki davranışları ve algılanan romantik ilişki kalitesinin aracı rollerini incelemektedir. Araştırmaya 412 genç yetişkin katılmış ve yaşam doyumu, yalnızlık, toksik ilişki davranışları ve algılanan romantik ilişki kalitesine ilişkin geçerliği sağlanmış ölçekleri doldurmuştur. Bulgular, yalnızlığın yaşam doyumuyla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu ilişki, ilişkisel dinamikler tarafından kısmi olarak aracılıkmaktadır. Özellikle, kontrol edici, manipülatif ya da duygusal açıdan zarar verici ilişki örüntülerini içeren toksik davranışların, yalnızlığın yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisini artırdığı görülmüştür. Buna karşın, güven, sağlıklı iletişim ve duygusal yakınlık gibi özelliklerle tanımlanan yüksek algılanan romantik ilişki kalitesinin bu olumsuz etkileri hafiflettiği bulunmuştur. Yapısal eşitlik modellemesi, bu kısmi aracılık modelini doğrulamıştır. Elde edilen sonuçlar, genç yetişkinlik gibi gelişimsel açıdan kritik bir dönemde romantik ilişkilerin hem koruyucu hem de risk faktörü olabileceğini ortaya koymakta, yaşam doyumuunu şekillendiren ilişkisel süreçlerin karmaşaklığını vurgulamaktadır. Bulgular, uyumsuz ilişki örüntülerine müdahale etmeye ve sağlıklı romantik ilişkileri desteklemeye yönelik önleyici stratejilerin önemine işaret etmektedir. Çalışmanın kesitsel tasarımı ve özbeldirim temelli veri toplama gibi sınırlılıkları not edilmekte; gelecekte yapılacak boylamsal ve kültürel çeşitliliği içeren çalışmalar önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam doyumu, yalnızlık, toksik ilişki davranışları, algılanan romantik ilişki kalitesi

* Sorumlu yazar, Arş. Gör. Dr., Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Mersin-Türkiye, ORCID:0000-0001-8904-8091, e-posta: aliammakurt@mersin.edu.tr

** Arş. Gör. Dr., Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Mersin-Türkiye, ORCID:0000-0002-5644-8424, e-posta: bilgebakir23@gmail.com

Introduction

Human beings go through various developmental processes throughout their lives, and the life tasks they fulfill, the relationships they establish, their expectations, and their achievements are closely related to their life satisfaction. The concept of life satisfaction is considered under the umbrella of subjective well-being and is viewed as the cognitive aspect of subjective well-being, where an individual evaluates their life as a whole (Diener, 1984; 2000; Pavot & Diener, 1993). Additionally, Shin and Johnson (1978) defined life satisfaction as the satisfaction individuals derive from the quality of life they attain through choices made of their own volition. Individuals' life satisfaction is shaped according to the standards they set for themselves (Diener et al., 1985). The determination of these standards and their effect on life satisfaction is directly influenced by cognitive processes. Pavot and Diener (2008) emphasized that life satisfaction is a cognitive dimension of subjective well-being and pointed out that individuals' cognitive evaluations play an important role in this context. Kapteyn et al. (2009) revealed that life satisfaction is related to four basic areas: work and daily activities, social networks and family, health, and income. The definitions provided and the research conducted indicate that the concept of life satisfaction is closely related to social relationship networks and, therefore, the perception of loneliness. In fact, loneliness is defined as the inconsistency between social relationship expectations and actual social relationships (Peplau & Pearlman, 1982).

Loneliness emerges as a particularly challenging concept that modern societies must contend with. Sullivan (1953) also supports this by stating that loneliness is one of the most painful emotions for humanity. Especially in today's world, where individualism is highly emphasized, it is an undeniable fact that individualism sometimes comes with certain costs. The concept of loneliness has been explained through various definitions such as a sense of emptiness, loss of control, and the threat felt from the lack of relationships (Szczęśniak et al., 2020). It can also be said that loneliness is the result of a lack of fulfilling close family and social relationships (Malone & Dadswell, 2018). Furthermore, studies have shown that individuals with rich relationship networks can also suffer from loneliness at times (Szczęśniak et al., 2020). This situation indicates that the relationship between life satisfaction and loneliness is not as simple as presumed and presents a complex structure. Studies have shown that life satisfaction and loneliness are closely related to factors such as problematic social media use (Marttila et al., 2021), self-esteem (Szczęśniak et al., 2020), quarantine periods (Hamermesh, 2020), perceived social support (Gan et al., 2020), and fear of missing out (Uram & Skalski, 2022). Based on the emphasis of loneliness on social and close relationships, it can be suggested that perceived relationship quality in close relationships may also play a role in the relationship between life satisfaction and loneliness.

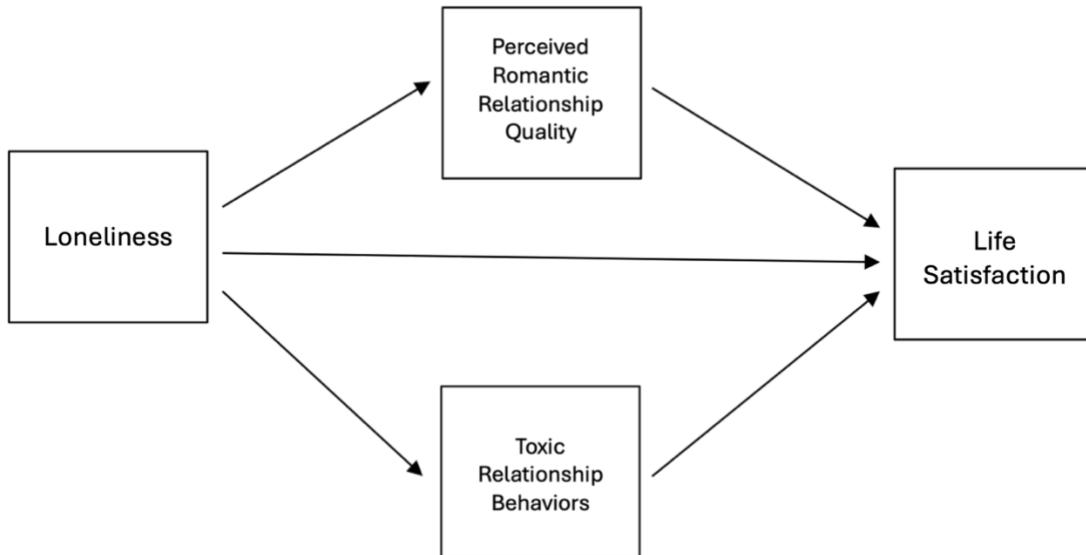
In literature, the concept known as perceived romantic relationship quality refers to the dimensions of the relationship, including satisfaction, commitment, trust, closeness, passion, and love, as well as individuals' overall evaluations of the quality of the relationships they are in (Fletcher et al., 2000). How individuals evaluate their relationships is closely related to their relationship satisfaction and, therefore, their life satisfaction (Emery et al., 2015). Studies on perceived romantic relationship quality have shown that individuals with high perceived relationship quality experience emotional fulfillment, interest, and closeness, while those with low perceived relationship quality exhibit dissatisfaction, conflict, distrust, or anger behaviors (Galliher & Bentley, 2010). Perceived romantic relationship quality is also of great importance in terms of psychological health and well-being (Hudson et al., 2020; Kansky, 2018). Research in this area shows that not only being in a romantic relationship, but also the satisfaction and quality perceived from that relationship can affect feelings of loneliness. Romantic relationships may not always be functional, and in such cases, dysfunctional relationships tend to have more negative effects on individuals than positive ones. Relationships that lose their functionality and harm individuals' well-being are referred to in the literature as toxic relationships.

Toxic relationships can be defined as relationship forms with destructive dynamics that harm individuals' well-being and mental health, which are also difficult to terminate and possess dysfunctional patterns (Kurt, 2024). Cory (2021) suggests that toxic personality traits of partners reflect relationships, leading to dysfunctional relationships. Similarly, Forth et al. (2022) note that psychopathic traits feed toxic patterns in relationships. Motz (2014) emphasizes that toxicity lies within the dynamics between couples, and individuals may exhibit toxic patterns in relational contexts even if they do not experience them in their own lives. While studies on toxic romantic relationships are quite limited, the common emphasis is on the negative effects these types of relationships have on individuals' well-being. Although the concept of toxic relationships is frequently used in popular culture, it is a relatively new concept in psychology literature. This makes it necessary to reconsider the concept of toxic relationships in relation to long studied and deeply researched concepts like life satisfaction and loneliness. While high perceived romantic relationship quality positively influences individuals' life satisfaction, the presence of toxic patterns and dynamics in those relationships could have the opposite effect.

Considering the literature, it is evident that the relationship between loneliness and life satisfaction is not as superficial or linear as anticipated, and there are different structures that can influence this relationship. In this context, the research question of the study is "What is the mediating role of perceived romantic relationship beliefs and toxic

relationship behaviors in the relationship between loneliness and life satisfaction?”. The model related to the research is shown in Figure 1 below. The hypotheses are listed below.

Figure 1.
Research Model.



H1 = The level of loneliness in young adults has a significant effect on their life satisfaction.
 H2 = The level of loneliness in young adults has a significant effect on perceived romantic relationship quality.
 H3 = The level of loneliness in young adults has a significant effect on toxic relationship behaviors.
 H4 = The perceived romantic relationship quality of young adults has a significant effect on their life satisfaction.
 H5 = Toxic relationship behaviors in young adults have a significant effect on their life satisfaction.
 H6 = The mediating role of perceived romantic relationship quality and toxic relationship behaviors has an effect on the relationship between loneliness and life satisfaction in young adults.

Method

This section provides information about the research model, the study group, the data collection tools used, and the data analysis.

Research Model

This study, designed using a relational survey model, aims to examine the mediating role of toxic relationship behaviors and perceived romantic relationship quality in the relationship between loneliness and life satisfaction among young adults. Research conducted to identify relationships between two or more variables is defined as relational research (Büyüköztürk, et al., 2016). Relational research is divided into two types: exploratory and predictive correlational research. Predictive correlational research can focus not only on direct effects but also on indirect-mediating effects (Büyüköztürk et al., 2016).

Study Group

The study group consists of 412 young adults, selected using the convenience sampling method. Of the participants, 314 (76.2%) are female, and 98 (23.8%) are male. Among the participants, 212 (51.5%) are currently in a relationship, while 200 (48.5%) are not in a relationship at present. When asked about their previous relationship status, 303 participants (73.5%) reported having been in a romantic relationship before, while 109 participants (26.5%) stated they had never been in a romantic relationship. To participate in the study, participants were required to have either a current or past romantic relationship. As such, individuals with neither a current nor a past romantic relationship were excluded from the study.

Data Collection Tools

In this study, the following tools were used to collect data: the Life Satisfaction Scale, the UCLA Loneliness Scale - Short Form, the Toxic Relationship Behaviors Scale, and the Perceived Romantic Relationship Quality Scale. Additionally,

a personal information form, prepared by the researchers, was used to describe the study group, containing information such as age, gender, and relationship status.

Life Satisfaction Scale

The Life Satisfaction Scale, developed by Diener, Emmons, Larsen, and Griffin (1985), was adapted to Turkish culture by Yetim (1993). The scale consists of 5 items, and higher scores indicate higher life satisfaction. In the original study, Diener and colleagues (1985) found the internal consistency of the scale to be Cronbach's alpha = .87. The internal consistency coefficient of the Turkish version of the scale was also calculated as .87. In this study, the internal consistency coefficient of the Life Satisfaction Scale was calculated as .84.

UCLA Loneliness Scale - Short Form

The 20-item UCLA Loneliness Scale, developed by Neto (2014) to determine individuals' levels of loneliness, was adapted to Turkish culture by Sarıçam (2023) in its 6-item unidimensional short form. Higher scores on this scale indicate higher levels of loneliness. The scale contains one reverse item (Item 2). The internal consistency coefficient of the Turkish form was calculated as .82. In this study, the internal consistency coefficient of the UCLA Loneliness Scale - Short Form was found to be .77.

Toxic Relationship Behaviors Scale

The Toxic Relationship Behaviors Scale, developed by Graham (2022), was adapted to Turkish culture by Kurt (2024). The scale consists of 6 dimensions (Isolating, Displaying Righteous Self-Centeredness, Walking on Eggshells, Criticizing and Conveying Contempt, Surveillance, Engaging in Intermittent Reinforcement) and 32 items. Higher scores on this scale indicate a higher presence of toxic relationship behaviors within the relationship. The internal consistency coefficient of the Turkish version was calculated as .95. In this study, the internal consistency coefficient of the scale was found to be .95.

Perceived Romantic Relationship Quality Scale - Short Form

The Perceived Romantic Relationship Quality Scale - Short Form, developed by Fletcher et al. (2000), is designed to measure the perceived overall quality of romantic relationships. It consists of 6 items representing the best aspects of the subdimensions of the Perceived Relationship Quality Components Inventory, including Satisfaction, Commitment, Closeness, Trust, Passion, and Love. The scale was adapted to Turkish culture by Sağkal and Özdemir (2018). The internal consistency coefficient of the Perceived Romantic Relationship Quality Scale - Short Form was calculated as .86. In this study, the internal consistency coefficient of the scale was found to be .92.

Procedure

Before data collection, ethical approval was obtained from the Educational Sciences Ethics Committee of Mersin University with the decision dated 12.11.2024 and numbered 13. The personal information form prepared by the researchers, along with the measurement tools used in the study, were administered to young adults who voluntarily participated in the study online via Google Forms, after providing the necessary information and obtaining their consent.

Data Analysis

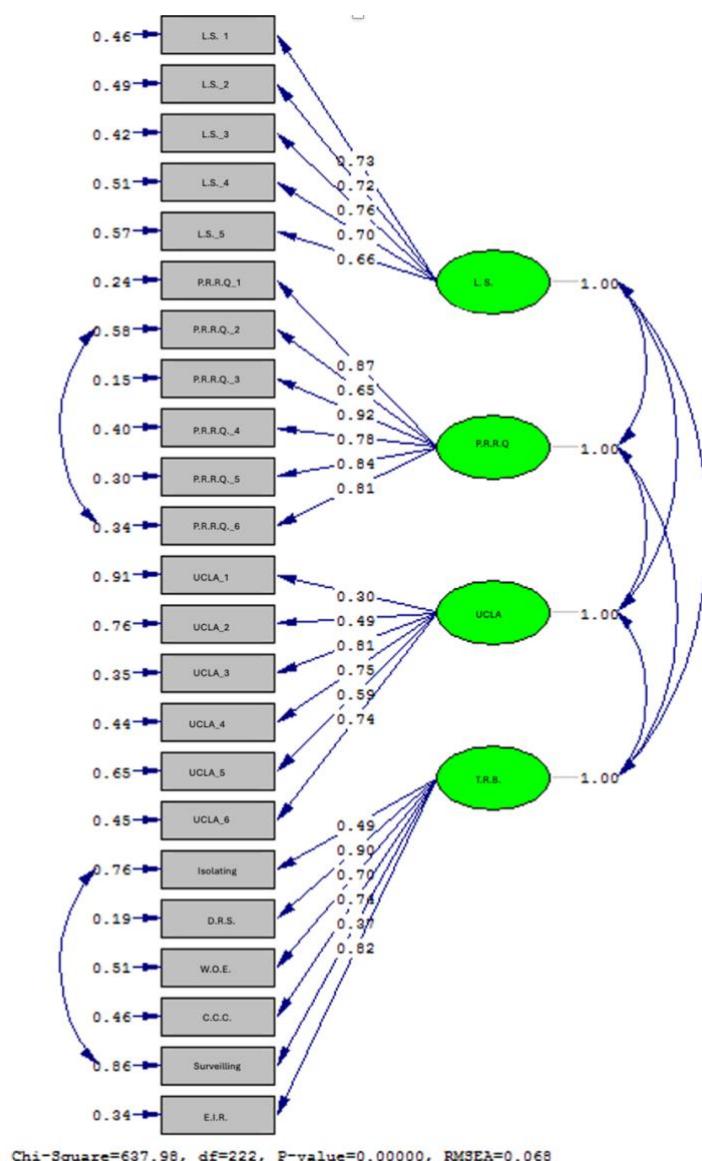
Before analyzing the data, multivariate statistical assumptions, such as missing values, normality, linearity, multicollinearity, singularity, and outliers, were tested. For univariate outlier analysis, box plots were examined. As a result of the box plot analysis, 13 outliers were excluded from the analysis. For multivariate outlier analysis, Mahalanobis distance was calculated, and the critical chi-square value was found to be $\chi^2 = 67.5$. It was observed that no cases exceeded this value. For univariate normality, skewness and kurtosis values were checked, and it was found that they were between +2 and -2, indicating that the distribution was normal.

After testing the multivariate statistical assumptions, two more assumptions are required for structural equation modeling. The first is the relationship between variables, and the second concerns the adequacy of the measurement model for dependent and independent variables. The adequacy of the measurement model was assessed by examining the literature (Bentler & Bonett, 1980; Kline, 2011; Marsh et al., 2004; Schermelleh-Engel et al., 2003) and considering the criteria for excellent fit and acceptable fit. The model-data fit for the established measurement model and the relevant criteria are presented in Table 1. The data analysis was conducted using the Jamovi software package.

Table 1.*Fit Indices for the Measurement Model*

	X ² / df	RMSEA	SRMR	CFI	NFI	NNFI
Measurement Model	2,87	.068	.073	.94	.91	.93
Good Fit	≤ 3	≤ .05	≤ .05	≥ .95	≥ .95	≥ .95
Acceptable Fit	3≤X ² / sd≤ 5	.05≤RMSEA ≤.10	.05≤SRMR≤ .10	.90≤CFI<.95	.90≤NFI<.95	.90≤NNFI<.95

When Table 1 related to the measurement model is examined, the model fit statistics for the measurement model tested in the study are at acceptable levels, considering the multiple values. The standardized path coefficients for the measurement model are presented in Figure 2.

Figure 2.*Standardized Path Coefficients for the Measurement Model.*

L.S.=Life Satisfaction Scale, P.R.R.Q.= Perceived Romantic Relationship Quality Scale - Short Form, UCLA=Ucla Loneliness Scale, T.R.B.=Toxic Relationship Behaviors Scale, D.R.S.= Displaying Righteous Self-centeredness, W.O.E.=Walking on Eggshells, C.C.C.= Criticizing and Conveying Contempt, E.I.R.= Engaging in Intermittent Reinforcement

When the regression coefficients related to the measurement model are examined, it is observed that the factor loadings for the observed variables of the latent variable of young adults' loneliness range from .30 (for the observed variable of item 1) to .92 (for the observed variable of item 3) related to the latent variable of young adults' perceived romantic relationship quality.

Findings

The following table presents the descriptive statistics for the variables and the correlation coefficients between the variables.

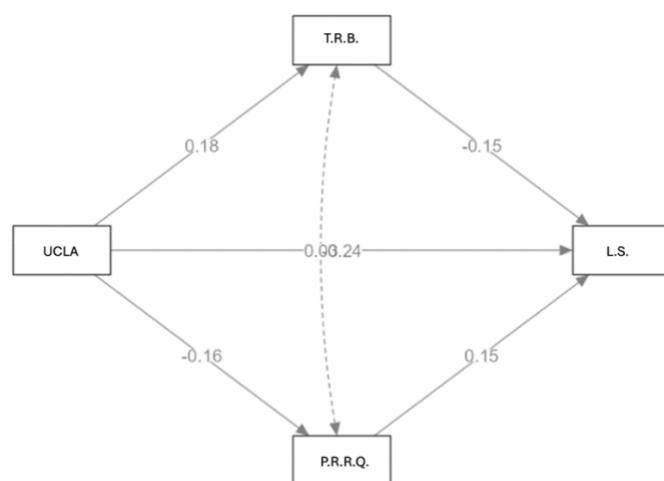
Table 2.
Descriptive Statistics and Correlations Between Variables

Variable	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>sd</i>	Skewness	Kurtosis	1	2	3	4
1. Life Satisfaction	412	14.5	3.54	-0.152	-0.209	—			
2. Loneliness	412	11.7	3.39	0.375	-0.374	-.292**	—		
3. Toxic Relationship Behaviors	412	62.8	21.7	0.726	0.318	-.195**	.179**	—	
4. Perceived Romantic Relationship Quality.	412	28.7	9.84	-0.665	-0.262	.189**	-.165**	.002	—

As seen in Table 2, the values of kurtosis and skewness fall between +2 and -2, indicating that the distribution is normal. When examining the relationships between variables, it is observed that there is a significant negative relationship between life satisfaction and loneliness ($r=-.292$, $p<0.05$). A significant negative relationship is also found between life satisfaction and toxic relationship behaviors ($r=-.195$, $p<0.05$). There is a significant positive relationship between life satisfaction and perceived romantic relationship quality ($r=.189$, $p<0.05$). When examining the relationship between loneliness and toxic relationship behaviors, a significant positive relationship is found ($r=.179$, $p<0.05$). There is a significant negative relationship between loneliness and perceived romantic relationship quality ($r=-.165$, $p<0.05$). No significant relationship is found between toxic relationship behaviors and perceived romantic relationship quality ($r=.002$, $p<0.05$).

After examining the relationships between life satisfaction, loneliness, toxic relationship behaviors, and perceived romantic relationship quality, the mediation effects of perceived romantic relationship quality and toxic relationship behaviors on the relationship between life satisfaction and loneliness were determined using the Jamovi 2.3 program. The analysis results are shown in Figure 3.

Figure 3.
Standardized Beta Values of Toxic Relationship Behaviors and Perceived Romantic Relationship Quality in the Relationship Between Loneliness and Life Satisfaction



The beta values for the hypothetically constructed model are shown in Figure 3.

It is observed that toxic relationship behaviors and perceived romantic relationship quality partially mediate the relationship between loneliness and life satisfaction among young adults ($c=-.30$, $c'=-.24$, $p<0.001$). When toxic relationship behaviors and perceived romantic relationship quality are included in the model, it is seen that the relationship between loneliness and life satisfaction decreases but remains significant. Based on this finding, partial mediation can be inferred.

The findings regarding the direct and indirect effects between the variables in the tested model are presented in Table 3.

Table 3.

Effects Between Variables in the Model of Life Satisfaction, Loneliness, Perceived Romantic Relationship Quality, and Toxic Relationship Behaviors

				Product of coefficients		Bootstrapping %95 BCa		Model Summary	
	Effects	Point Estimate	S.E.	z	p	Low	High	R ²	F
Perceived Romantic Relationship Quality	Indirect Effect	-0.0257	0.0110	-2.33	0.020	-0.0473	-0.0040	.13	19.91
	Total Effect	-0.3045	0.0492			-0.4010	-0.2079		
	Direct Effect	-0.2788	0.0168			0.0208	0.0866		
Toxic Relationship Behaviors	Indirect Effect	-0.0284	0.0116	-2.44	0.015	-0.0512	-0.0055		
	Total Effect	-0.3045	0.0492			-0.4010	-0.2079		
	Direct Effect	-0.2761	0.0076			-0.0397	-0.0098		

p<0.001

In the tested model of the study, the statistical significance of the indirect effect was examined using 5000 bootstrap samples. The bias-corrected and adjusted results are shown in Table 3.

The indirect effect of loneliness on life satisfaction through perceived romantic relationship quality (i.e., the difference between the total and direct effect / $c-c'$) was found to be statistically significant (point estimate = -0.0257 and 95% BCa CI [-0.0473, -0.0040]). The indirect effect of loneliness on life satisfaction through toxic relationship behaviors in young adults was also found to be statistically significant (point estimate = -0.0284 and 95% BCa CI [-0.0512, -0.0055]). Additionally, it was found that the entire model was significant ($F(3, 411) = 19.91$, $p < 0.001$). The entire model explained 13% of the variance in life satisfaction in young adults.

The research findings indicate that toxic relationship behaviors and perceived romantic relationship quality play a mediating role in the relationship between loneliness and life satisfaction in young adults. It can be said that how young adults perceive the quality of their romantic relationships and the toxic behavioral patterns in their relationships are important variables that influence the relationship between their loneliness and life satisfaction.

Discussion and Results

This study explored the mediating roles of perceived romantic relationship quality and toxic relationship behaviors in the relationship between loneliness and life satisfaction among young adults. The results highlight the complexity of these associations, emphasizing the nuanced ways in which relationship dynamics influence well-being.

The findings revealed a significant negative relationship between loneliness and life satisfaction, corroborating prior research that underscores the adverse impact of loneliness on subjective well-being (Diener et al., 1985; Peplau & Perlman, 1982). This relationship is consistent with the cognitive evaluation model of life satisfaction, which posits that unmet social needs, such as companionship and intimacy, diminish individuals' overall life evaluations. A key contribution of this study is the identification of perceived romantic relationship quality and toxic relationship behaviors as partial mediators in the loneliness-life satisfaction relationship. Specifically, higher levels of perceived romantic relationship quality were associated with greater life satisfaction, aligning with previous research that emphasizes the positive effects of satisfying and trusting relationships on well-being (Fletcher et al., 2000; Emery et al., 2015). Conversely, toxic relationship behaviors negatively influenced life satisfaction, suggesting that dysfunctional dynamics within relationships can exacerbate feelings of loneliness and undermine well-being. These results are consistent with studies highlighting the

detrimental effects of toxic behaviors, such as criticism and manipulation, on mental health and relational satisfaction (Motz, 2014; Graham, 2022).

The mediation effects observed in this study offer new insights into how romantic relationship dynamics interact with loneliness and life satisfaction. While loneliness was directly linked to lower life satisfaction, the inclusion of relationship quality and toxicity as mediators reduced the strength of this association. This finding suggests that the relational context in which loneliness occurs is pivotal. High-quality romantic relationships appear to buffer against the negative impact of loneliness, whereas toxic relationships may exacerbate its effects. These dynamics highlight the dual role of romantic relationships as both protective and risk factors for subjective well-being.

The absence of a significant relationship between perceived romantic relationship quality and toxic relationship behaviors warrants further investigation. It is plausible that individuals may simultaneously experience high levels of perceived quality and toxicity within the same relationship due to the coexistence of positive and negative elements, such as passion and conflict. This duality could explain why no direct correlation emerged between these variables in this study. From a practical perspective, the findings underscore the importance of fostering healthy relationship dynamics to enhance life satisfaction among young adults. Interventions aimed at improving relational skills, such as communication and conflict resolution, could mitigate the negative effects of toxic behaviors while promoting the benefits of high-quality relationships. Additionally, addressing loneliness through strategies that strengthen social networks and emotional support systems may further enhance life satisfaction. While this study provides valuable insights, it is not without limitations. The use of a convenience sample may limit the generalizability of the findings. Furthermore, the cross-sectional design precludes causal inferences. Longitudinal studies are needed to establish the temporal dynamics of these relationships and explore potential reciprocal effects between loneliness, relationship dynamics, and life satisfaction.

In conclusion, this study highlights the critical roles of perceived romantic relationship quality and toxic relationship behaviors in shaping the relationship between loneliness and life satisfaction. By addressing these relational dynamics, researchers and practitioners can develop targeted interventions to enhance well-being and mitigate the negative effects of loneliness in young adults.

In this study, participants who were not currently in a romantic relationship were asked to complete the Perceived Romantic Relationship Quality Scale based on their most recent romantic relationship. Although this allowed for the inclusion of a broader sample, it may present a limitation for the model. Retrospective evaluations of past relationships are vulnerable to recall bias, and the time elapsed or emotional distance may affect how participants assess the quality of those relationships.

For future studies, it is recommended that these variables be modeled using data collected from participants who are currently in a romantic relationship, as this would likely result in more valid and up-to-date responses regarding relationship quality. Individuals' relationship dynamics encompass highly complex structures. It is recommended that future research examine the relationship between loneliness and life satisfaction by incorporating additional variables related to romantic relationship dynamics. The absence of a significant association between toxic behaviors and perceived relationship quality in this study may stem from individuals' inability to accurately recognize or assess toxic behaviors. Therefore, practitioners could offer counseling services aimed at increasing individuals' awareness and ability to identify and cope with toxic behaviors such as criticism, manipulation, and belittlement. Additionally, group psychological counseling sessions or psycho-educational programs designed to enhance relational awareness may be beneficial.

Author Contributions

Both authors contribute to the study equally.

Ethics Committee Approval Information

Ethical approval was obtained from the Educational Sciences Ethics Committee of Mersin University with the decision dated 12.11.2024 and numbered 13.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest for this study.

Financial Support

There is no financial support for this study.

References

Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness-of-fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin, 88*(3), 588–606. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.88.3.588>

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (2. Basım). Pegem Akademi.

Cory, T. L. (2021). *Toxic relationships: What they are and 8 types of toxic individuals*.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin, 95*(3), 542. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist, 55*(1), 34. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Emery, L. F., Muise, A., Alpert, E., & Le, B. (2015). Do we look happy? Perceptions of romantic relationship quality on Facebook. *Personal Relationships, 22*(1), 1-7. <https://doi.org/10.1111/pere.12059>

Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). Ideals, perceptions, and evaluations in early relationship development. *Journal Of Personality and Social Psychology, 79*(6), 933. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.933>

Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(3), 340-354. <https://doi.org/10.1177/014616720026500>

Forth, A., Sezlik, S., Lee, S., Ritchie, M., Logan, J., & Ellingwood, H. (2022). Toxic relationships: The experiences and effects of psychopathy in romantic relationships. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 66*(15), 1627-1658. <https://doi.org/10.1177/0306624X211049187>

Galliher, R. V., & Bentley, C. G. (2010). Links between rejection sensitivity and adolescent romantic relationship functioning: The mediating role of problem-solving behaviors. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 19*(6), 603-623. <https://doi.org/10.1080/10926771.2010.502066>

Gan, S. W., Ong, L. S., Lee, C. H., & Lin, Y. S. (2020). Perceived social support and life satisfaction of Malaysian Chinese young adults: The mediating effect of loneliness. *The Journal of Genetic Psychology, 181*(6), 458-469. <https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1803196>

Graham, C. (2022). *Demystifying toxic romantic relationships: Identifying behaviors and post-breakup outcomes* (Order No. 29069416). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2672024854).

Hamermesh, D. S. (2020). Life satisfaction, loneliness and togetherness, with an application to Covid-19 lockdowns. *Review of Economics of the Household, 18*(4), 983-1000. <https://doi.org/10.1007/s11150-020-09495-x>

Hudson, N. W., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2020). Are we happier with others? An investigation of the links between spending time with others and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 119*(3), 672. <https://doi.org/10.1037/pspp0000290>

Kansky, J. (2018). *What's love got to do with it? Romantic relationships and well-being*. Handbook of Well-being, 1-24.

Kapteyn, A., Smith, J. P., & Van Soest, A. (2009). *Comparing life satisfaction*.

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press.

Kurt, A. A. (2024). *The Mediator Role Of Divorce Anxiety And Toxic Relationship Behaviors in the Relationship Between Attachment Types, Spouse Burnout And Marriage Satisfaction in Married Individuals* (Thesis No: 874304). [Unpublished doctoral dissertation]. Mersin University.

Malone, J., & Dadswell, A. (2018). The role of religion, spirituality and/or belief in positive ageing for older adults. *Geriatrics, 3*(2), <https://doi.org/28.10.3390/geriatrics3020028>

Marsh, H. W., Hau, K. T., & Wen, Z. (2004). In search of golden rules: Comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) findings. *Structural Equation Modeling, 11*(3), 320–341. https://doi.org/10.1207/s15328007sem1103_2

Marttila, E., Koivula, A., & Räsänen, P. (2021). Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telematics and Informatics*, 59, 101556. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101556>

Motz, A. (2014). *Toxic couples: The psychology of domestic violence*. Routledge.

Neto, F. (2014). Psychometric analysis of the short-form UCLA Loneliness Scale (ULS-6) in older adults. *European Journal of Ageing*, 11, 313-319. <https://doi.org/10.1007/s10433-014-0312-1>

Pavot, W. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*.

Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>

Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness*. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). Wiley.

Sağkal, A. S., & Özdemir, Y. (2018). Algılanan romantik ilişki kalitesi ölçüği'nin (ARİKÖ) Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 22-40. <https://doi.org/10.21764/mauefd.329888>

Sarıçam, H. (2023). COVID-19 sonrası yetişkinlerde yalnızlık: UCLA yalnızlık ölçüği kısa formunun (UYÖKF-6) psikometrik özellikler. *İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32, 1-17. <https://doi.org/10.54600/igdirssbiller.1066242>

Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.12784>

Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>

Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton.

Szcześniak, M., Bielecka, G., Madej, D., Pieńkowska, E., & Rodzeń, W. (2020). The role of self-esteem in the relationship between loneliness and life satisfaction in late adulthood: evidence from Poland. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 1201-1212. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S275902>

Uram, P., & Skalski, S. (2022). Still logged in? The link between Facebook addiction, FoMO, self-esteem, life satisfaction and loneliness in social media users. *Psychological Reports*, 125(1), 218-231. <https://doi.org/10.1177/0033294120980970>

Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29, 277-289. <https://doi.org/10.1007/BF01079516>

Genişletilmiş Özeti

Giriş

İnsanlar yaşamları boyunca çeşitli gelişim süreçlerinden geçer ve bu süreçte üstlendikleri yaşam görevleri, kurdukları ilişkiler, beklentileri ve başarıları yaşam doyumlusuyla yakından ilişkilidir. Yaşam doyumu, bireylerin hayatlarını genel olarak değerlendirdiği bilişsel bir süreç olarak kabul edilir (Diener, 1984; 2000). Shin ve Johnson (1978), yaşam doyumunu bireylerin kendi seçimleriyle ulaştıkları yaşam kalitesinden aldıkları tatmin olarak tanımlamıştır. Yaşam doyumu, bireyin belirlediği standartlara göre şekillenir ve bu standartlar bilişsel süreçlerden etkilenir (Pavot & Diener, 2008). Araştırmalar, yaşam doyumunun sosyal ilişkiler, sağlık, iş ve gelir gibi temel alanlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Kapteyn et al., 2009). Bu doğrultuda, sosyal ilişki ağları ve yalnızlık algısı yaşam doyumuyla doğrudan bağlantılıdır (Peplau & Perlman, 1982).

Yalnızlık, modern toplumlarda önemli bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır. Sullivan (1953), yalnızlığın insanlık için en acı verici duygulardan biri olduğunu belirtmiştir. Yalnızlık, bireyin sosyal beklentileri ile gerçek sosyal ilişkileri arasındaki uyumsuzluk olarak tanımlanır (Szczęśniak vd., 2020). Bireyler geniş bir sosyal ağa sahip olsalar bile, zaman zaman yalnızlık hissedebilirler (Malone & Dadswell, 2018). Araştırmalar, yaşam doyumu ve yalnızlığın sosyal destek, benlik saygı, problemlı sosyal medya kullanımı ve eksik ilişki tatmini gibi faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Gan vd., 2020; Marttila vd., 2021).

Algılanan romantik ilişki kalitesi, bir ilişkinin memnuniyet, bağlılık, güven, yakınlık ve tutku gibi boyutlarını içerir (Fletcher et al., 2000). Yüksek algılanan ilişki kalitesi, bireylerin daha fazla duygusal tatmin yaşamamasını sağlarken, düşük ilişki kalitesi ise memnunietsizlik ve çatışmaya yol açabilir (Galliher & Bentley, 2010). Ancak tüm romantik ilişkiler sağlıklı değildir; bazıları bireyin psikolojik iyi olusunu olumsuz etkileyen toksik dinamikler içerebilir (Kurt, 2024). Toksik ilişkiler, zararlı dinamikler barındıran, bireylerin refahını düşüren ve çoğu zaman sona erdirilmesi zor olan ilişkilerdir. Motz (2014), toksikliğin yalnızca bireylerin kişilik özelliklerinden değil, çiftler arasındaki dinamiklerden de kaynaklandığını vurgulamaktadır.

Bu çalışmada, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye toksik ilişki davranışları ve algılanan romantik ilişki kalitesinin nasıl aracılık ettiği incelenmektedir. Yalnızlığın yaşam doyumunu doğrudan azalttığı, toksik ilişki davranışlarının bu etkiyi kötüleştirdiği ve yüksek algılanan ilişki kalitesinin bu olumsuz etkiyi hafiflettiği varsayılmaktadır. Araştırma, şu soruya yanıt aramaktadır: "Algılanan romantik ilişki kalitesi ve toksik ilişki davranışları, yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide nasıl bir aracılık rolü oynar?"

Yöntem

Bu çalışma, ilişkisel tarama modeli kullanılarak tasarlanmıştır ve genç yetişkinlerde yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide toksik ilişki davranışları ve algılanan romantik ilişki kalitesinin aracılık rolünü incelemeyi amaçlamaktadır (Büyüköztürk vd., 2016).

Çalışma Grubu

Araştırmaya kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 412 genç yetişkin katılmıştır. Katılımcıların %76,2'si kadın, %23,8'i erkektir. Katılımcıların %51,5'i şu anda bir ilişkisi olduğunu, %48,5'i ise ilişkisi olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların %73,5'i geçmişte romantik bir ilişki yaşamadığını ifade ederken, %26,5'i hiç romantik ilişki deneyimi yaşamadığını bildirmiştir. Daha önce veya şu anda bir romantik ilişkisi olmayan bireyler çalışmaya dahil edilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplamak için Yaşam Doyumu Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu, Toksik İlişki Ölçeği ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca çalışma grubunun betimlenmesi için yaş, cinsiyet ve ilişki durumu gibi bilgileri içeren araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama çalışması Yetim (1993) tarafından yapılmıştır. 5 maddeden oluşan ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek yaşam doyumunu göstermektedir. Diener ve arkadaşları (1985) orijinal çalışmada ölçünün güvenilirliğine ilişkin iç tutarlılığını Cronbach Alpha=.87 olarak bulmuşlardır. Ölçme aracının Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı da ,87 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında ise yaşam doyumu ölçüğünün iç tutarlılık katsayısı ,84 olarak hesaplanmıştır.

UCLA-Yalnızlık Ölçeği-Kısa Formu

Neto (2014) tarafından bireylerin yalnızlık düzeylerini belirlemek için geliştirilen 20 maddelik UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin 6 maddelik tek boyutlu kısa formunun Türk kültürüne uyarlama çalışması Sarıçam (2023) tarafından yapılmıştır. Ölçme racıdan alınan yüksek puan bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçme aracında bir ters madde (2.madde) bulunmaktadır. Ölçme aracının Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı da ,82 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında ise UCLA yalnızlık ölçeği-kısa formunun iç tutarlılık katsayı ,77 olarak bulunmuştur.

Toksik İlişki Davranışları Ölçeği

Graham (2022) tarafından geliştirilen toksik ilişki davranışları ölçeği Kurt (2024) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçme aracı 6 boyut (soyutlama, haklı benmerkezcilik, temkinli davranış, eleştirmeye ve aşağılama, gözetim, tutarsız davranışlar sergilemek) ve 32 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracından elde edilen yüksek puan ilişki içerisinde toksik ilişki davranışlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı ,95 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında ise ölçme aracının iç tutarlılık katsayı ,95 olarak bulunmuştur.

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği-Kısa Formu

Fletcher ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilen algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeği-kısa formu, algılanan genel romantik ilişki kalitesini ölçmek amacıyla geliştirilen Algılanan İlişki Kalitesi Yapıları Envanterinin, Doyum, adanmışlık, yakınlık, güven, tutku ve aşk alt boyutlarını en iyi temsil eden 6 maddeden oluşmaktadır. Türk kültürüne uyarlama çalışması Sağkal ve Özdemir (2018) tarafından yapılmıştır. Algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeği-kısa formunun iç tutarlılık katsayı .86 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında ise ölçme aracının iç tutarlılık katsayı ,92 olarak bulunmuştur.

Uygulama

Veri toplama öncesinde Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır. Katılımcılara çalışmanın amacı açıklanmış ve Google Forms aracılığıyla gönüllü olarak veri toplanmıştır.

Veri Analizi

Veri analizi öncesinde eksik değerler, normalilik, doğrusal ilişki, çoklu bağlantı ve uç değerler kontrol edilmiştir. Kutu grafikleri incelenerek 13 uç değer veri setinden çıkarılmıştır. Mahalanobis uzaklığı hesaplanmış ve kritik ki-kare değeri ($\chi^2 = 67.5$) aşan bir durum gözlenmemiştir. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında olduğundan normal dağılım sağlanmıştır.

Yapısal eşitlik modellemesi (YEM) için değişkenler arasındaki ilişkiler ve ölçüm modelinin uygunluğu değerlendirilmiştir (Bentler & Bonett, 1980; Kline, 2011; Schermelleh-Engel vd., 2003). Modelin uyum iyiliği kriterleri incelenmiş ve kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir.

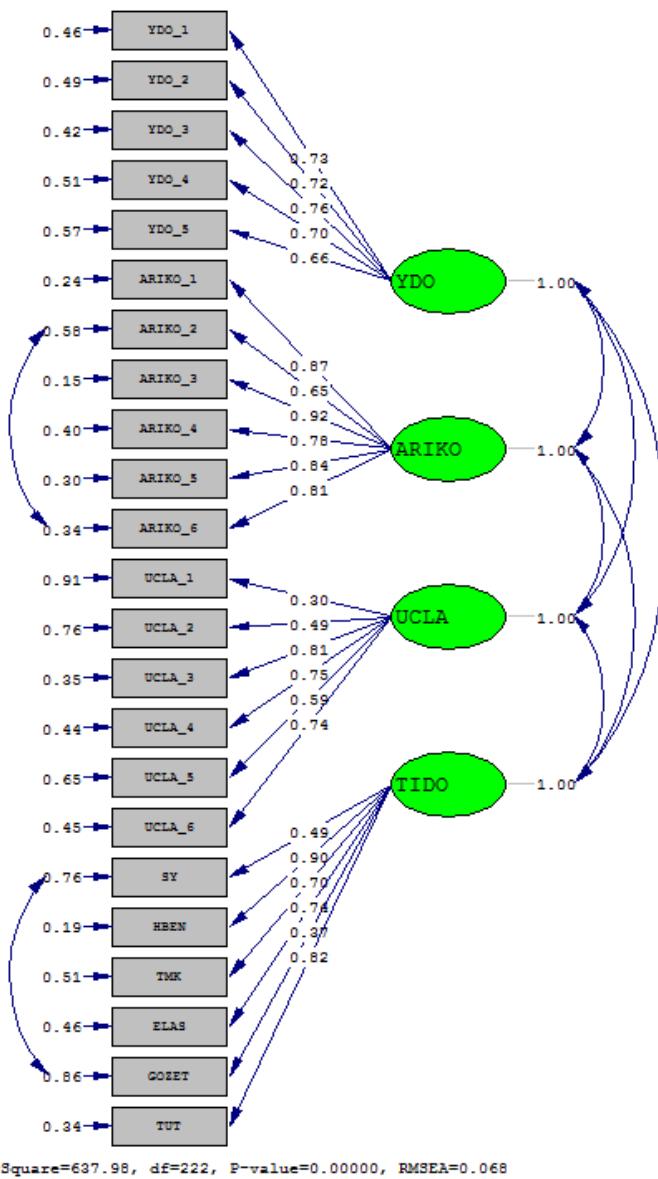
Kurulan ölçme modeline ilişkin model veri uyum iyiliği ve ölçütler Tablo-1'de sunulmuştur.

Tablo 1.
Ölçme Modeline İlişkin Uyum İndeksleri

	X ² / sd	RMSEA	SRMR	CFI	NFI	NNFI
Ölçme modeli	2,87	.068	.073	.94	.91	.93
Mükemmel uyum	≤ 3	≤.05	≤.05	≥.95	≥.95	≥.95
İyi uyum	3≤X ² / sd≤ 5	.05≤RMSEA≤.10	.05≤ SRMR≤ .10	.90≤CFI<.95	.90≤NFI<.95	.90≤NNFI<.95

Ölçme modeline ilişkin Tablo 1 incelendiğinde model uyum iyiliği istatistikleri çoklu değerler ele alınmak üzere araştırma kapsamında sınanan ölçme modeline ait uyum indeksleri kabul edilebilir seviyededir. Ölçme modeline ilişkin standardize yol katsayıları şekil 2'de sunulmuştur.

Şekil 2.
Ölçme Modeline İlişkin Standardize Yol Katsayıları



Y.D.Ö.=Yaşam Doyumu Ölçeği, A.R.İ.K.Ö.=Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği - Kısa Form, UCLA=Ucla Yalnızlık Ölçeği, T.İ.D.Ö.=Toksiğ İlişki Davranışları Ölçeği

Ölçme modeline ilişkin regresyon katsayıları incelediğinde gözlenen değişkenlere ilişkin faktör yüklerinin genç yetişkinlerin yalnızlık örtük değişkenin gözlenen değişkeni 1. maddeye ait olan ,30 ile genç yetişkinlerin algılanan romantik ilişki kalitesi örtük değişkenin gözlenen değişkeni 3. maddeye ait olan ,92 arasında değiştiği gözlenmektedir.

Yapısal eşitlik modellemesine ilişkin varsayımlar test edildikten sonra verilerin analizi için Jamovi paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Değişkenler arası ilişkiye bakıldığından yaşam doyumu ile yalnızlık arasında ($r=-.292$, $p<0,05$) negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu ile toksik ilişki davranışları arasında da ($r=-.195$, $p<0,05$) negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında ise ($r=.189$, $p<0,05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yalnızlık ile toksik ilişki davranışları arasındaki ilişki incelediğinde ise ($r=.179$, $p<0,05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Yalnızlık ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında ise ($r=-.165$,

$p<0,05$) negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Toksik ilişki davranışları ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında ise ($r=,002$, $p<0,05$) anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Yaşam doyumu, yalnızlık, toksik ilişki davranışları ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişki incelendikten sonra genç yetişkin bireylerin yaşam doyumu ve yalnızlık arasındaki ilişkide algılanan romantik ilişki kalitesi ve toksik ilişki davranışlarının aracılık etkisinin belirlenmesinde Jamovi 2.3 programı kullanılmıştır.

Genç yetişkinlerin yalnızlık ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide toksik ilişki davranışları ile algılanan romantik ilişki kalitesinin kısmı aracılık yaptığı görülmektedir ($c=-,30$, $c'=-,24$, $p<0,001$). Toksik ilişki davranışları ile algılanan romantik ilişki kalitesi modele alındığında yalnızlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin azalduğu ancak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bulgudan yola çıkarak kısmı aracılıktan söz edebiliriz.

Araştırmada test edilen modeldeki dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı 5000 bootstrap örneklemi üzerinde incelenmiştir. Yanlıllık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş sonuçlar Tablo 3'de görülmektedir. Genç yetişkinlerde yalnızlığın algılanan romantik ilişki kalitesi aracılığı ile yaşam doyumu üzerindeki dolaylı etkisi (yani toplam ve doğrudan etki arasındaki fark/ $c-c'$) istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (nokta tahmin= $-0,0257$ ve %95 BCa GA [-0,0473, -0,0040]). Genç yetişkinlerde yalnızlığın toksik ilişki davranışları aracılığıyla yaşam doyumu üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (nokta tahmin= $-0,0284$ ve %95 BCa GA [-0,0512, -0,0055]). Ayrıca tüm modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F (3-411) =19,91$, $p<0,001$). Tüm model genç yetişkinlerdeki yaşam doyumunun %13'ünü açıklamaktadır.

Araştırma sonucunda genç yetişkinlerde yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide toksik ilişki davranışlarının ve algılanan romantik ilişki kalitesinin aracı rol üstlendiği görülmüştür. Genç yetişkinlerin romantik ilişki kalitelerini algılama biçimini, ilişkilerindeki toksik davranış örüntülerinin, yalnızlıklar ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi etkileyen önemli değişkenler olduğu söylenebilir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide algılanan romantik ilişki kalitesi ve toksik ilişki davranışlarının aracılık rolünü incelemiştir. Bulgular, yalnızlık ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin romantik ilişki dinamikleriyle şekillendiğini göstermektedir.

Özellikle, yüksek algılanan romantik ilişki kalitesi yaşam doyumunu artırırken, toksik ilişki davranışları olumsuz etkiler yaratmaktadır. Romantik ilişkilerin yalnızlığın etkilerini azaltabileceği veya artırabileceği bulunmuştur. Ancak, algılanan ilişki kalitesi ile toksik davranışlar arasında doğrudan bir ilişki bulunamamıştır. Bu durum, bazı ilişkilerde olumlu ve olumsuz dinamiklerin bir arada var olabilmesiyle açıklanabilir.

Bulgular, sağlıklı ilişki dinamiklerinin geliştirilmesinin yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkisini vurgulamaktadır. İletişim ve çalışma çözme becerilerine yönelik müdahaleler, toksik davranışların olumsuz etkilerini azaltabilir. Ayrıca, sosyal destek sistemlerini güçlendirmeye yönelik stratejiler yalnızlığı azaltarak yaşam doyumunu artırabilir.

Çalışmanın bazı sınırlamaları bulunmaktadır. Kolayda örneklemeye yöntemiyle seçilen katılımcılar genellenebilirliği kısıtlayabilir ve kesitsel tasarım nedensel çıkarımlara izin vermemeektedir. Gelecekte boylamsal çalışmalarla bu ilişkilerin zaman içindeki değişimini incelenmelidir.

Sonuç olarak, romantik ilişki kalitesi ve toksik ilişki dinamikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye önemli katkılar sunmaktadır. Bu bağlamda, genç yetişkinlerin iyi oluşunu artırmak için ilişki dinamiklerine odaklanan müdahaleler geliştirilmelidir.