

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI



**BEKÂRLIĞA İLİŞKİN TUTUMLARIN EVLİLİK İLİŞKİSİ
İNANÇLARI VE YALNIZLIKLA İLİŞKİSİ**

Doktora Tezi

Gülzade AVCI ÇAYIR

Danışman
Prof. Dr. Melek DEMİR

SAMSUN
2023

TEZ KABUL VE ONAYI

Gülzade AVCI ÇAYIR tarafından, **Prof. Dr. Melek DEMİR** danışmanlığında hazırlanan **“BEKÂRLIĞA İLİŞKİN TUTUMLARIN EVLİLİK İLİŞKİSİ İNANÇLARI VE YALNIZLIKLILA İLİŞKİSİ”** başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 25.01.2023 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
ye	Prof. Dr. Melek DEMİR Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
ye	Prof. Dr. Müge YILMAZ Gümüşhane Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü	☒ Kabul ☐ Ret
ye	Doç. Dr. Meryem VURAL BATIK Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi zel Eğitim Bölümü	☒ Kabul ☐ Ret
ye	Dr. Öğretim yesi Ertuğrul TAŞ Samsun Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi	☒ Kabul ☐ Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri yeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY

... / ... / ...

Prof. Dr. Ahmet TABAK
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Doktora tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi ?

Evet ☒ (Gerekli ise ekler kısmına ekleyiniz)

Hayır ☐

25/01/2023

Gülzade AVCI ÇAYIR

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı : BEKÂRLIĞA İLİŞKİN TUTUMLARIN EVLİLİK İLİŞKİSİ
İNANÇLARI VE YALNIZLIKLAR İLİŞKİSİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 07.12.2022 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 14

Tek kaynak oranı : % 3 çıkmıştır.

25/01/2023

Prof. Dr. Melek DEMİR

ÖZET

BEKÂRLIĞA İLİŞKİN TUTUMLARIN EVLİLİK İLİŞKİSİ İNANÇLARI VE YALNIZLIKLAK İLİŞKİSİ

Gülzade AVCI ÇAYIR
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Doktora, Aralık/2022
Danışman: Prof. Dr. Melek DEMİR

Bu araştırmanın amacı bekâr bireylerde bekârlığa ilişkin tutumlar, evlilik ilişkisi inançları ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma kapsamında öncelikle Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği geliştirilmiştir. Araştırma, ölçek geliştirme (N=675) ve değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleme (N=540) sürecinde uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 18 yaş üstü toplam 1215 gönüllü bekâr bireyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği, Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi formu kullanılmıştır. Veri analizinde Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeğinin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi; değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesi sürecinde ise Pearson korelasyon katsayısı, Çoklu Regresyon ve ANOVA analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular Evlilik İlişkisi İnançları ile Bekârlığa İlişkin Tutumlar arasında negatif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu; Evlilik İlişkisi İnançları ile Yalnızlık arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve bekârlığa ilişkin tutumlar ile yalnızlık arasında ise anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığını göstermiştir. Çoklu Regresyon analizi sonucunda evlilik ilişkisi inançları alt ölçekleri olan kök aileye bağımlılık ve ben-biz dengesinin bekârlığa ilişkin tutumları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı; yalnızlık, cinsel hayat ve duygu yönetiminin bekârlığa ilişkin tutumları manidar bir şekilde yordamadığı bulunmuştur. Kurulan modele alınan değişkenlerle bekârlığa ilişkin tutumlar değişkenindeki değişimin %11'i açıklanmıştır. Kadınların erkeklere göre duygu yönetimi; erkeklerin ise kadınlara göre ben biz dengesi puanları anlamlı düzeyde daha yüksek olarak bulunmuştur. Şu anda romantik ilişkisi olanların ilişkisi olmayanlara göre bekârlığa ilişkin olumlu duygu puanları daha yüksek olarak bulunmuştur. Hiç romantik ilişkisi olmamış olan bekâr bireylerin yalnızlık düzeyleri şu an romantik ilişkisi olan ve şu an ilişkisi olmayanlara göre en yüksektir. Şu anda romantik ilişkisi olanların evlilik ilişkisi inançları hiç ilişkisi olmayan ve şu an ilişkisi olmayanlara göre daha düşüktür. Yaşamını uzun süre köy-kasabada geçirenlerin ilçe/büyükşehirde geçirenlere göre bekârlığa ilişkin duygular boyutu puan ortalamalarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular alanyazın doğrultusunda tartışılarak araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Bekârlık, Bekârlığa ilişkin tutum, Evlilik ilişkisi inançları, Yalnızlık

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTITUDES TOWARD SINGLEHOOD, MARITAL RELATIONSHIP BELIEFS AND LONELINESS

Gülzade AVCI ÇAYIR
Ondokuz Mayıs University
Institute of Graduate Studies
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Programme
Ph.D., December/2022
Supervisor: Prof. Dr. Melek DEMİR

This study was to examine the relationship between attitudes toward singlehood (ATS), marital relationship beliefs (MRB), and loneliness in single individuals. The ATS Scale was firstly developed within the scope of the study. The study was conducted with 1,215 single volunteers over 18 years of age accessed by the convenience sampling method while developing the scale (N=675) and analyzing the relationship between the variables (N=540). ATS Scale, MRB Scale, UCLA Loneliness Scale, and Personal Information Form were used in the study. The exploratory and confirmatory factor analyses were used in data analysis to determine the construct validity of the ATS Scale, while the Pearson correlation coefficient, Multiple Regression Analysis and ANOVA were used to determine the relationships between variables. The findings indicated a low-negative statistically significant relationship between marital relationship beliefs (MRB) and attitudes toward singlehood (ATS), a low-positive one between marital relationship beliefs (MRB) and Loneliness, and no significant relationship between attitudes toward singlehood (ATS) and Loneliness. Consequently, the MRA that root family dependency and I-we balance, which are the subscales of the MRB scale, predicted the attitudes toward singlehood in a statistically significant way, while loneliness, sexual life, and emotion management didn't significantly predict the attitudes towards singlehood. 11% of the change in attitudes toward singlehood was explained with the variables included in the created model. Emotion management was significantly higher in women, while the I-we balance scores were significantly higher in men. The emotional scores of those who currently had a romantic relationship toward singlehood were higher than those who didn't have a relationship. The loneliness levels of single individuals who had never had a romantic relationship were the highest. The MRB of those who were currently in a romantic relationship were the lowest. Those who spent their lives in villages/towns for a long time had lower mean scores in the dimension of emotions toward singlehood compared to the ones in districts/metropolitan cities. The findings were discussed in line with the literature and suggestions were offered for researchers.

Keywords: Singlehood, Attitudes toward singlehood, Marital relationship beliefs, Loneliness

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Her tez konusu yazarın hayatından bir parça iz taşır. Tez konusunu seçmemde özellikle de 20’li yaşlarımın sonuna gelen bir dönemde bekâr hayat, romantik ilişki hayatı ve evli hayatlar üzerine olan gözlemlerimin etkisinin olduğunu söyleyebilirim. Tez konuma yön veren ise “hayatımızda romantik bir ilişki olmadığında” ya da “bekâr olup evli bireyler arasında olduğunuzda” ve “belli bir yaşa geldiğinizde kendinizin ailenizin ve toplumun sizden ne bekleyeceğine dair çevreden edindiğim izlenimlerimdi. Özellikle çevremden insanların birbirlerini tanımlarken kullandıkları yaşı kaç, daha evlenmemiş mi? Neden hala bekâr? sorularının yanı sıra kişiyle ilgili olumsuz bir durumu nitelendirmek istenildiğinde bazen “bekâr” kavramı toplumda bir eksiklik olarak da algılanmaktadır. Çevremizdekilere yalnız olmadığınızı ve romantik bir ilişkimizin olduğunu göstermek bir gereklilikmiş gibi hissedilmekte ve evli bireyler arasında bekârlar kendilerini bazen yalnız, yetersiz ya da soyutlanmış olarak hissetmektedir.

Literatür incelendiğinde bekârlığın ulusal literatürde son birkaç yıldır çalışılmaya başlandığı gözlenmektedir. Günümüzde birçok ülkede bekâr bireylerin sayısında demografik olarak artış gözlenmekte ve bekârlık konusunda yapılan literatürde ise birbirinden çok farklı bulguların olduğu söylenebilir.

Öncelikle tez konusunun ortaya çıkmasından tezin son aşamasına kadar emeği olan, hem yüksek lisans hem de doktora eğitim sürecimde öğrencisi olmaktan gurur duyduğum, değerli bilgileriyle akademik açıdan her anlamda kendimi geliştirmeme katkıda bulunan değerli hocam Prof. Dr. Melek DEMİR’e sonsuz teşekkür ederim. Değerli hocamın tezimle ilgili danıştığım her konuda anında verdiği geri bildirimleri, büyük katkısı ve emeği olmadan bu tezi sonlandıramazdım.

Tez savunma sınavımdaki değerli katkılarından dolayı Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ, Doç. Dr. Meryem VURAL BATIK, Prof. Dr. Müge YILMAZ ve Dr. Öğr. Üyesi Ertuğrul TAŞ’a çok teşekkür ederim. Ayrıca gerek lisansüstü gerekse doktora eğitim sürecimde ders aldığım ve akademik gelişimimde önemli rol oynayan tüm bölüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Tez yazma sürecimde hem veri toplama sürecinde bana yardımcı olan hem de tezimin konusuyla ilgili olarak tartışma fırsatı bulduğum değerli arkadaşım Araştırma Görevlisi Dr. Duygu DEMİREL ÖZDEMİR’e ve doktora dönemini ve tez yazma dönemini birlikte geçirdiğim; azmi ve çalışkanlığıyla ön planda olan değerli

akademisyen arkadaşım Dr. Aynur KARABACAK ÇELİK’e, tez yazma sürecinde hep yanımda olduğunu hissettiğim değerli dostum Merve OKUYUCU GÜL ve Emine ÖZ İŞLEK’e teşekkür ederim. Ayrıca tez yazdığım süreçteki yardımları için Okul Müdürümüz İlknur AKÇA, Okul Müdür Yardımcısı sayın İbrahim DURMUŞKAYA ve değerli eşi Satı KARACA DURMUŞKAYA’ya ve sayın Burak ÜLKER’e ve ayrıca aramızda büyük mesafeler olsa da her zaman yanımda olduğunu hissettiren değerli dostum Silvia Soler TOMAS’a çok teşekkür ederim.

Tez yazma sürecimde dünyaya gelerek varlığıyla hayatıma anlam katan ve bu süreçte iki kelimelik cümle kurduğu aşamalarda “anne ders” kalıbını öğrenmek durumunda kalan başta kızım İpek’e ve tez yazma sürecinde her zaman yanımda olduğunu hissettiren ve her anlamda destek olan değerli eşim Cemal ÇAYIR’a teşekkür ederim. Hayatımın her anında bana destek olan sevgili annem ve sevgili babamın üzerimdeki emeklerinden dolayı minnettarım. Kardeşlerim Ömer ve Muhammet’e ise tüm akademik sürecimdeki desteklerinden dolayı teşekkür ederim. Ve sanırım “hiçbir şey, pes etmeyen ufacık bir umuttan daha güçlü değil”. Bu tezi ise güçlü bir insan olma yolunda kendi ışığını farkederek hep (u)mutlu olmasını dilediğim canım kızım İpek’e adıyorum.

Gülzade AVCI ÇAYIR

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORUBEYANI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	viii
TABLolar DİZİNİ	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	11
1.3. Araştırmanın Önemi	11
1.4. Problem Cümlesi	14
1.4.1. Araştırmanın Alt Problemleri	14
1.5. Araştırmanın Hipotezleri	15
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	15
1.7. Sayıtlar	15
1.8. Tanımlar	16
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	17
2.1. Bekârlık Kavramı	17
2.1.1. Kuramsal Çerçevede Bekârlık	21
2.1.2. Bekârlığın Kültürel Bağlamda Ele Alınması	33
2.1.3. Bekârlık Türleri	37
2.1.4. Bekârlığın Nedenleri	38
2.2. Evliliğin Tanımı ve İşlevleri	42
2.2.1. İnsanların Evlenme Nedenleri	44
2.2.2. Toplumsal Değişim, Ailedeki Dönüşümler ve Evlilik	46
2.2.3. Genç Yetişkinlik ve Evlilik: Kararsızlık ve Erteleme	50
2.2.4. Bilişsel Terapilerde Evlilik İlişkisi İnançlarının Ele Alınışı	54
2.3. Ait Olma İhtiyacına Karşı Yalnızlık	78
2.3.1. Yalnızlık ve İzolasyon Kavramlarının Tanımı	80
2.3.2. Yalnızlığın Doğası	84
2.3.3. Yalnızlığın Sonuçları	86
2.3.4. Yalnızlığa Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	87
2.3.5. Yalnızlığın Yaş, Cinsiyet ve Partner Durumu ile İlişkisi	91
2.4. İlgili Araştırmalar	94
2.4.1. Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	94
2.4.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	102
3. YÖNTEM	114
3.1. Araştırma Modeli	114
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	114
3.2.1. Açımlayıcı (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) için Çalışılan Grup ..	114
3.2.2. Değişkenler Arasındaki İlişkileri Belirlemede Çalışılan Grubun Özellikleri	116
3.3. Veri Toplama Araçları	118
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	118
3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği	118
3.3.3. Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği (EİİÖ)	119
3.3.4. Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği	120
3.4. Veri Toplama Süreci	122
3.5. Verilerin Analizi	123
4. BULGULAR	125

4.1. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistikler.....	125
4.2. Araştırmanın Denencelerini Test Etmek Amacıyla Yapılan Analizler Sonucu Elde Edilen Bulgular	126
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	137
5.1. Denence 1'e İlişkin Bulguların Tartışılması	137
5.2. Denence 2'ye İlişkin Bulguların Tartışılması	144
5.3. Denence 3'e İlişkin Bulguların Tartışılması	148
5.4. Hipotez 4'e İlişkin Bulguların Tartışılması.....	154
5.5. Hipotez 5'e İlişkin Bulguların Tartışılması.....	157
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	161
6.1. Sonuçlar	161
6.2. Öneriler	161
6.2.1.Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	162
6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	163
KAYNAKÇA.....	164
EKLER	190
Ek 1. Etik Kurul Belgesi	190
Ek 2. Ucla-LS Yalnızlık Ölçeğinin Kullanım İzni.....	191
Ek 3. Evlilik İnançları Ölçeğinin Kullanım İzni	192
Ek 4. Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği Alt Ölçeklerin Kullanımı İzni	193
Ek 5. Kişisel Bilgi Formu	194
Ek 6. Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği	195
Ek 7.Ucla Yalnızlık Ölçeği	197
Ek 8. Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği.....	198
ÖZ GEÇMİŞ.....	199

SİMGELER VE KISALTMALAR

BİTÖ	: Bekarlığa İlişkin Tutum Ölçeği
EİİÖ	: Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği
ADDT	: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
SS	: Standart Sapma



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Yalnızlık deneyiminin bir modeli	87
---	----



TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Araştırma grubunun özellikleri.....	115
Tablo 3.2. Katılımcıların yaş ve eğitim durumu dağılımları.....	116
Tablo 3.3. Katılımcıların ilişki durumları dağılımı.....	116
Tablo 3.4. Katılımcıların yaşadıkları yer ve anne-baba tutumları	117
Tablo 4.1. Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler	125
Tablo 4.2. Yalnızlık Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler.....	125
Tablo 4.3. Evlilik İlişkisi İnançları Tutum Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler .	125
Tablo 4.4. Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	126
Tablo 4.5. Bekârlığa ilişkin tutumları yordayan değişkenlerin belirlenmesine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları	128
Tablo 4.6. Bekârlığa ilişkin tutumların cinsiyete göre incelenmesi.....	129
Tablo 4.7. Katılımcıların yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesi.....	129
Tablo 4.8. Evlilik ilişkisi inançlarının cinsiyete göre incelenmesi	129
Tablo 4.9. Bekârlığa ilişkin tutumların romantik ilişkinin varlığına göre incelenmesi	130
Tablo 4.10. Katılımcıların yalnızlık düzeylerinin romantik ilişkinin varlığına göre incelenmesi	131
Tablo 4.11. Evlilik ilişkisi inançlarının romantik ilişkinin varlığına göre incelenmesi	132
Tablo 4.12. Bekârlığa ilişkin tutumların yaşamın uzun süre geçtiği yere göre incelenmesi	134
Tablo 4.13. Katılımcıların yalnızlık düzeylerinin yaşamın uzun süre geçtiği yere göre incelenmesi	135

1. GİRİŞ

Bu bölümde, ilk olarak araştırmanın problem durumu ortaya konulmakta, ardından araştırmanın amacı, önemi, alt problemleri, hipotezleri, sınırlılıkları ve varsayımları ile araştırmada kullanılan önemli kavramların tanımlarına yer verilmektedir.

1.1. Problem Durumu

Genel yaşam tarzı içerisinde çok önemli bir rol oynayan ve tüm dünyada çok tanındık olan “yakın ilişki” kavramı eşler ve/ya partnerler arasında hoşlanma, romantizm, duygusal ve kişisel destek duygularını içermesinin yanı sıra partner/eşlerin hem fiziksel hem de bilişsel açıdan birbirine ait olma hissini ifade etmektedir (Muniruzzaman, 2017). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre insanların ihtiyaçları temel fiziksel ihtiyaçlar seviyesinden en üst düzeyde yer alan kendini gerçekleştirme seviyesine kadar değişmektedir (Shahrak et al., 2021). İnsan ihtiyaçları perspektifinde ise yakın ilişkiler bireylere ait olma ve sevgi ihtiyaçlarını karşılama fırsatı sunmaktadır. İster bekâr ister evli olsun, tüm bireylerin bu tür ihtiyaçları olmakla birlikte bu tür temel ve bireysel ihtiyaçlar, bekâr insanlarda bir şekilde göz ardı edilmektedir (Shahrak et al., 2021). Yakın ilişkilerin özel bir birliktelik şekli olan evlilik; eş bulma ve bir aile kurma ile karakterize olmakla birlikte toplumdaki evlilik ve ebeveynlik baskısı, hem kadın hem de erkekler açısından tüm bireylerden beklenen en yaygın beklentiler arasındadır; gerek geçmişte gerekse günümüzdeki birçok kültür ve toplum tarafından evlilik yetişkin olmanın genel bir ölçütü olarak görülmektedir (Keith, 1980; O'Shaughnessy, 2020).

Birçok toplumda bekârlık, bireylerin kararlı bir ilişkiye veya evliliğe dâhil olmadan önce deneyimledikleri bir geçiş dönemi olarak görülmekte; çoğu toplumda ise kişinin bekâr olmayı seçmediği belirtilmektedir (O'Shaughnessy, 2020). Bu düşüncenin birincil nedeni olarak ise DePaulo ve Morris (2005)'in ifade ettiği “evlilik ve aile ideolojisi” bağlamında batı toplumundaki insanların herkesin evlenmek istediği ve birgün herkesin evleneceğine dair olan varsayımlarının olduğu ifade edilmektedir. Tarihsel olarak bakıldığında da toplum içinde ciddi bir ilişkiye sahip olmanın bir kişiye sosyal, psikolojik, ekonomik ve sembolik açıdan çeşitli avantajlar getirdiğine inanılmıştır. Herhangi bir romantik ilişkisi olmayan bekâr bireyler ise toplum içerisinde marjinal bir grup olarak anılmıştır (Budgeon, 2008).

Günümüze gelindiğinde modern toplumlar da en dikkat çekici olan özellik ilk evlenme yaşının ve bununla beraber nüfus içinde yalnız yaşayan toplumsal kategorilerin oranının hızla artış göstermesidir (Erdoğan, 2020). Demografik veriler artık “bekârlar yüzyılı” olarak adlandırılan bir dönemin başlangıcına işaret etmektedir (Budgeon, 2008).

Sosyal bilimciler çalışmalarının merkezi bir odak noktası olarak, medeni durumu sıklıkla kullansalar da bekârlar üzerindeki çalışmalar az sayıdadır (Keith, 1980). Birçok toplumda olduğu gibi özellikle batı toplumlarında bekârlığın yaygın hale gelmesine ve bekâr olanların oranındaki çarpıcı artışa rağmen sosyal bilimciler ve aile sosyologları tarafından bekârlık konusu büyük oranda görmezden gelinmiştir (Apostolou et al., 2019; Keith, 1980; Pepping et al., 2018). Bekâr bireylerin (hiç evlenmemiş) yanı sıra yaşam boyu bekâr olan bireylerin oranının da Avrupa ve Amerika kıtalarında artma eğilimi gösterdiği söylenebilir. Örneğin ABD’de 65 yaş ve üzerindeki yetişkinlerin yaklaşık %5’inin hiç evlenmediği ve bu oranın 2060 yılına kadar %11’e ulaşacağı varsayılmaktadır (Carr and Utz, 2020). Bunun yanı sıra yaşam boyu bekârlık düzeyleri Avrupa’daki ülkeler arasında büyük farklılıklar göstermekle birlikte Avrupa Birliği genelinde yaşam boyu bekâr olan bireylerin oranının ortalama olarak %5 olduğu tahmin edilmektedir (Bellani et al., 2017).

Literatürde bekârlığın tanımına yönelik olarak farklı araştırmacılar tarafından farklı tanımlar yer almaktadır. Bu yüzden kimin bekâr olarak tanımlanacağına dair araştırmacılar arasında ortak bir tanım birliği yoktur. Her zaman bekâr, boşanmış ve eşi vefat eden bireylerin olduğu grupları içerecek şekilde geniş bir tanım kullanmak, bekârlarla ilgili araştırmalarda en yaygın olanıdır (Hertel et al., 2007). Bekâr denildiğinde ilk olarak akla “evlenmemiş olan kimse” şeklinde bekârlığın yasal tanımı gelse de bu tanım bazı araştırmacılar tarafından eleştirilmekte ve bekârlığı tanımlama noktasında bekârların damgalandığını ifade etmektedir. Bekârların neye sahip olmadıklarına göre tanımlanmaları yani bekâr bireylerin sahip olmadığı bir şeyle evli “olmama” (unmarried) hali ile birlikte anılması bazı araştırmacılar tarafından eleştirilmektedir (örneğin DePaulo and Morris, 2005). Son yıllarda uluslararası literatürde yapılan araştırmalarda, “sosyal olarak bekâr” teriminin giderek daha fazla kullanıldığı görülmektedir. Bu tanım ise bireyin yasal medeni durumuna bakmadan romantik bir ilişki içinde olup olmadığına göre bireyi bekâr olarak değerlendirmektedir (DePaulo and Morris, 2006). Bekâr bireyleri inceleyen çoğu

araştırmaya bakıldığında ise bekâr bireylerin evli olan bireylerle karşılaştırma yoluyla incelendiği görülmektedir (DePaulo and Morris, 2006). Evlilik doyumuna ve uyumuna katkıda bulunan evlilik rolleri ve faktörleri hakkında çok sayıda çalışma olmasına rağmen bekârlığa uyum konusunda var olan araştırma sayısı sınırlıdır (Keith, 1980).

Günümüzdeki insanların kariyer hedeflerini ve kişisel arzularını elde etme noktasında romantik birliktelikleri ertelediği ya da reddettiği için daha uzun süreli bekâr kaldıkları görülmektedir (Girme et al., 2022). Son birkaç on yılda, ilişki kalıpları daha çeşitli hale gelerek geleneksel olarak evliliğin yanı sıra birlikte yaşama, ayrı yaşayan eşler ve eşcinsel çiftlerin olduğu görülmektedir. Toplumsal düzeyde, bekârların imajındaki olası değişiklikler, bireyselleşme sürecinde değişen değer ve algıların ve yaşam kalıplarındaki çeşitliliğin artmasının bir göstergesi olarak da ele alınmaktadır (Hertel et al., 2007). Yalnız yaşam ve bekâr bireylerin oranındaki artış yaşam boyu bekârlığın sosyal olarak daha kabul edilebilir hale geldiğini gösterse de (Girme et al., 2022) literatürde yer alan çeşitli çalışmalar, bekâr yetişkinlerin partneri olan yetişkinlere kıyasla ortalama olarak daha düşük düzeyde yaşam doyumu ve öznel iyi oluş bildirdiklerini (Haring-Hidore et al., 1985; Purol et al., 2021; Diener et al., 2000); evli insanların genel olarak bekârlardan daha olumlu olarak değerlendirildiğini; bekârların ise evli insanlardan daha yalnız, daha az sıcak ve sevecen olarak algılandığını; evli insanların ise bekârlara göre olgun, istikrarlı, dürüst, mutlu, kibar ve sevgi dolu olarak tanımlanma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (DePaulo and Morris, 2006; Hertel et al., 2007; Sakallı-Uğurlu vd., 2018).

Yakın zamanda Sakallı-Uğurlu vd. (2018) tarafından insanların, erkekleri ve kadınları evlilik öncesi ve sonrasında nasıl betimlediklerine yönelik yapılan araştırmanın sonucunda bekâr erkeklerin ağırlıklı olarak olumsuz kişilik özellikleriyle (örneğin, sorumsuz, keyfine düşkün ve olgunlaşmamış) tanımlandığı, evli erkeklere ilişkin klişelerin ise daha çok geleneksel cinsiyet rolleriyle (örneğin, baba, geçimini sağlayan kişi ve ev sahibi) ile ilişkili olduğu görülmüştür. Öte yandan, bekâr kadınlar ağırlıklı olarak kişilik özellikleriyle (örneğin, kırılğan/saf) kalıplaşan bir şekilde tanımlanırken; evli kadınlar çoğunlukla cinsiyet rolleri (örneğin kendini feda etme, annelik/bakım) ve olumlu kişilik özellikleri (örneğin, sıcak, olgun) ile tanımlanmıştır.

Dolayısıyla günümüzde bekâr yetişkinlerin sayısının artış göstermesi ve insanların artık yetişkin yaşamlarının önemli bir bölümünü evlilik birliğinin dışında geçirmeleri evliliğin “altın standart” olduğuna dair algıların değiştiğini sorgulatsa da, yine de hiç evlenmemiş ve halen evli olanlar arasında evli yaşama dair olan algılar incelendiğinde insanların evlilik ilişkilerini olumlu bir duygusal deneyim ve destek kaynağı olarak görmeye devam ettiği görülmektedir (Gesselman et al., 2019). Anderson ve Stewart (1994)’ın “Yalnız Uçanlar- Orta Yaşta Bekâr Kadınlar” “Flying Solo- Single Women in Midlife” isimli kitabında vurguladıkları ve günümüzde de var olan mitlere göre bekâr bireyler (özellikle kadınlar) ilişki içinde olmayı arzu etmekte ve ilişkileri olmadığında ise acı çekmektedir (akt. Spielmann et al., 2013).

Batı toplumunda kararlı ve ciddi bir romantik ilişki yaşamamanın en önemli yetişkin ilişkisi olduğuna ve neredeyse tüm insanların evlenmek veya ciddi bir çift olmak istediğine dair tartışmasız inançların varlığının (DePaulo and Morris, 2005) romantik bir eş bulamamanın sonuçlarıyla ilgili korkuları arttırdığı düşünülmekte ve bekârlığa yönelik olarak literatürde bekârlık korkusu kavramından söz edilmektedir (örneğin Spielmann et al., 2013). Bekâr olma korkusunun ise yalnızlık ile pozitif (Spielmann et al., 2013) yaşam doyumu, duygusal ve psikolojik iyi oluş ile negatif yönde (Adamczyk, 2017a) ilişkili olduğu bulunmuştur. Spielmann vd. (2013) tarafından ortaya konulan bir kavram bekâr kalma korkusu (fear of being single) kişinin mevcut ilişki durumu ve gelecekte bekâr olma ihtimaliyle ilgili endişe yaşamasına neden olmaktadır. Şu anda romantik ilişkiler içinde olan bireylerin de bekâr kalma korkusundan etkilenebileceği ve romantik bir ilişkiye sahip olmama konusunda yaşanan sıkıntının, ilişkilere dair davranışlara yön vereceği belirtilmektedir. Örneğin herhangi bir ilişkinin, hiç ilişki olmamasından daha iyi olduğu yönündeki bir tutuma neden olarak bekâr kalma korkusunun bir ilişkiyi başlatmak ve sürdürmek için “herhangi bir ilişkiye” razı olmakla sonuçlanabileceği varsayılmaktadır (Spielmann et al., 2013).

Son yıllarda bekâr kişilerin oranındaki dramatik artış, bekârların refahı ile ilişkili faktörlerin belirlenmesi ihtiyacının altını çizmekte (Keith, 1980) ve ayrıca bu gelişmenin nedenlerinin incelenmesini de artıran bir ilgi konusu haline getirmektedir (Petrowski et al., 2015). Literatürde bekâr olan bireylerin partneri olan bireylere göre iyi oluş düzeylerinin neden daha düşük olabileceğini açıklayan iki teorik perspektiften yararlanılmaktadır. Bu iki teorik perspektiften birincisi olan kişilerarası

perspektif boyutunda bekâr bireylerin sosyal destek algılarının düşük olması yardım ve rehberlik için başkalarına yönelemeyeceklerini hissetmelerini açıklamakta; ikinci perspektif olan gruplararası bakış açısı ise bekâr yetişkinlerin sosyal olaylarda dışlandıkları veya “yuva kurmak” için daha fazla sosyal ayrımcılığa maruz kaldıklarını açıklamaktadır (Girme et al., 2022). Kişilerarası bakış açısı, bekâr yetişkinlerin çift olan yetişkinlere kıyasla daha düşük düzeyde sosyal destek algılarının olması nedeniyle iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğunu öne sürmektedir (Girme et al., 2022).

Bir yanda araştırmacılar evliliği toplumun birincil yapı taşı, sosyal bütünleşmeyi destekleyen bir kurum olarak görüp bekârların izole, yalnız ve sınırlı sosyal bağları olduğunu öne sürerken, öte yandan araştırmacılar evliliğin sosyal bağlardan uzaklaşmayı içermesi nedeniyle diğer ilişkileri sekteye uğrattığını; bekâr olmanın ise bu ilişkileri teşvik ettiğini savunmaktadır (Sarkisian and Gerstel, 2016). Bekâr bireylerin, partneri olan ya da evli olanlara göre ebeveynleri, kardeşleri, komşuları ve arkadaşlarıyla daha sık iletişim halinde olma, onlara yardım etme ve onlardan yardım alma olasılıklarının daha yüksek olduğu ve bekâr olmanın hem kadın hem de erkeklerin sosyal bağlarını arttırdığı yapılan araştırmalarda belirtilmektedir (Sarkisian and Gerstel, 2016). Bununla birlikte bekâr bireylerin, bir ilişkisi olanlara kıyasla önemli bir diğerinden daha düşük sosyal destek ve yaşamdan önemli ölçüde daha düşük memnuniyet bildirmelerinin bekâr yetişkinlerin yaşam doyumunu düşürdüğü ve ruh sağlığını zayıflattığı şeklinde yorumlanmaktadır (Adamczyk and Segrin, 2015a, 2015b). Dolayısıyla mevcut araştırmalar, romantik bir partnere sahip olmanın, öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması açısından faydalı olduğunu ve algılanan sosyal desteğin, romantik bir partnere sahip olma ile daha yüksek refah (yaşam doyumunu ve benlik saygısı) arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini göstermektedir (Stronge et al., 2019).

Bunun yanı sıra literatürde, evlilik veya romantik ilişkilerin öznel iyi oluş üzerindeki faydalarına yönelik olarak çelişkili bulgular söz konusudur. Evlilik veya romantik ilişkilerin her zaman iyi oluş üzerinde faydalı olmadığına (Tan et al., 2021) dair araştırma sonuçları (örneğin, Glenn and Weaver, 1988; DePaulo, 2015; DePaulo and Morris, 2005, 2006; Girme et al., 2016) mevcuttur. Bununla birlikte, konuyla ilgili literatürde evli olmanın mutluluk üzerinde olumlu olan etkisinin son zamanlarda daha zayıf hale geldiği öne sürülmekte ve genç yetişkinlerin önceki

dönemlere göre erken dönemde evlenmelerinin evlilik dışı heteroseksüel birlikte yaşama gibi evlilik ilişkisinin yanında gelişen alternatiflerle birlikte evliliğin beklenen psikolojik faydalarının zayıflamış olabileceği tartışılmaktadır (DePaulo, 2013; DePaulo and Morris, 2006; Glenn and Weaver, 1988). Girme vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada ise bekâr olmanın sonucunun her zaman olumsuz olmadığını; ilişki çatışmalarını ve anlaşmazlıkları önlemek için çabalayan kaçınma hedefleri yüksek bekâr insanların, bir ilişkiye dâhil olan insanlar kadar mutlu ve tatmin olabileceği; ilişki yakınlığını artırmaya çalışan, yaklaşma hedefleri yüksek bireylerin ise özellikle bir ilişki içinde olduklarında, yaşamdan daha fazla memnun oldukları sonucu elde edilmiştir.

Bekârlığın nedenlerine ilişkin olarak çeşitli teorik çerçeveler araştırmacılar tarafından öne sürülse de bu teorik çerçeveler bekârlığın yeni bir çalışma alanı olması nedeniyle kısıtlı kalmaktadır. İlk sosyolojik incelemeler, uzun vadeli bekârların bazıları için bekâr kalmanın kişisel bir tercihi temsil ettiğini, bazıları için ise ilişki kurma veya sürdürmedeki zorluğu yansıttığını (Apostolou and Wang, 2019; Apostolou et al., 2019; Keith, 1980; Stein, 1975, 1978) belirtirken; bazı araştırmacılar (1) uyum artırıcı bir strateji; (2) evrimsel bir çerçevede atalardan kalma ve modern koşullar arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanan bir partneri çekme ve partner olma konusunda yaşanan zorluklar ve (3) sağlık nedeni ve engellilik gibi farklı kısıtlamalarla açıklamaktadır (Apostolou et al., 2020). Uzun süreli bekârlık ise yetişkin bağlanma şekliyle de açıklanmaya çalışılmaktadır (Pepping and MacDonald, 2019). Başlangıçta bebek-ebeveyn duygusal bağını tanımlamak ve açıklamak için ortaya konulan bağlanma teorisi, son yıllarda, ergen ve yetişkin olan bireylerin romantik ilişkilerinin incelenmesine ve ardından kişilerarası işlevsellik, duygu düzenleme, stresle başa çıkma ve zihinsel sağlık gibi psikolojik süreçlerin çalışılması konusunda önemli bir teori haline gelmiştir (Mikulincer and Shaver, 2012). Dolayısıyla literatürde uzun vadeli bekârlığı da açıklayan birden fazla önerme bulunmaktadır. Bu önermelerden ilki bekârlığın ilişkilerle ilgili kaygıyı (bağlanma kaygısı) veya yakınlıktan kaynaklanan rahatsızlığı (bağlanmadan kaçınma) yansıttığını belirtirken; ikinci önerme olarak ise bekârlık, bağlanma ihtiyaçlarının romantik ilişkilerin dışında karşılandığı güvenli bir kişisel seçim olarak görülmektedir (Pepping et al., 2018).

Nitel araştırmalardan elde edilen sonuçlar bazı insanlar için romantik bir ilişkiye girmenin önemli bir hedef olmadığını ve bekâr kalmayı seçtiklerini bildirirken, diğeri araştırma sonuçları ise bekâr olmayı bireylerin önceki ilişkilerinde incinmiş olmasına ve ilişki kurmaktaki zorluklarına bağlamaktadır (Band-Winterstein and Manchik-Rimon, 2014; Forsyth and Johnson, 1995). Bazı insanların bekâr kalmayı seçme olasılığı ve bu seçimden memnun oldukları araştırmacılar tarafından gündeme getirilmiştir (örneğin, DePaulo, 2014; Schachner et al., 2008). Bekâr kalmanın ne ölçüde bir seçim olduğu, insanların bekârlığa nasıl anlam yükledikleri ve insanların bu seçimden memnun olup olmadığı konusunda ise bireysel farklılıkların yanı sıra sosyal ve tarihsel bağlamın etkisi vurgulanmaktadır (Timonen and Doyle, 2014). Timonen ve Doyle (2014) tarafından yapılan nitel bir çalışmada, bekârlığı tercih nedenlerinin bireylerin ileri yaşlarda ilişki durumları ve yaşam doyumu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bekârlığı kişisel bir seçime dayalı olarak gören yaklaşımdaki bekârlık, kendini gerçekleştirme ve kişisel özerklikten duyulan memnuniyetle ilişkilendirilirken, istemsiz bekârlık, tek olma durumundan pişmanlık ve memnuniyetsizlikle ilişkilendirilmektedir. Yani güvenli bir kişisel bir seçim olarak seçilen bekârlık, bireyin kendini gerçekleştirme ve özerklikle ilgili memnuniyetle bağlantılıyken; gönülsüz bekârlık ise tek olma statüsünden pişman olmayı ve memnuniyetsizliği yansıtmaktadır (Timonen and Doyle, 2014).

Bu noktada yakın zamanda yapılan araştırmalar post-endüstriyel toplumlardaki insanların önemli bir kısmının istemeden bekâr olduklarını, aslında bir partnere sahip olmak istediklerini ancak yakın ilişkilerde zorluk yaşadıkları için zamanlarının önemli bir kısmını bekâr olarak geçirdiklerini sunmaktadır (Apostolou et al., 2019; Apostolou and Wang, 2019). Özellikle de gönülsüz bekârların, kendi tercihleriyle bekâr olanlara göre daha fazla yalnızlık ve daha düşük yaşam doyumu gibi olumsuz duygular yaşadıkları varsayılmaktadır (Apostolou et al., 2019). Bunun yanı sıra bir bireyin yaşam doyumunu ve psikolojik sıkıntıları noktasındaki durumunu açıklamada medeni durumun tek başına ele alınmasından ziyade bir kişinin mevcut ilişki durumundan (bir partnere sahip olmak ya da olmamak) memnun olması daha önemli olarak görülmektedir (Adamczyk, 2017a; Lehmann et al., 2015).

DePaulo (2006)'nın bekârlığa ilişkin çok olumlu tablosunun aksine, bekâr bir yaşamın depresyon ve genel kaygı gibi önemli duygusal zorlukları getirdiği bazı

araştırmalar sonucunda elde edilmiştir (örneğin Schachner et al., 2008). “Yalnız” kavramının sıklıkla bekârlık ile birlikte ele alındığı (O’Shaughnessy, 2020) ve yalnızlığın sağık sorunlarıyla ilişkili olduğı düşünöldüğünde (Cacioppo et al., 2003) yalnızlık konusunun bekâr yetişkinler bağlamında ele alınmasının önemli olduğı düşünölmektedir.

Genç yetişkinler arasında bekârlığın artması, genellikle genç yetişkinlerin günümüzde daha fazla bireyselleştiğinin bir göstergesi olarak görölmektedir. Bu durum ise bekârlığın olumlu bir deneyim olarak algılanabileceğini düşöndürse de bazı araştırmalar sonucunda bekârların, bekârlık konusunda pek olumlu olmadıkları ve büyük bir çoğunluğunun, yalnız olmaktan ziyade bir partner ilişkisini arzuladıklarına yönelik sonuçlar elde edilmektedir (Poortman and Liefbroer, 2010). Toplumda normal dışı bir ilişki biçimi olarak bekârlığın görölmesinin bir nedeni de bireyin başka bir kimse ile birliktelik kurmaması, kurmak istememesi veya kuramamasıdır. Bu durum ise bireyin yalnızlığına ya da tek başınalığına işaret ettiğı yönünde değerlendirilmektedir (Tezcan, 2020).

Duygusal, psikolojik ve evrensel bir deneyim olan yalnızlık günümüz modern dünyasında geğmişe nazaran daha çok deneyimlenmektedir (Büyökyıldız, 2020). Sürekli artan bir nüfus olarak bekâr insanların yaşamında ise yalnızlığın etkilerinin araştırılması (Büyökyıldız, 2020) bekâr bireylerin bekârlığa uyumunu etkileyeceğı düşünölen faktörleri ortaya çıkarma noktasında önem taşımaktadır. Çünkü bekâr bireylerde yalnızlığın yüksek düzeyde varlığı ve önemli bir kişiden elde edilen sosyal destek algısının düşük olması durumunda bekârlık yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir (Adamczyk and Segrin, 2015a). Bekâr bireylerin yalnızlığına dair yapılan araştırma sınırlı olmakla birlikte, bekâr bireylerin sosyal etkileşimlerinin ve sosyal ve duygusal yalnızlıklarının incelendiğı bazı nicel ve nitel araştırmalara literatürde rastlanmaktadır (örneğin, Büyökyıldız, 2020; Schachner et al., 2008).

Büyökyıldız (2020) bekâr bireyleri evli bireylerle karşılaştırdığı araştırmasının sonucunda evli bireylere göre bekâr bireylerin daha yoğun yalnızlık yaşadıkları; yaşam doyumlarının daha düşük olduğı, yalnızlıkla başa çıkma noktasında zorlandıkları ve yalnızlıkla baş etme noktasında ise olumsuz başa çıkma tarzları geliştirdiklerini bulmuştur. Toplumda romantik ortakların, ait olma konusundaki temel insan ihtiyaçını yerine getirdiğine dair inancın varlığı (Lesch and van der Watt, 2018; O’Shaughnessy, 2020) nedeniyle özellikle bekâr kadınların, bekâr olmayanlara

göre daha yalnız, daha az çekici ve hayatlarından daha az memnun olduğuna inanılmaktadır (Adamczyk, 2016; Byrne and Carr, 2005; Lesch and Van der Watt, 2018). Yalnız bireyler, sosyal-duygusal bilgilerin bilişsel olarak işleme sürecinde ise karakteristik bir şekilde olumsuz önyargı göstermektedir (Jeong and Kim, 2021). Yalnızlığın, artan bilişsel bozulma riski ile ilişkili olduğu konusunda bir fikir birliği vardır (Kyröläinen and Kuperman, 2021).

Yalnızlık, bireyleri sosyal teması yenilemeye ve sürdürmeye motive eden sıkıntılı bir duygusal durum olarak da anlaşılabilir. Bunun yanı sıra yalnız bireylerin sosyal olarak tehdit edici uyaranlara karşı olumsuz atıfları olduğundan reddedilmeyi bekleme, kendilerini ve başkalarını olumsuz olarak değerlendirme ve öz-yeterliklerinin düşük olduğu söylenebilir (Spithoven et al., 2017). Yalnızlığın sonuçları arasında kaygı, depresyon ve kronik hastalıkların olduğu bilinmekle birlikte bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi hakkında çok az şey bilinmektedir (Reed et al., 2021). Bununla birlikte yalnızlık ve bilişsel çarpıtmaların birbiriyle ilişkili ve yaşam doyumu üzerinde ciddi olumsuz etkilerinin olduğu söylenebilir (Şimşek vd., 2021).

Bilişsel-davranışçı modeller, bireylerin ilişkilere getirdikleri inanç ve beklentilerin onların düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve ilişkilerden elde ettikleri doyumları etkilediğini öne sürmektedir (Sullivan and Schwebel, 1995). Bu noktada ise bilişsel- davranışçı teoriler evlilik sorunları yaşayan bireylerde çeşitli bilişlerin rolüne odaklanmaktadır (Addis and Bernard, 2002). Kişilerin partnerleri ya da eşleri ile kurdukları ilişkinin niteliği yaşamın önemli alanlarından biridir. Özellikle de eş seçiminin yaşamdaki en önemli tercihler arasından biri olduğu düşünüldüğünde uyumsuz olan düşüncelerin gelecekte evlilik hayatında yaşanabilecek problemlere yol açacağı varsayıldığı için (Bilge vd., 2009) bireylerin evlilik ilişkisine yönelik inançları üzerinde çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bekâr yetişkinler arasında evlilik ilişkisinde işlevsiz ilişki inançlarının rolüne yönelik yapılan araştırma sınırlı sayıdadır. Bu konuda F. van der Zee ve Hembrecht (2009) tarafından bekârların romantik ilişkisi olan bireylerle karşılaştırılarak ilişki doyumunda irrasyonel ve endişeli ilişki inançlarının rolü değerlendirilmiştir. Bu çalışmada bekârların işlevsiz inançlarına ilişkin tutumları hedonizm ve bireyciliğin gelişimiyle açıklanmıştır. İrrasyonel ilişki inançlarına yönelik olarak

bekârların gelecekteki romantik partnerlerinden akılcı olmayan yüksek talepler beklemeye başlamış olabilecekleri ifade edilmektedir.

Bireyciliğin giderek yaygınlaşması ise evliliği etkileyen kültürel etmenlerden biri olarak görülmektedir (Bartkowski and Xu, 2010; F. van der Zee and Hembrecht, 2009). Bireylerin artık “iyi evliliği” evliliğin uzun ömürlü olmasından ziyade bireysel partnerlerine getirdiği tatmin açısından tanımlamaya daha fazla eğilimli oldukları ve bireyciliğin artan önemiyle ilişkili olan tüketimciliğin hızlanmasıyla sosyal hayatın içinde de tüketimciliğin kendisini gösterdiği görülmektedir. Evlilik söz konusu olduğunda, tüketimcilik ilişkilerin kişisel tercihin (“tercih”) bir ürünü olması gerektiği fikrini pekiştirerek gençlerin bir aile kurmadan önce kendilerini bir kariyer yapmaya odaklanmaları yönünde evliliğin ertelenmesi boyutunda bir rol oynamaktadır (Bartkowski and Xu, 2010). Jeffrey Arnett’in tanımladığı gibi “bekâr kalmak, genç yetişkinlerin sadece kiminle evlenebilecekleri konusunda değil, aynı zamanda kim olabilecekleri ve hayatlarıyla ne yapmaya karar verebilecekleri konusunda da seçeneklerini açık tutmalarına izin verir” (akt. Bartkowski and Xu, 2010: 102).

Evliliğe günümüzdeki genç yetişkinlerin oldukça değer verdiği görülse de genç yetişkinler artık evliliğe karşı daha temkinli davranarak özellikle erken evlilik konusunda daha çekingen davranmaktadır (Bartkowski and Xu, 2010). Dolayısıyla toplum için önemli olan ve aile kurumunun oluşmasını sağlayan evlilik beklentilerinin nasıl oluştuğuna odaklanmak önemli olarak görülmektedir (Erdoğan, 2019). İnsanların evlilik kavramlarının, evlilik ilişkilerinde nasıl davrandıkları, düşündükleri ve hissettikleri üzerinde büyük bir etkisi olduğu düşünüldüğünde (Kwong and Yin, 2000) bireylerin bekârlığa yönelik tutumlarının da ciddi ve romantik ilişkiler boyutunda duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyeceği varsayılmaktadır. Evliliğe yönelik işlevsel olmayan inançların evlilik öncesi dönemde belirlenerek yeniden yapılandırılması ileri dönemlerde kurulacak olan romantik ilişkiler ve eş seçimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olması nedeniyle genç ve bekâr bireylere yönelik olan evliliğe yönelik eğitim faaliyetlerinde işlevsel olmayan inançlara odaklanmak gerekmektedir (Kızıl ve Nazlı, 2018).

Bu araştırma kapsamında bekâr yaşama olan uyumu etkileyeceği varsayılan bekârlığa ilişkin inançların ve bireylerin bilişsel süreçlerinin şekillenmesinde önemli rol oynayan yalnızlığın birlikte incelenmesinin bekârlığın psikodinamiğinin daha iyi

anlaşılması noktasında literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Literatürde bekârlığa yönelik yapılan çalışmalar daha çok evli bireylerle bekâr bireylerin karşılaştırılmasına dayalı ya da medeni durum üzerinden bireylerin iyi oluşlarına odaklanan çalışmalardır. Nitel araştırmalarda ise insanların bekârlığı nasıl değerlendirdikleri evli ve bekâr bireyleri karşılaştırma boyutuyla ele alınmaktadır. Bu çalışmada bekârlığa ilişkin tutumlar evlilik ilişkisi inançları ve yalnızlık ile birlikte nicel bir yöntemle dayalı olarak incelenmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın iki temel amacı bulunmaktadır. Bunlardan ilki, genç yetişkinlerin bekârlığa yönelik tutumlarını ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmektir. Çalışmanın ikinci amacı ise geliştirilen bu ölçme aracı doğrultusunda, bekârlığa ilişkin tutumlarla evlilik ilişkisi inançları ve yalnızlık arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Geç evlilik ve evlenmeme eğilimi Batı toplumları başta olmak üzere son kırk yılda Doğu ve Güneydoğu Asya gibi çeşitli toplumlarda üzerinde durulan bir konu haline almıştır (Jones, et al., 2012). Bekârlık oranlarının artışının yüksek olmasıyla birlikte bekârlık üzerine çeşitli nitel araştırmalar gerçekleştirilerek bekârlıkla ilgili deneyimlere ilişkin bekâr bireylerin algıları incelenmektedir. Son on yılda, çeşitli disiplinlerden akademisyenler tarafından bekârlık ve özellikle de bekâr kadınlar üzerine yapılan çalışmalar genellikle bekâr kadınların bekârlık durumlarına ilişkin günlük yaşamlarını keşfetme ve bekârlığı nasıl algıladıkları, bekârlığı nasıl deneyimledikleri ve yaşamlarında bekârlıkla ilişkin olarak stereotipik etiketlemelerin olup olmadığına yöneliktir (Ang et al., 2020; Byrne and Carr, 2005; Ibrahim and Hassan, 2009; Lewis and Moon, 1997; Lesch and Van der Watt, 2018; Sharp and Ganong, 2007; Situmorang, 2007; Wang and Abbott, 2013). Yapılan çalışmalar ise evliliğin ertelenmesi ve evlenmeme yönündeki eğilimin özgürlük, bağımsızlık ve kendini gerçekleştirme üzerine artan vurgu, evlilik hakkında daha fazla bireysel karar verme, evlilik öncesi birlikte yaşamının artan sosyal kabulü ve evlilik isteğine ilişkin değişen tutumlarla ilgili olduğunu göstermiştir (Jones et al., 2012).

Evliliğe yönelik alternatif yaşam tarzlarının artması, artan modernleşme, bireyselleşme ile birlikte aile ve evliliğe yönelik değişim ve dönüşümlerin yaşandığı bu yüzyılda, genç yetişkinler arasında yeni bir dönemi başlatmıştır. Gençlerin evliliğe ve evlilik dışı ilişkilere yönelik tutumlarının değişmesiyle birlikte (Czyżowska et al., 2020) önceki zamanlara kıyasla günümüzde bekâr yetişkinlerin oranının ve bekârlık sürelerinin artması nedeniyle genç yetişkinler arasında bekârlığa yönelik tutumların farklılaştığı ve bu tutumların incelenmesinin de bekârlığı anlama noktasında önemli olacağı varsayılmaktadır. İnsanların yakınlık ve ait olma ihtiyacına cevap veren romantik ilişki kurmanın, önemli bir gelişimsel ve sosyal görev olarak değerlendirilmesi yönünde ise bekârlık üzerinde çalışılmasının, kişiler arası ilişkiler hakkında önemli bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir (van der Watt, 2015).

Türkiye İstatistik Kurumundan (TÜİK, 2017) alınan verilere göre 2001 ile 2016 yılları arasında kadın ve erkeklerin evlilik yaşı ortalamalarının yükseldiği görülmektedir. Bununla birlikte, literatürde bekârlığa yönelik olarak bekârlığın sonuçlarına dair daha çok nitel araştırmaların sonuçlarının olduğu, bekârların evli bireylerle karşılaştırmasına dayalı elde edilen araştırma sonuçlarının ise birbirinden farklı olduğu söylenebilir. Literatürde yer alan bu çelişkili sonuçların ise bekârlığı nicel olarak ölçen bir ölçeğin olmamasının bir sonucu (Tan et al., 2021) olabileceği düşünüldüğünden bu araştırma ile literatürdeki bu boşluğun doldurulması amaçlanmaktadır. Literatürde medeni durum ile fiziksel ve psikolojik sağlık arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkilerin olduğu ve bekârlığın ise yaşa bakılmaksızın hem kadın hem de erkeklerde daha düşük fiziksel sağlıkla (Lammintausta et al., 2014; Mookherjee, 1997) ilişkili olduğu ve medeni durumun psikolojik iyi oluş için önemli bir belirleyici olarak ele alındığı görülmektedir. Bekârlığın daha az psikolojik iyi oluşla (Brown, 2000) ilişkili olarak görülmesi bekârlığın araştırılması gereken önemli bir yaşam biçimi (Petrowski et al., 2015) olduğunu düşündürmektedir. Son yıllarda bekârlığa yönelik yapılan araştırmalar konusunda özellikle uluslararası literatürde yer alan araştırma sayısının arttığı görülmektedir. Yapılan nicel araştırmalarda ise yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, bağlanma stilleri gibi değişkenlerle evlilik arasındaki ilişki incelenmiş ve evli ve bekâr bireylerin aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Genç yetişkinlerin ilişki durumlarına göre psikolojik iyi oluşlarının incelendiği bir araştırmada bekârların en düşük iyi oluşa sahip oldukları

ve bunu da istikrarlı bir ilişkisi olan ve evlenmeden birlikte yaşayan bireylerin takip ettiği bulunmuştur (Soons and Liefbroer, 2008).

İnsanların bekârlığı nasıl yaşadıkları konusunda önemli farklılıklar olsa da, araştırmalar hem gönüllü bekârlık hem de istemsiz bekârlığın genç yetişkinlerde anksiyete, depresyon, uykusuzluk ve yalnızlık ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Adamczyk, 2017b). Dahası, yetişkinler evlilik yaşlarının ötesinde bekâr kalmaya devam ettikçe, yaşadıkları depresif semptomatik belirtilerin düzeyi artmaktadır (Carlson, 2012). Literatürde bekâr bireylerin evlenmedikleri veya evlenemedikleri için önemli bir evreyi kaçırdıkları hissine kapılabildikleri ve toplumda bir takım etiketlenmelere maruz kaldıkları görülmektedir (DePaulo and Morris, 2005).

Yetişkin bekârlığının artan yaygınlığı, önemli bir yaşam hedefi olarak evliliğin yüksek oranda onaylanması ve evlilik isteyen yetişkinler için uzun süreli bekârlıkla ilişkili artan psikolojik sıkıntı kanıtı göz önüne alındığında, aile terapistleri bekârlıkla ilişkili konularda çalışacak şekilde önemli bir konumda bulunmaktadır. Çünkü bekârlık arzulanan bir romantik ilişkinin yokluğu ile kavramsallaştırılan ya da var olan ilişkilerin bireyler tarafından nasıl sürdürüleceğini ve nasıl ele alacaklarını belirledikleri bir süreç olarak ilişkisel bir konudur (Jackson, 2018). Dolayısıyla bekâr yetişkinler kalıcı romantik ilişkiler kurma yetenekleri konusunda kendilerine yardımcı olmaları (Jackson, 2018) ya da bekâr yaşamlarına uyum sağlamaları noktasında aile terapistleri ve danışmanlarının yardımına ihtiyaç duyabilirler. Bu noktada danışmanlar bekârların psikolojik ve sosyal zorluklarının üstesinden gelmelerine ya da bekâr yaşama uyum noktasında yardımcı olma konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, danışmanların özellikle sosyal ve kültürel bağlamlarla ilgili olarak bekârların psikolojik ve sosyal dinamiklerini iyi anlamaları gerekir. Bekârların güdülerinin anlaşılması (ister gönüllü ister istemeden bekârlar olsun), algılanan toplumsal yargıya hazır olup olmadıklarını değerlendirmenin yollarından biri olabilir ve bu da uygun danışmanlık stratejilerinin formüle edilmesinde daha fazla içgörü kazandırabilir (Himawan et al.,2018).

Modernleşmeyle birlikte toplumda değişen ilişki biçimlerinin yanı sıra Asya, Avrupa ve Amerika'da olduğu gibi Türkiye'de de bekârlık artık çalışılmaya başlanan bir olgu haline gelmiştir. İlişki danışmanlığında bekârlara yönelik olarak yapılacak çalışmalarda bekârlığa yönelik tutumları belirleme ve bu tutumlarla ilişkili olabileceği düşünülen değişkenleri çalışmak bu araştırma açısından önem

taşımaktadır. Ayrıca araştırma kapsamında bekârlığa ilişkin tutumların ölçülmesi amacıyla geliştirilen bekârlığa ilişkin tutum ölçeği bireylerin bekârlığa yönelik tutumlarını kendi kendilerine bildirdikleri bilinen ilk nicel ölçümdür. Romantik ilişkilerin refahı artırdığı bulunsa da, bazı araştırmalar bekâr kalmanın benzer yararlı etkileri olduğunu göstermiştir. Böyle bir çelişkinin bir nedeni muhtemelen bekârlığa yönelik tutumların nicel bir ölçümünün olmamasıdır (Tan et al., 2021). Medeni durum olarak bekâr bireyleri evli bireylerle karşılaştırma yolundan ziyade hem bireylerin kendi bekârlıklarına ilişkin algılarını nicel bir ölçümle ortaya çıkarma hem de bekârlıkla ilişkili olabileceği düşünülen yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançlarının birlikte incelenmesinin bekârlık psikolojisinin daha iyi anlaşılması yönüyle önemli olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma kapsamında ise Türk örnekleminde bekârlığa ilişkin tutumların nicel ölçümünü sağlayan ölçek geliştirilerek alandaki boşluğun doldurulması ve bekârlığa ilişkin tutumların evlilik ilişkisi inançları ve yalnızlıkla birlikte incelenmesi amaçlanmaktadır. Ulusal literatürde bekârlık olgusunu inceleyen çalışmaların sayısının az olması ve daha çok nitel araştırmaların yapılması nedeniyle (örneğin, Asolar, 2018; Mağara, 2019) bu çalışmada bekârlığa ilişkin tutumlara yönelik ölçek geliştirilerek bu konudaki boşluğun doldurulması düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmayla psikolojik danışma ve rehberlik alanında bekârlığı bir sorun olarak gören ve psikolojik danışmaya başvuran bireylere sağlanabilecek hizmetlerin planlanmasında, bekârlığa ilişkin tutumların yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları ile birlikte çalışılmasıyla alanda çalışanlara ilişki danışma süreçlerinde kullanılabilecekleri önemli bilgilerin sunulması beklenmektedir.

1.4. Problem Cümlesi

Bekârlığa ilişkin tutumlar evlilik ilişkisi inançları ve yalnızlık arasında nasıl bir ilişki vardır? Araştırmanın problemine dayalı olarak aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

1.4.1. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Bekârlığa ilişkin tutumlar, evlilik ilişkisi inançları ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Yalnızlık, kök aileye bağımlılık, ben biz dengesi, cinsel hayat ve duygu yönetimi bekârlığa ilişkin tutumları anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

3. Bekârlığa ilişkin tutumlar, yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Bekârlığa ilişkin tutumlar, yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları romantik ilişkinin varlığına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Bekârlığa ilişkin tutumlar, yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları yaşamın geçtiği yere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.5. Araştırmanın Hipotezleri

1. Bekârlığa ilişkin tutumlar, yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Yalnızlık, kök aileye bağımlılık, ben biz dengesi, cinsel hayat ve duygu yönetimi bekârlığa ilişkin tutumları anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
3. Bekârlığa ilişkin tutumlar, yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
4. Bekârlığa ilişkin tutumlar, yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları romantik ilişkinin varlığına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
5. Bekârlığa ilişkin tutumlar, yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları yaşamının geçtiği yere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 18 yaş üstü hiç evlenmemiş bekâr bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın veri toplama araçları olarak bekâr bireylerin bekârlığa ilişkin tutumları “Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeğinden”; evlilik ilişkisine dair akılcı olmayan inançları “Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeğinden”, yalnızlık puanları “UCLA Yalnızlık Ölçeğinden” aldıkları puanlar ile sınırlıdır.
3. Araştırmanın örneklemini Covid 19 döneminde online olarak toplanan verilerle sınırlıdır.
4. Çalışma grubu 18- 49 yaş aralığında bulunan bireylerle sınırlıdır.

1.7. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan bekâr bireylerin araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan tüm bekâr bireyler onlara yöneltilen soruları yaşantılarına uygun bir şekilde içtenlikle ve tarafsız yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.8. Tanımlar

Bekârlık: Literatürde bekârlığın birden fazla tanımı mevcuttur. Bekârlığın araştırmalarda hem bir yaşam dönemi hem de bir yaşam biçimi olarak ele alındığı görülmektedir. Bazı araştırmalarda bekârlık denildiğinde partneri olmayan ya da yalnız yaşayan kişilerin durumu ifade edilmekle birlikte bazı çalışmalarda ise, genellikle evli, boşanmış, eşi vefat etmiş, hiç evlenmemiş olarak kategorize edilen resmi olarak ifade edilen medeni durumu temsil etmektedir (Volevach, 2022). DePaulo ve Morris (2006) bekârları yasal olarak bekâr veya sosyal olarak bekâr olarak tanımlamıştır. Yasal olarak bekârlık, boşanmış veya eşi vefat etmiş olanlar da dâhil olmak üzere hâlihazırda evli olmayan yetişkinlerin durumu olarak tanımlanmaktadır. Sosyal açıdan bekârlık, romantik bir ilişki içinde olmayanlar olarak tanımlanır (Himawan et al., 2018: 2). Bu çalışma kapsamında ise bekârlık yasal tanım üzerinden hareket edilerek şu anda veya daha önceki bir dönemde herhangi bir romantik ilişkisinin olup olmama durumu farketmeksizin 18 yaş üstü ve hiç evlenmemiş olan bireylerin durumu olarak tanımlanmaktadır.

Yalnızlık: “İnsanların sosyal ilişki ağları nitelik veya nicelik açısından önemli ölçüde yetersiz olduğunda yaşadıkları öznel psikolojik rahatsızlıktır” (Perlman and Peplau, 1998: 571).

Evliliğe Yönelik İşlevsel Olmayan İnançlar: Akılcı olmayan inançlar benlik, diğerleri ve ilişkiler hakkında mantıklı ve görgül olarak gerçekliği olmadığı halde gerçekmiş gibi görülerek kişiyi yenilgiye uğraticı örüntüler içeren aşırı olan ve esnek olmayan düşüncelerdir (Türküm, 2003; Tikdari Nejad and Khezri Moghadam, 2017). Bu inançlar Kızıl ve Nazlı (2018) tarafından geliştirilen evliliğe yönelik işlevsel olmayan inançları ölçen evlilik ilişkisi inançları ölçeği’nin içerdiği kök aileye bağımlılık, ben-biz dengesi, duygu yönetimi ve cinsel hayat alt boyutlarında yer alan maddeler ile ölçülmüştür.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın konusunu oluşturan bekârlığa ilişkin tutum, evlilik ilişkisi inançları ve yalnızlığa ilişkin kuramsal çerçeve ve bu değişkenlere yönelik yurt içi ve yurt dışında yürütülmüş olan çalışmalar ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

2.1. Bekârlık Kavramı

Literatür incelendiğinde bekârlık üzerine olan çalışmaların 1980’li yıllara kadar sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bireyselleşme ve geç modern dönemde ailede ortaya çıkan yapısal dönüşümlerle birlikte ebeveynliğin ertelenmesi gibi sosyo-kültürel ve ekonomik değişimlerle (Lahad, 2012; Mulder, 2003; van den Berg and Verbakel, 2021) bekâr insan sayısının giderek artmasıyla birlikte bekârlık; sosyal araştırmaların konusu haline gelmiştir. Bekârlıkla ilgili yapılan ilk çalışmalar ise bekârlığın psikolojik sonuçlarıyla ilgili olarak sınırlı sayıdadır (Spreitzer and Riley, 1974).

Bekârlık konusuyla ilgili sosyal bilimler alanında yapılan ilk çalışmalar ise daha çok bekârlığın tanımı üzerine yoğunlaşmıştır. Bekârlık kavramı çeşitli araştırmacılar tarafından farklı şekillerde ele alınarak tanımlandığından dolayı kimin bekâr olarak kabul edildiği ve bekârlığın ne olduğu üzerine araştırmacılar arasında tam bir uzlaşma yoktur (Band-Winterstein and Manchik-Rimon, 2014). 1970’lere kadar bekârlık üzerine olan çalışmalarda bekârlığın yerine “celibacy” kavramı kullanılmaktadır (Leplae, 1965). Bununla birlikte, bekârlığın ikincil anlamı (celibacy), dini nedenlerden dolayı bekâr kalmak için yemin etmiş bir kişinin durumu olarak tanımlanmaktadır (Spreitzer and Riley, 1974). “Celibacy” kavramı evliliğe atıfta bulunarak kullanıldığında bu kavram; “evli olmayan veya yasal olarak kurulmuş bir kadın ve erkek tarafından oluşturulmuş bir birlikteliğe hiç katılmamış bir kişinin durumunu” ifade etmek için kullanılmaktadır (Leplae, 1965: 15). Fakat bu tanım karmaşık olduğu ve olgusal olarak kurulan erkek ve kadın birliğine karşıt olması boyutunda tartışılmaktadır. “Celibacy” kavramı bir kurum olarak bekârlığın, kadın ve erkeğin yasal bir birlikteliğinin gerçekleştiği noktaya kadar var olduğunu vurgulamaktadır (Leplae, 1965). Toplumda evlilik ve ebeveynliğin bir arada olmasının yetişkin olmanın gereği olarak kabul edilmesinin (Stein, 1975) bir sonucu olarak ise bekârlığın evliliğin yasal yokluğu anlamına geldiği noktada bekârlık

evlilik ile karşılaştırıldığında (Aydın, 2019) bu tanım seçiminin bekârlığın toplumda bir sapma, bir anormallik olarak görülmesine neden olduğu vurgulanmaktadır. Bekâr insanlar üzerine yapılan sonraki araştırmalarda ise kimin bekâr olduğu konusu daha da karmaşık hale gelerek boşanmış ve eşi vefat eden bireylerin durumu da bekârlık olarak adlandırılmıştır (Stein, 1975).

Bekâr kavramı Türk Dil Kurumu (TDK)'nın Güncel Türkçe Sözlüğü'nde (2019); (1)“evlenmemiş kimse” (2)“evli olduğu halde ailesinden ayrı, yalnız yaşayan kimse”, bekârlık ise “bekâr olma durumu” olarak açıklanmaktadır. Bekârlık, çeşitli araştırmalarda ise hem yasal hem de sosyal bir yapı boyutunda tanımlanmaktadır (DePaulo and Morris, 2006). Yasal olarak bekârlık evli olmayan bekârların durumunu tanımlarken; sosyal olarak bekârlık ise bir bireyin herhangi bir romantik ilişki içinde olup olmama durumunu ifade etmektedir (DePaulo, 2006).

DePaulo (2006)'nın sosyal olarak bekârlık tanımında olduğu gibi araştırmalarda bekârlık bazı araştırmacılara göre geçici veya kalıcı olarak bir çift ilişkisi olmayan (veya artık olmayan) kişilerin durumu olarak tanımlanmaktadır (Bergström et al., 2019; Bergström and Vivier, 2020). Bekârlığın anlamı medeni bir statü olarak hiç evlenmemiş olma anlamına gelse de, DePaulo and Morris (2006) tarafından kullanılan "sosyal olarak bekâr" terimi sosyal olarak oluşturulmuş bir kategori olarak araştırmalarda giderek artan bir şekilde şu anda partnersiz olmaya atıfta bulunmak için kullanılmaktadır (Simpson, 2016). Bu tanım ise bir bireyin yasal medeni durumuna bakılmaksızın günlük yaşamda kişinin önemli bir romantik ilişki içinde olup olmadığına dikkat çekmektedir. Medeni duruma bakılmaksızın devam eden bir romantik ilişki bağlılığına ilişkin bu tanım, başka araştırmalarda da kullanılmaktadır (örneğin Slonim et al., 2015). Band-Winterstein and Manchick-Rimmon (2014), bekârlığın evli olup da boşanma veya eşin vefat etmesi nedeniyle artık evli olmayan veya hiç evlenmemiş kişileri ifade ettiğini belirtmektedir. Bekârlığın kategorileri olarak eşi vefat eden, boşanan ve bekâr olan ebeveynlerin de genel bekârlık şemsiyesi altında kavramsallaştırıldığı söylenebilir. Bu bekârlık kategorilerini birbirine bağlayan birçok ortak kalıplaşmış ifadeler olmakla birlikte aralarında bazı temel farklılıkların olduğu söylenebilir (Lahad, 2012).

Bekârlık şu anda evli olmama şeklinde değerlendirilse de evli bir birey boşandığında “bekâr” durumuna döndüğünden dolayı bu tanım bireyin daha önceden yaşamış olduğu bir evlilik deneyimini açıklamaya yönelik yeterli olmamaktadır.

İngilizcede “single” kavramı bekâr yerine kullanılmakta “never-married” ise hiç evlenmemiş bireyleri ifade etmek için kullanılmaktadır. “Unmarried”(evli olmama) yerine “never married” ifadesinin kullanılmasının nedeni ise daha önceden bir bireyin evlilik yapıp yapmadığına olan vurguyu belirgin kılmak içindir (Tezcan, 2020). Ulusal literatürde kavram olarak “bekârlık” kavramının araştırmalarda daha sıklıkla kullanıldığı bunun yanı sıra “hiç evlenmemiş” ve “evlenmemiş bireyler” kavramlarına ulusal literatürde bazı araştırmalarda (örneğin Rustamova, 2020; Tezcan, 2020) yer verildiği görülmektedir.

20. yüzyıl sonu ve 21. yüzyılın başında soyut bir sosyo-kültürel kavram olarak bekârlığın anlamının bir dizi sosyal değişikliklerle birlikte değişime uğradığı söylenebilir (Yan, 2001). Ayrıca bekârlığın anlamı sosyal olarak inşa edilmiş bir kategori olarak çeşitli kültürlerle göre farklı anlamlara gelmektedir (Simpson, 2016). Yani bekârlık kendi başına, doğası gereği geleneksel tanımlarından çok daha çeşitli anlamlara gelmekte ve anlamı cinsiyete, yaşa, sınıfa, dine ve etnik kökene göre değişmektedir (Lahad, 2012). Hertel vd. (2007), bekârları çiftlerden ayırmak için üç kriter belirtmektedir. Bu kriterler ise “uzun süreli partner eksikliği, “kendini bekâr olarak tanımlama” ve yaş çerçevesi” (evlilik için uygun olduğu düşünülen yaş aralığı) şeklindedir. Hertel vd. (2007) bekârlığın kalıcı bir durumdan ziyade ilişkiler arası geçici bir durum olduğunu belirtmektedir. Bekâr bir kişiyi tanımlarken belirleyici olduğu düşünülen bir diğer faktör ise yaştır. Çalışmalar, 1950'lerden bugüne kadar bekâr insanlar için yaş faktöründe kademeli bir değişime işaret etmektedir. Kadınlar için 25 yaşın üzerinde ve bekâr olmak, 1960'lara kadar bekârlığı sorgulayan ve damgalayan bir dönemin başlangıcı iken, 1970' lerde kadınlar için yüksek öğrenimdeki ilerlemeler ile bu bakış açısı değişmeye başlamıştır (Wang and Abbott, 2013). Fakat yine de uzun süreli bekâr olmak özellikle kadınlar için uzun süredir anormal bir durum kabul edilmektedir; çünkü evlilik ve annelikle bağlantılı olan normatif kadınlık, bekâr kadının toplumda tarihsel olarak bir eksiklik veya toplumdan sapma açısından değerlendirilmektedir (Simpson, 2016).

Azmawati vd. (2015) tarafından Malezya’da bekâr kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada bekâr bireyler hiç evlenmemiş olanları ifade etmekle birlikte yaş sınırından bahsedilmektedir. Özellikle kadınlar açısından yaş sınırının belirlenmesinin nedeni olarak ise kadınların geleneksel evlilik ve annelik beklentilerini karşılamadaki başarısızlıklarının hatırlatılmasında 30 yaşın bir dönüm

noktası olmasıdır (Azmawati et al., 2015). Kaiser ve Kashy (2005) ise bekârları normatif ve normatif olmayan bekârlar şeklinde iki kategoriye ayırmıştır. Kaiser ve Kashy (2005) 36.2 yaşın altındaki bekârların bekâr kategorisinin üyeleri olarak görülmediğini, bundan ziyade bu yaş grubunun altındaki bireyleri potansiyel olarak "evlenebilir", "çift olabilir" veya "geçici olarak bekâr" olarak ifade etmiştir.

Sönmez (2020) tarafından yapılan “hiç evlenmemiş bireylerin” bekâr olarak tanımlandığı araştırmada katılımcılara “hiç evlenmemiş bireylerin” özellikleri sorulduğunda kadın ve erkekler tarafından en çok vurgulanan temalar “özgürlük” (7/22; %31.82), “sorumluluk” (5/22; %22.73) ve “düzensiz hayat” (4/22; %18.18) şeklindedir. Temaların medeni duruma göre incelenmesi sonucunda ise “sorumluluk” ve “özgürlük” temalarını hem evli hem de bekâr bireylerin vurguladığı; “düzensiz hayat” temasını ise yalnızca evli katılımcıların vurguladıkları sonucu elde edilmiştir. Bu temalar çerçevesinde hiç evlenmemiş bekâr bireyler sorumluluktan kaçındıkları, özgürlüklerini önemseyerek özgürlüklerini daha çok vurguladıkları ve yaşamda ise belli bir düzene sahip olmadıkları yönünde ifade edilmiştir. Toplum tarafından hiç evlenmemiş bireyler açısından “dışlanma” temasının ön planda olduğu ve “evde kalmış olmak” evlilik baskısı” yaşama ve “ risk unsuru” olarak görülme gibi temaların (5/22; %22.73) benzer oranlarda ifade edilen temalar olduğu görülmüştür (Sönmez, 2020).

Bekâr olan bireylerin bir diğer kategorisi boşanmış olan bireylerdir. Evlilikler, eşlerden biri veya her ikisi de boşanmaya karar verdiği için sona erer (Wang and Parker, 2014). Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de boşanmaların artış göstermesi sosyal yapının değişmesinin bir sonucu olarak görülmektedir. Bu sonucun nedeni olarak görülen sosyal neden ise boşanmanın toplumda kabul edilen bir hale gelmesidir. İstatistiklere göre ise çeşitli ülkelerde olduğu gibi Türkiye’de de boşanma oranlarında çeşitli yıllara göre bölgelerin gelişmişlik düzeyine göre farklılaşma görülmektedir (Yıldırım, 2004).

Bekârlık yasal tanım olarak eşi vefat eden ve boşanmış bireyleri ifade ediyor olsa da iki bekârlık yaşantısı durumunda bireylerin duygu, davranış ve düşünce olarak farklı belirtiler sergileyeceği varsayılmaktadır. Bekârlığa yönelik tutumların farklılaşacağı bu bekârlık kategorilerinde sosyo-kültürel ve psikolojik açıdan farklı değişkenleri göz önünde bulundurmak gerekecektir. Bekârlığın kategorilerinden olan boşandıktan sonra bekâr olma durumuna geçme ya da eşi vefat ettikten sonra bekâr

olmak zorunda olan bireylerin bekârlığa ilişki tutumlarının hiç evlenmemiş olan bireylere göre farklı bir boyutta olacağı düşünülmekte dolayısıyla bu araştırma açısından çalışılan bekârlar hâlihazırda romantik bir ilişkisi olsun ya da olmasın 18 yaş üstü hiç evlenmemiş olan bireyleri ifade etmektedir.

2.1.1. Kuramsal Çerçeve ve Bekârlık

Burada bekârlığı açıklamaya yönelik teoriler ve bakış açılarıyla ilgili bir perspektif ele alınmaktadır. Bu bakış açıları ise psikolojik kuramlardan (1) bağlanma teorisi (2) gelişimsel teori, (3) sosyolojik bakış açısı, (4) rol/sosyalleşme teorileri, (5) insan ihtiyaçları perspektifi, (6) evrimsel teori ve (7) belirsiz kayıp teorisi bağlamında incelenmektedir.

2.1.1.1. Bağlanma teorisi

Gelişim tarihi 1930'larda olan ve Bowlby'nin anne kaybı veya yoksunluğu ile sonraki kişilik gelişimi arasındaki ilişkiye olan artan ilgisi ve Ainsworth'ün bir bebeğin dünyayı keşfedebileceği güvenli bir temel olarak bağlanma figürüne olan ilgisi ile ortaya çıkan bağlanma teorisi, J. Bowlby (1907–1991) ve M. S. Ainsworth'un (1913-) ortak çalışmalarına dayanmaktadır. Etooloji, sibernetik, bilgi işleme, gelişimsel psikoloji ve psikanalistlerden gelen kavramlar bağlanma teorisinin temellerini oluşturmuştur (Bretherton, 1992). Sigmund Freud (1931) tarafından yazılan psikanalitik yazılarda bu konudaki ilk tartışmalar nesne ilişkileri bağlamında ele alınırken; psikanalizdeki kavramlardan etkilenen Bowlby'nin çalışmalarında ise bu tema “bağlanma” ve “bağlanma figürü” terimleri ile ele alınmıştır (Bowlby, 1969; 1982).

Bağlanma teorisi bir çocuğun anne figürünün ayrılmasına veya kaybolmasına verdiği tepkinin anlaşılması noktasında bebeği anne figürüne bağlayan bağın ne olduğunu araştırma ihtiyacından ortaya çıkmıştır (Bretherton, 1992). Bağlanma teorisi, kişilerarası ilişkileri incelemek için önde gelen yaklaşımlardan biri olarak görülmekte ve bu teori ebeveyn ilişkilerinin çocukların kişiliği üzerinde neden bu kadar güçlü bir etkiye sahip olduğunu açıklamaktadır (Jones, 2015). Bağlanma kuramı, olumlu anne-bebek bağlanmasını, bebeğe dünyayı keşfetmesi için güvenli bir temel sağlayan bebek ve anne arasındaki ikili bir ilişki olarak açıklar. Bilişsel, sosyal ve davranışsal alanlarla ilgili olarak, güvenli bağlanan bebekler uzun vadeli

daha olumlu sonuçlara sahip olma eğilimindeyken, güvensiz bağlanan bebeklerin olumsuz sonuçlara sahip olma olasılığı daha yüksektir (Flaherty and Sadler, 2011).

Bağlanma teorisi, bebeklik döneminde oluşturulan bağlanma yönelimlerinin yaşamın ilerleyen zamanlarında da sürdürüldüğünü ve bir dizi kişilerarası ilişkiyi etkilediğini varsayan ve tüm yaşama uygulanan bir teoridir. Bugün bağlanma teorisinin çalışma alanı, araştırmacılar tarafından teori olarak ilk aşamada bebeklerin birincil bakıcılarına olan duygusal bağlılıklarının çeşitli yönlerini açıklamak için önerilmiş daha sonra 1980'lerde ise ergen ve yetişkin ilişkilerini anlama ve açıklama açısından genişletilmiştir (Mikulincer and Shaver, 2007; Schachner et al., 2008). Bağlanma kişilerarası ilişkilerde özellikle de romantik ilişkilere özel bir vurgu ile yetişkin bağlanmalarının yanı sıra duygu düzenleme gibi bireysel düzeydeki psikolojik süreçlerin açıklanmasında da önem taşımaktadır (Jones, 2015). Bağlanma teorisi, bazı yetişkinlerin neden uzun vadeli romantik ilişkiler aradığını ya da neden uzun vadeli ortaklar aramadığını açıklamaya çalışmakta ve romantik ilişki kalıplarını ve becerilerini tanımlama ve anlama konusunda yardımcı olmaktadır (Jackson and Gutierrez, 2020).

Bununla birlikte yetişkin bağlanmasına ilişkin olan literatürün daha çok romantik ilişkileri ve evlilik ilişkisi içinde olan bireylere yönelik olduğu; uzun süreli bekâr olan yetişkinlerin bağlanmasına yönelik ise az sayıda çalışmanın olduğu söylenebilir. Uzun süreli bekâr yetişkinlerin yaşamlarındaki bağlanma sorunlarını açıklama noktasında yetişkin bağlanma teorisi ilk olarak Schachner vd. (2008) tarafından çalışılmıştır. Daha sonraki dönemlerde ise uzun süreli bekârlık olgusu bağlanma perspektifinden tartışılarak (a) bağlanma sisteminin devre dışı bırakılması nedeniyle bekârlık, (b) bağlanma sistemi hiperaktivasyonu nedeniyle bekârlık ve (c) güvenli bir kişisel seçim olarak bekârlık şeklinde uzun süreli bekârların en az üç farklı alt grubu tartışılmıştır (Pepping et al., 2018; Pepping and MacDonald, 2019). Bağlanma ilişkisinde otomatik duygu düzenleme stratejileri olarak hiperaktivasyon ve deaktivasyon bağlanma figürlerinin güvenilir ve destekleyici olmaması; bireylerin kendilerine ve diğerlerine yönelik olarak olumsuz düşüncelerin varlığı sonucunda devreye girmektedir (Set, 2021). Bağlanma sistemi deaktivasyonuna sahip bireylerin birincil amacı, bağlanma figürünün bulunmamasından kaynaklanan hayal kırıklığı ve daha fazla sıkıntıyı önlemek için bağlanma sistemini devre dışı bırakmaktır. Bu hedef, bağlanma ihtiyaçlarının reddedilmesine yol açar; yakın ilişkilerde yakınlık ve

bağımlılıktan kaçınma; diğerlerinden bilişsel, duygusal ve fiziksel mesafenin en üst seviyeye çıkarılması; kendine güven ve bağımsızlık için çabalama ile karakterize olan davranışlar sergileme ile sonuçlanır (Mikulincer et al., 2003). Yetişkin bağlanma kaygısını ifade eden bağlanma hiperaktivasyonu ise reddedilme ve terk edilmeye karşı artan duyarlılık, desteğin sağlanmayacağı korkusu ve bağlanma ihtiyaçları engellendiğinde ortaya çıkan öfke ve sıkıntı ile karakterizedir (Mikulincer and Shaver, 2016).

Yakın zamanda Yacovson vd. (2020) bağlanma stili ile uzun süreli bekârlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda genel olarak kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerinin evlenme olasılığı ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Uzun süreli bekâr yetişkinlerin ise bağlanma açısından çalışılması noktasında Schachner vd. (2008) tarafından üç varsayım öne sürülmektedir. Bu varsayımlar (a) bekâr yetişkinler, partnerleri olan veya evli yetişkinlerden daha fazla kaçınan olabilir (yani bağlanma stiline kaçınma boyutunda bu gruptan daha yüksek puan alabilirler); kaçınan bireyler ise bağımsızlık ve kendine güvenmeyi tercih ederler (örneğin, aynı anda birden fazla cinsel partnerinin olması, sevgi ve bağlılık duygularını bastırabilirler) (b) bekâr yetişkinler, kaygılarını ve müdahaleciliklerini kabul etmeyen partnerleri tarafından reddedilmiş olabilir (c) son olarak DePaulo'nun (2006) öne sürdüğü gibi bekâr yetişkinler bağlanma figürlerine aşağı yukarı partnerleri olan veya evli yetişkinlerin güvendiği şekilde güvenebilirler, ancak bağlanma figürleri romantik bir partner dışındaki kişiler olabilir (örneğin ebeveynler, yakın arkadaşlar, kardeşler) şeklinde ifade edilmektedir. Başka bir deyişle, uzun süreli bekârlar, ortalama olarak, uzun süreli evli yetişkinler kadar güvenli bağlanma stiline sahip olabilir.

Schachner vd. (2008) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular ise bekâr ve eş/partneri olan katılımcılar arasında güvensiz bağlanma noktasında anlamlı bir farklılık olmadığı yönündedir. Bulgular ayrıca güvensiz bağlanmanın olumsuz duygulanım (özellikle yalnızlık) ile ilişkili olduğunu da göstermektedir. Analizler sonucunda hem güvensiz bağlanma hem de bekârlık durumunun yalnızlık gibi olumsuz duygusal durumlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca bekâr katılımcıların çocukluk döneminde ebeveynlerle daha kötü ilişkiler bildirdiği görülmüştür. Bununla birlikte, çalışmanın sonucunda uzun süreli

bekârlar, partner/eşi olan katılımcılara kıyasla daha yüksek düzeyde depresyon, genel kaygı ve cinsel tatminsizlik bildirmiştir.

2.1.1.2. Gelişimsel Teori

Gelişimsel bakış açısına göre yaşam "beşikten mezara" sürekli bir aşamalar boyunca sırayla ilerler ve bir aşama diğerinin üzerine inşa edilir. Erken gelişim aşamalarındaki tamamlanamayan eksiklikler ise sonraki yaşamdaki gelişmeyi engelleyebilir (Yan, 2001).

Erikson tarafından ortaya konan yaşam boyu gelişim teorisine göre, psiko-sosyal türden iki kutup arasındaki bir çatışma ile karakterize edilen sekiz yaşam evresi vardır. Sağlıklı gelişen bireyler ise sekiz gelişim aşamasından geçmektedir. Tipik olarak 20 ila 39 yaşlarını kapsayan genç yetişkinlik döneminde, yakın ve karşılıklı ilişkilerin kurulması ise psiko-sosyal gelişim teorisinin altıncı aşamasında yer alır (Ang et al., 2020).

Bu aşamalarda yer alan gelişim krizlerinin üstesinden gelmek ise bir sonraki aşamada olumlu bir sonuç elde etme olasılığını yani diğer krizlerin başarılı bir şekilde atlatılmasını sağlamaktadır. Örneğin beşinci gelişim aşamasında ergenlerin “kimlik kazanımına karşı rol karmaşası” krizinden bahseden Erikson, bu aşamada yer alan ve sağlıklı bir kimlik geliştiremeyen ergenlerin altıncı aşamada romantik partnerlerle uzun süreli yakın ilişkiler kurma ve sürdürme sürecinde zorluk yaşayabileceğini savunmaktadır. Erikson’un altıncı gelişimsel aşamada bahsettiği gelişimsel kriz ise “Yakınlığa Karşı İzolasyon’dur. Bu dönemde ortaya çıkan ve yetişkinlerin odak noktası, başkalarıyla yakın ilişkiler geliştirmektir. Bu aşamanın olumlu sonuçları, yakın arkadaşlıkların ve sevgi dolu, yakın ilişkilerin gelişmesidir. Bu aşamanın olumsuz sonuçları ise yalnızlık, izolasyon ve başkalarıyla yakın ilişkiye girme korkusu olarak ifade edilmektedir (Montgomery, 2005).

Erikson (1968) bir gencin geç ergenlik veya genç yetişkinlik döneminde başkalarıyla yakın ilişkiler kurmadığında oldukça kalıplaşmış kişiler arası ilişkilere razı olabileceğini ve derin bir yalnızlık duygusu yaşayabileceğini belirtmektedir. Romantik ilişkilere önem veren romantik aşk ve çift olma halinin idealize edildiği bir toplumda yüksek kaliteli romantik ilişkilerin sürekli bir eğlence ve mutluluk kaynağı olduğu düşünülmektedir. Fakat seçim ya da çeşitli koşullar gereği herkesin romantik

bir partneri olmayacağı gibi birçok insan hayatının önemli bir bölümünü partneri olmadan geçirebilir (Fisher et al., 2021).

Diğer bir gelişim teorisyeni olan Havighurst (1953), insan gelişimini sekiz aşama ile açıklamıştır. Her aşamada başarılması gereken bir dizi görev yer almaktadır. Erken yetişkinliğin belirli gelişimsel görevleri (1) bir mesleğe başlamak; (2) bir eş seçmek; (3) bir eşle yaşamayı öğrenmek; (4) bir aile kurmak; (5) çocuk yetiştirmek; (6) bir evi yönetmek; (7) vatandaşlık sorumluluğunu üstlenmek; ve (8) uygun bir sosyal grup bulmak'tır (Yan, 2001). Evlilik, yetişkin dünyasına geçmenin tek kabul edilebilir yolu olan olgunluğun kanıtı olduğundan bu yetişkinliğe geçiş görevini yerine getirmedeki sapma patolojik olarak ele alınmıştır (Yan, 2001). Havighurst'un erken yetişkinlik dönemi için belirlediği sekiz görevin beşinde, bir bireyin "sağlıklı" genç bir yetişkin olabilmesini evlilik ilişkisine bağlaması; ortaya koymuş olduğu gelişim teorisini evlilik modeli üzerine kurduğunu göstermektedir (Yan, 2001).

Bununla birlikte gelişimsel perspektif insanların yaşamlarının karmaşıklığını yeterince açıklamaması nedeniyle eleştirilmektedir. Bu görüşlerden yola çıkıldığında bir birey normal insan gelişim çizelgesinde sahip olduğu konuma göre yargılanma eğilimindedir. Bu tür standartların ise bireyler üzerinde evliliği seçme noktasında özellikle de kadınlar için evliliğin bir norm olduğu ve bir an önce ulaşılması gereken bir hedef olduğu yönünde kültürel bir baskı yarattığı belirtilmektedir (Yan, 2001). Gelişimsel bir perspektifle değerlendirildiğinde kararlı bir romantik ilişkinin oluşumunun yetişkinlikte önemli bir psikososyal gelişim görevi olarak görülmesi (Lesch and Van der Watt, 2018) ve gelişimsel kriz olarak bu dönemde “yakınlığa karşı izolasyon”dan bahsedilmesi nedeniyle bekârlık dendiğinde “yalnızlık” ve “tek başlılık” kavramları genellikle birlikte ele alınmaktadır. Toplumda bekârlığın ya da evlenmemiş olmanın normal dışı olarak görülmesinin bir nedeni bireyin başka bir kimse ile birliktelik kurmaması ya da kurmak istememesi ya da kuramaması olarak görüldüğünden bu durumun bireyin yalnızlığına ya da tek başlılığına işaret edebileceği düşünülmektedir (Tezcan, 2020).

Yalnızlık, öznel olarak hoş olmayan ve üzücü bir duygu olarak görülen yaygın bir yaşam deneyimi ve çeşitli fizyolojik ve sağlık sorunlarına yol açan önemli bir risk faktörü olarak kabul edilir (Cacioppo et al., 2006). Bazı araştırmalar, bekârlığı, özellikle romantik ve duygusal yalnızlık yönlerinde, belirli zihinsel sağlık riskleriyle

ilişkilendirirken (Adamczyk, 2016) diğer riskler olarak ise bekâr kadınların, evli-bebeveyn kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek stres belirtilerine sahip oldukları ve daha sonraki yaşamda bekâr kalmanın bir tehdit olarak algılanmasının (Fong and Amatea, 1992) ve bekâr bireylerin yardım ve rehberlik için başkalarına yönelemeyeceklerini hissetmeleri yani sosyal destek algılarının düşük olmasının (Girme et al., 2022) yalnızlık ve izolasyon duygularını açığa çıkarabileceği varsayılmaktadır (Sandfield and Percy, 2003).

Lesch and Van der Watt (2018) tarafından yapılan nitel bir çalışmada ise 30 ila 40 yaşları arasındaki yüksek öğrenim görmüş, çocuğu olmayan, hiç evlenmemiş Beyaz, Güney Afrikalı kadınların deneyimleri araştırıldığında; katılımcıların görüşleri ve yalnızlıkla ilgili deneyimlerini yansıtan temalardan birisi bekârlığın hem özgürlük hem de yalnızlık getirdiği şeklindedir. Yine bekârlık ve yalnızlığa ilişkin yapılan farklı çalışmalarda evli bireyler ve önemli bir başkasıyla yaşayan bireyler, bu tür ilişkilerde olmayanlara göre daha az romantik bir yalnızlık bildirirken (Bernardon et al., 2011); özellikle istemsiz olarak bekârların, deneyimleyebilecekleri baskın bir duygu, yalnızlık hissi olarak belirtilmektedir (Wang and Abbott, 2013). Bergström vd. (2019) Fransa’da bekârlık deneyimleri üzerine yaptıkları araştırmada görüşülen kişilerin en sık bahsettiği tema, bekârlığın dezavantajı olarak izole olmaktan daha çok "yalnız hissetme" duygusudur. Bekârlığın özgürlük alanında getirdiği avantajları olsa da yalnızlık gibi konular bazen bekâr insanlar için zorluk yaratabilir.

Bergström vd. (2019) yaptığı çalışma sonucunda yalnızlığa ilişkin olarak nitel görüşmelerden elde edilen bulgular yalnızlığın özellikle belirli ortamlarda ve zamanlarda daha belirgin olarak hissedildiğini ve bekârların bağımsız olmaları nedeniyle evli bireyler için “kötü ortak” yani riskli olarak görülebileceği dolayısıyla bekârlığın sosyal ilişkileri dönüştürdüğü ya da değiştirdiğine yöneliktir. Ayrıca Bergström vd. (2019)’ın araştırmasından elde edilen verilerle 30 yaşın kritik bir yaş olduğu, şu an partneri olmayan ya da hiç partneri olmamış katılımcıların ailede ya da çevrede belirli bir baskı algıladıkları; 30 yaştan önceki yaş aralığı olan 20-30 yaş aralığına göre katılımcıların kendilerini daha farklı algıladıkları, bazılarının ise evli arkadaşlarının bulunduğu ortamlarda kendilerini azınlıkta hissettikleri görülmektedir.

2.1.1.3. Sosyolojik Bakış Açısı

Sağlıklı bir kimliğin kazanılması ve ardından kararlı, samimi ortaklıkların kurulması gençlerin gelişimsel görevleri olarak görülse de, günümüzde bu gelişimsel geçişler konusunda bazı zorluklar yaşanmaktadır (Côté, 2000). Genç yetişkinler için çoğu gelişimsel görevlerin ertelenmesiyle birlikte, Erikson tarafından önerilen gelişim aşamalarının bugün geçerli olup olmadığı tartışılmaktadır (Montgomery, 2005).

Bekârlık kavramı, sosyolojik ilgiyi hak eden analitik bir kavram olarak ilk olarak Lahad (2012) tarafından ele alınmıştır. “Bekârlık, Bekleme ve Zamanın Sosyolojisi” (Singlehood, Waiting, and the Sociology of Time) adlı makalesinde Lahad (2012) tarafından bekârlık, değişen sosyal tanımlar, normlar ve toplumsal beklentiler yoluyla oluşturulan ve şekillendirilen sosyolojik bir fenomen olarak görülmektedir. Ayrıca, burada sunulan analitik bakış açısı hem “bekârlığı” hem de “beklemeyi” yalnızca bireysel olarak ilişkili deneyimler olarak değil, aynı zamanda kolektif ve ilişkisel yapılar olarak görmektedir. Buna göre bekârlık, çağdaş toplumsal gerçekliklerin ürettiği kültürel bir kurgu olarak incelenmektedir. Lahad (2012) makalesinde bekârlığı yalnızca evliliğe karşı bir geçiş aşaması olarak değil; sosyal hayatın, günlük etkileşimlerin ve benliğin oluşumunun bazı doğal kabul edilen anlamlarını anlamak için önemli bir kültürel alan olarak görmeyi önermektedir. Bekleme kurgusu ise ilişkisel bir sosyolojik fenomen olarak değerlendirilmektedir. Beklemek genellikle gelecekle ilgili korku ve endişelerle ve aynı zamanda bir beklenti, umut ve heyecan zamanı ile ilişkilendirilir. Bekârlığı daha çok kadınlar üzerinde çalışarak ele almasının nedeni ise bekâr kadınların bekleme deneyimleri, kadınların pasif bir şekilde beklediği ve erkeklerin güçlü bir şekilde hareket ettiğine dair yaygın imajların varlığı ve biyolojik saatin baskısı ve "yaşlı kadın" olma tehdidi şeklinde belirtilmektedir. Beklemeye dönük zamanın toplumsal cinsiyet algılarına bağlı olması nedeniyle (Lahad, 2012) bekâr kadınlar üzerinde daha yoğun olarak çalışmaların olduğu söylenebilir.

2.1.1.4. Rol/Sosyalleşme Kuramları

Rol/sosyalleşme teorileri, aile, okul, din ve kitle iletişim araçları gibi sosyal ajanlar aracılığıyla gerçekleşen sosyalleşme sürecinde kadın-erkek rollerinin nasıl öğrenildiğinin kapsamlı bir analizini yapmaktadır (Yan, 2001). Örneğin, sosyal çevrenin insan üzerindeki etkisine dair erken çocukluk döneminde çoğunlukla

ebeveynler; geç çocukluk ve ergenlik döneminde ise akranlar ve okullar önemli olarak görülmekte; kitle iletişim araçları ise yaşam döngüsü boyunca bireyin hayatında sürekli bir etki yaratmaktadır (Yan, 2001). Poortman ve Liefbroer (2010) ise bekârlığın son zamanlardaki yükselişinin genellikle kitle iletişim araçlarında da sıklıkla işlenen olumlu bekârlık imajının günümüzde insanların sahip olduğu genişletilmiş seçim özgürlüğünü ve insanların giderek artan bireysel tutumlarının bir ifadesi olarak yorumlanmasını deneysel olarak inceleyerek bu bekârlık imajının doğrulanıp doğrulanmadığına dair bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmada Hollanda'daki geç yetişkin bekârlar arasında sürekli flört, birlikte yaşama ve evliliğe yönelik tutumların yanı sıra bekârlığa yönelik tutumlar incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular ise bekârlığa ilişkin popüler görüşle çeliştiği yönündedir. Bekâr bireyler düzenli flört, birlikte yaşam ve evli olan bireylerle karşılaştırıldığında bekârlığa karşı ortalama olarak daha az olumlu tutum sergiledikleri sonucu elde edilmiştir. Bekârlığın açıklanması noktasında aile yanlısı değerlere ve gerçekçi beklentilere sahip kişilerin evliliğe seçildiğini, bunun yanı sıra daha bireyselleştirilmiş değerlere sahip olan ve evlilik ve partnerden yüksek beklentileri olanların bekâr kaldığı açıklanmaktadır (Poortman and Liefbroer, 2010; Vahav et al., 2015).

Cinsiyet rolü teorileri, erkek ve kadınların farklı şekilde sosyalleştirildiklerini ve sonuç olarak toplumda farklı rolleri üstlendiklerini ne sürmektedir. Örneğin, erkekler gelir elde etmekten sorumlu olarak görülürken; kadınlara biçilen roller ise çocuklara bakmak ve ev işleri yapmak şeklindeyir. Erkekler rekabetçi, saldırgan ve görev odaklı olarak tanımlanırken; kadınların itaatkr, nazik ve aile odaklı olmaları beklenmektedir. Kişiler arası ilişkilerde de erkek ve kadınların rolleri farklı boyutlarda tanımlanmaktadır. Örneğin flört etme noktasında erkekler daha aktif, kendilerinden daha az eğitimli kadınları seçme eğiliminde olarak algılanmaktadır (Yan, 2001).

Tarihsel olarak bakıldığında da, genellikle evlenmeyen kadınların toplumda olumsuz bir imaj yaşadıkları gözlenmektedir. Bekâr kadınları tanımlamak için kullanılan geniş terim yelpazesi - kız kurusu (spinster), yaşlı kadın, tuhaf kadın gibi ifadeler bekâr kadınlara yönelik olumsuz bakış açısını da yansıtır (Tallentire, 2006). 1970'lere kadar olan literatürde ise bekâr erkekler üzerine fazla çalışmanın olmadığı söylenebilir (Tezcan, 2020). Niteliksel görüşmelere dayanan, bekârlık üzerine

alışmalar daha çok kadınların öznel deneyimlerine dayanmaktadır. İki cinsiyet için farklı bekârlık deneyimlerine dair çok fazla araştırma olmadığı için mevcut bilgi de sınırlıdır (Bergström et al., 2019).

Bekâr kadınlar üzerine yapılan niteliksel çalışmaların çoğu Kuzey Amerika'da ve Batı Avrupa lkelerinde yapılmıştır. Bunun yanı sıra coğrafî olarak daha farklı yerlerde yapılan benzer çalışmaların sayısında dikkate değer bir artış olmuştur. Bunlar arasında Çin, Endonezya, İsrail, Japonya, Malezya Nijerya ve Polonya yer almaktadır (Ang et al., 2020). Yine Türkiye'de bekârlığa yönelik yapılan çalışmalar (rneğin Asolar, 2018; Mağara, 2019; Sönmez, 2020; Tezcan, 2020) bekâr bireylerin bekârlık deneyimleri üzerine odaklanan nitel araştırmalardır. Özellikle evlenmekte geç kalındığında erkeklere değil kadınlara daha olumsuz bakıldığı için (rneğin Kavas, 2018), olumsuz bekârlık klişesinin hedefi daha çok kadınlardır. Bununla birlikte, deneysel kanıtlar, bekâr kadınlara yönelik algıların, bekâr erkeklere yönelik algılardan daha olumsuz olmadığını ortaya koymuştur (rneğin, Etaugh and Malstrom, 1981). Bekârlığın olumsuz stereotipi her iki cinsiyet tarafından da paylaşılmaktadır. Örneğin, her iki cinsiyet de evli bireyleri tüm bekâr gruplardan (Etaugh and Malstrom, 1981) daha olumlu olarak değerlendirmiş ve her iki cinsiyet de bekâr bireyleri daha riskli kişilik özelliklerine sahip ve daha az sorumlu bireyler olarak değerlendirmiştir (Conley and Collins, 2002). Dolayısıyla hem kadın hem de erkek bekârlar, olumsuz stereotiplemenin hedefi gibi görünmektedir (Greitemeyer, 2009).

Kadınların evlenmeyi ertelemeyi ya da evlenmemeyi seçmelerinin birincil nedeni, örneğin ocuk sahibi olmak, ev işlerinden sorumlu olmak ve kariyerlerinin kesintiye uğraması gibi geleneksel eş rolünü kabul etme korkusu ve isteksizliği olarak belirtilmektedir (Jones, 2010). Geleneksel sorumluluklar olmadan evliliğe alternatifler mevcut olduğunda ise bekârlık süreci daha uzun tutularak evlenme noktasında daha az motivasyon olmaktadır (Himawan et al., 2018).

Bekârlara yönelik ulusal literatürde kalıp yargıları inceleyen araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir (rneğin Sakallı-Uğurlu vd., 2018; Sönmez, 2020). Sakallı-Uğurlu vd. (2018) tarafından yapılan araştırmada erkeklerin ve kadınların evlilik öncesi ve sonrası nasıl resmedildiğini serbest yanıtlı test yoluyla inceledikleri araştırma sonucunda evli erkek ve kadınlar; bekâr erkek ve kadınlara göre daha geleneksel cinsiyet rolleriyle ve daha olumlu kişilik özellikleri ile ifade

edilmektedir. Bekâr erkekler daha çok sorumsuz, keyfine düşkün ve olgunlaşmamış şeklinde tanımlanırken; evli erkekler geleneksel cinsiyet rollerini içerecek şekilde örneğin baba olma, evin geçimi sağlayan kişi gibi rollerle uyumlu şekilde tanımlanmaktadır. Sönmez (2020) tarafından çeşitli bekâr gruplarına yönelik kalıp yargıların incelendiği araştırmanın sonucunda ise kadın, erkek, zengin ve yoksul gibi çeşitli bekâr gruplarına ayrılan bekârların cana yakınlık ve yetkinlik düzeylerinin birbirinden farklı olacağı varsayılarak bekârların alt gruplarına yönelik olarak kalıpyargı modeli geliştirilmiştir.

2.1.1.5. İnsan İhtiyaçları Perspektifinde Bekârlık

Gelişim perspektifleri ve rol/sosyalleşme teorilerinde olduğu gibi, insan ihtiyaçları perspektifi de evliliğin önemini vurgulamaktadır. İnsan ihtiyaçları perspektifinde evlilik psikolojik, duygusal ve ekonomik ihtiyaçların karşılanabileceği bir kurum olarak kabul edilir. Evlilik, yetişkinler için normal bir gelişimsel görev olarak görülmekte ve evliliğin mutluluk için kişisel ihtiyaçların karşılanmasının yanı sıra yalnızlık sorununu da çözebileceği varsayılmaktadır (Yan, 2001). Bu noktada evli bireylerin bekâr bireylere göre psikolojik ve fiziksel sağlık açısından önemli bir sosyal avantaja sahip oldukları (Shapiro and Keyes, 2007) araştırmalar sonucunda elde edilen bulgular arasındadır.

Bir bireyin sosyal bağlantılarının genişliği ve derinliğinin öznel iyi oluşu öngördüğü ve sosyal bağlantıların (eş, yakın arkadaşlar, dost, komşular ve destekleyici meslektaşlar gibi) üzüntü, yalnızlık ve düşük benlik saygısı ve yeme ve uyumayla ilgili sorunların ortaya çıkma olasılığını azalttığı düşünülmektedir (Helliwell and Putnam, 2004). Aynı şekilde aile, komşuluk, din ve toplum bağlarının gücü ile ölçülen sosyal sermayenin hem fiziksel sağlığı hem de öznel iyi oluşu desteklediği bulunmuştur (Helliwell and Putnam 2004). Bekâr insanların çiftlere göre öznel iyi oluş düzeyleri daha düşük olarak görülmektedir. Bu noktada getirilen açıklama ise bekâr insanların psikolojik anlamda öznel iyi oluşlarını etkileyecek şekilde ayrımcılığa maruz kalmasıdır (Edwards, 2019).

Girme vd. (2022) bekâr yetişkinlerin, çift olan yetişkinlere kıyasla neden daha düşük öznel iyi oluş gösterdiklerini incelediği çalışmada sosyal desteğin ve sosyal ayrımcılığın bekâr ve çift yetişkinlerin öznel iyi oluşu üzerindeki etkisini incelemiştir. Geniş bir örneklem grubu kullanarak gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda bekâr yetişkinlerin, partneri olan yetişkinlere kıyasla daha düşük yaşam

doyumu bildirdiği görülmüştür. Bu durum ise bekâr yetişkinlerin çift olan yetişkinlere kıyasla daha düşük algılanan sosyal destek ve daha fazla olumsuz muamele ve ayrımcılık deneyimleri bildirmesinden kaynaklandığı şeklinde açıklanmıştır. Bu bulgular bekâr yetişkinlerin mutluluğunu ve esenliğini belirlemede sosyal ilişkilerin ve etkileşimlerin önemli rolünü vurgulamaktadır.

Adamczyk ve Segrin (2015b) tarafından yapılan çalışma sonucunda bekâr bireylerin, partneri olan bireylere göre daha düşük duygusal iyi oluş bildirdikleri bulunmuştur. Sonuçlar ayrıca bekâr ve partneri olan bireyler arasında somatik semptomlar, anksiyete ve uykusuzluk, sosyal işlev bozukluğu, şiddetli depresyon ve toplam zihinsel sağlık sorunları açısından hiçbir fark göstermemiştir. Arabuluculuk analizleri, algılanan sosyal desteğin, bir partnerin olma durumu ile ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir.

Horn vd. (2013) evli bireylerin evli olmayan bireylere göre daha fazla psikolojik ve fiziksel sağlık yararına sahip olduğuna şüphe olmadığını, ancak bu durumun “evliliğin yararının” (marriage benefit) sosyal seçimden (social selection hypothesis) mi, yoksa sosyal nedensellikten (social causation hypothesis) mi kaynaklandığının belirsizliğinden bahseder. Sosyal nedensellik hipotezi, evlilikle ilgili bir şeyin olumlu sonuçlara yol açtığını, zihinsel veya fiziksel sağlıktaki olumsuz değişikliklere karşı koruduğunu öne sürmektedir. Özellikle, sosyal seçim hipotezine uygun olarak, daha uyumlu, daha sağlıklı insanlar evlenir ve evli kalır ve bu seçim etkisi, evli ve evlenmemiş insanlar arasında gözlemlenen grup farklılıklarını açıklamaktadır (Carr and Springer, 2010; Horn et al., 2013). Özellikle, sosyal seçim açıklamasına göre, iyi oluşun (veya edilgenlik veya dışa dönüklük gibi iyi oluşla ilişkili olduğu varsayılan kişilik özelliklerinin) evlenme (ve/veya evli kalma) olasılığını etkilediğine inanılırken; sosyal nedensellik perspektifinden bakıldığında ise medeni durumun psikolojik iyi oluşu etkilediği ifade edilmektedir (Mastekaasa, 1992). Bu bulgulara karşılık ise literatürde evliliğin iyi oluş üzerindeki olumlu etkisine yönelik olan bulguların aksine araştırma sonuçları da mevcuttur (Tan et al.; Glenn and Weaver, 1988; DePaulo, 2015; DePaulo and Morris, 2005, 2006; Girme et al., 2016).

Bekârlık alanındaki çalışmalarıyla bilinen DePaulo vd. (2005, 2006), bu konuya ilişkin olarak evlenmenin insanları kalıcı olarak daha mutlu ya da kesinlikle daha sağlıklı yaptığı şeklindeki yaygın inancı desteklemediğini çeşitli

araştırmalarında ileri sürmekte ve bekâr insanların her zaman evli olanlar kadar sağlıklı ve mutlu olabileceği vurgulanmaktadır (DePaulo, 2013; DePaulo and Morris, 2006).

2.1.1.6.Evrimsel Bir Perspektifte Bekârlık

Apostolou (2017, 2021) tarafından bekârlığın nedenlerinin evrimsel bir teorik çerçeve ile incelendiği araştırmalarda bekâr bireylerin bekâr olma nedenleri arasında bireylerin flört başlatma konusundaki sınırlı kapasitelerinin olduğu ortaya konmuştur. Bu zorluğun nedeni olarak ise evrimsel bir çerçevede çağdaş dönemler ile atalardan kalma dönem arasındaki bir partneri elde etme konusunda yapılması gerekenler değiştiğinden eski zamanlarda bir eş bulma veya elde etme çabalarının günümüzde işe yaramadığı ya da yetersiz kaldığı belirtilmektedir. Endüstri öncesi zamanlarda eş seçiminin büyük bir kısmı ebeveynler tarafından yapıldığı için, partner bulma çabası ve eş seçimi ile ilgili mekanizmaların, modern dönemde bireylerin kendi başlarına eş bulmaları gereken bir bağlamda işe yaramadığı öne sürölmektedir.

İnsanların her zaman eş aramadığı ve en azından bir süre genellikle bekâr kalmayı seçtikleri vurgulanmaktadır (Apostolou, 2017). Apostolou (2017) bu bakış açısıyla bekârlığa yönelik tercihin bireylerin gelecekteki çift olma başarılarını arttırdığını ya da bu bireylerin eş çekmelerini engelleyen bazı özelliklere sahip olduklarını açıklamıştır. Bekâr kalmaya evrimsel bir çerçeve ile iki şekilde açıklama getirilmektedir. Birincisi, belirli koşullar altında, bir eş olmadan kalmak zindeliği artırmakta; ikincisi, atalardan kalma ve modern ortamlar arasındaki uyumsuzluk, kişilerin bir eş çekmesini ve eşin taleplerini karşılamasını sağlayacak gerekli uyarlamaların yapılamamasına neden olmaktadır (Apostolou, 2017). Uyum artırıcı bir strateji olarak bekârlıkta ise bir partneri çekme ve elde tutmanın, zaman ve para dâhil olmak üzere önemli miktarda kaynak yatırımı gerektirmesi nedeniyle bireyler kaynaklar az olduğu için zindeliklerini artırıcı şekilde davranmaktadır. Yani bireyler ya kaynaklarını şu an partner edinmek için kullanmakta ya da başarı şansı yüksek oluncaya kadar partner edinmeden evlilik pazarından bir süreliğine uzaklaşmaktadır (Apostolou, 2017). Eğitim ve kazanç kapasitesi sınırlı olan bireyler, böylelikle bunun dışında kalmakta ve sınırlı kaynaklarını eğitim almaya ayırmakta, daha sonra bu eğitimi iyi bir iş bulmak için kullanmaları ve böylece kazanç kapasitelerini artırmaları daha kârlı olarak görölmektedir (Apostolou, 2017).

Uyumsuzluk sorunu olarak bekârlıkta ise bireyler bir engel ya da ciddi bir hastalığa sahip olmaları gibi bir eşi cezbetmesini kısıtlayan özelliklere sahip olabilir. Bu durum ise sınırlı kaynaklarını başaramayacakları şekilde bir hedefe yönelik kullanmamalarına yol açabilir. Bunun yerine bu kaynakları yakın akrabalarına ayırabilir ya da kısıtlamaları azalınca kadar evlilik pazarından çekilebilirler. Bu nedenle, eğer bireyler bir eş bulmada başarılı olma şanslarını önemli ölçüde tehlikeye atacak özelliklere sahipse veya sahip olduklarını düşünüyorlarsa, bekâr kalmayı seçebilirler (Apostolou, 2017).

2.1.1.7. Belirsiz Kayıp Teorisi Bağlamında Bekârlık

Belirsiz kayıp teorisi, bekârlığı kavramsallaştırmada kullanılan çerçevelerden biridir (Jackson and Gutierrez, 2020). Pauline Boss tarafından öne sürülen ve Boss'un 1970'li yıllardaki çalışmalarına dayanan Belirsiz Kayıp Teorisi alışılmamış bir kayıp türünü açıklamakla birlikte (Özgeldi ve Gölge, 2018) bu teori evlilik gibi uzun vadeli kararlı bir romantik ilişki içinde olmayı arzulayan ancak hiç böyle bir ilişki içinde olmamış yetişkinler arasında bekârlığı belirsiz kayıp ile kavramsallaştırma yoluyla bekârlığa teorik bir çerçeve sağlamaktadır. Hiç evlenmemiş yetişkinlerin, psikolojik olarak var olan ancak fiziksel olarak bulunmayan ve bekledikleri eşlerinin bir noktada olup olmayacağına dair net bilgi eksikliği ve evliliğe doğru ilerleyecekleri bir partnerle ne zaman tanışacakları veya ne zaman karşılaşacakları konusundaki belirsizlikle baş etmeleri gerekmektedir (Jackson, 2018). Araştırmalarda ise farklı bekârlık kategorilerine giren (a) henüz uzun süreli samimi bir ilişki yaşamamış, (b) ayrılmış, (c) boşanmış ve (d) eşi vefat etmiş yetişkinler için farklı belirsiz kayıp deneyimleri araştırılmıştır (Jackson and Gutierrez, 2020).

2.1.2. Bekârlığın Kültürel Bağlamda Ele Alınması

Bekâr kalma nedenlerinde önemli ölçüde kültürler arası farklılığın olması beklenmektedir. Bireyci toplumların aksine, Afrika, Güney ve Orta Amerika, Güney Avrupa ve Asya'daki toplulukçu toplumlarda uzun süreli bekâr kalmak kültürel normlara ve geleneklere aykırı olarak değerlendirilmektedir. Çünkü toplulukçu kültürler genç yetişkinlikte evliliğe gelişimsel bir görev olarak bakmaktadır (Shahrak et al., 2021). Daha fazla bireyselleşmeye ve kendini gerçekleştirilmeye yönelik kültürel bir değişimin ise bekârlığı daha çekici ve kabul edilebilir şekilde kıldığı varsayılmaktadır (Giddens, 1991'den akt. van den Berg and Verbakel, 2021).

Türk kültüründe de sosyal statü, roller ve klişeler büyük ölçüde medeni durumla ilişkili olarak görülmektedir (Sakallı- Uğurlu vd., 2018). Geçmişte Tanzimat'ın ilanından önce evlenme çağına girdiği halde evlenmemiş olan bir bireye mahallesi tarafından ahlak yönünden kötü ve suça eğilimli birisi olarak bakılmış; bekârlara özenen kişiler ise iyi bir şekilde değerlendirilmemiştir (Yağcı, 2015). Türk kültüründe “*Bekârın parasını it yer, yakasını bit*”; “*Bekârlık maskaralıktır*” gibi bazı olumsuz kalıp yargıların yer aldığı gözlenmektedir. Kadınların çalışma ve eğitim alanında yeterince yer almadığı geleneksel çevrelerde ise 20 yaşını doldurmuş kadın için “evde kalmış” damgasının da kullanıldığı görülmüştür (Aydın, 2018). Halk arasında bekâr insanların daha sorumsuz olarak değerlendirildikleri, evlenmeleri durumunda sorumluluk sahibi olacakları değerlendirilmekte evlendiği halde sorumluluklarını yerine getiremeyenlerin ise evlenmelerinin bile işe yaramadığına yönelik yorumlar yapılmaktadır (Yağcı, 2015).

Farklı kültürlere bakıldığında ise çeşitli kıtalarda da bekârlığa ilişkin çalışmaların arttığı görülmektedir. Örneğin Asya'da en yüksek bekârlık oranları Tayvan'da bulunmakta ve onu Güney Kore, Japonya ve Myanmar izlemektedir. Endonezya'da hiç evlenmemiş bireylerin sayısı uluslararası istatistiklerden daha düşük olmasına rağmen son on yılda bekâr kalanların oranlarının çeşitli ülkelerde arttığı görülmektedir (Stein, 1975; Himawan et al., 2019; Ochnik and Mandal, 2016).

Günümüzde çeşitli kültür ve ülkelerde bekârların sayısındaki dinamik bir büyüme, onların tamamen kabul edildiğini ve alternatif yaşam tarzlarının sosyal bir norm olarak görüldüğünü düşündürse de belli noktalarda bekâr bireylerin yapısal, toplumsal ve bireysel düzeylerde damgalanmaya maruz kaldıkları görülmektedir (Morris et al., 2007).

Bekârlara yönelik olumsuz damgalama dünyadaki hemen hemen her toplumda bulunmasına rağmen (DePaulo and Morris, 2006) çeşitli toplumlardaki damgalanmanın ifadesi farklılık gösterebilir. Türk kültürünün yanı sıra farklı kültürlerde de bekârların ve evlilerin karşılaştırıldığı araştırmalarda bekâr bireylerin olumsuz bir şekilde algılandığı görülmektedir. Kültürel olarak değerlendirildiğinde bekârlığa yönelik yaygın olarak verilen tanım, medeni bir statü olarak yasal olarak evli olmamak olduğundan bekârlık; toplumda bekârların sahip olmadığı bir durum olarak anlaşılmakta ve bu durum bekâr insanların olumsuz bir şekilde algılanmasına neden olmaktadır (DePaulo and Morris, 2005). Örneğin, Batı toplumlarında kişisel

mahremiyet ve sınırlara saygı duyulmasına rağmen, Endonezya'da yaş ve medeni durum da dahil olmak üzere kişisel bilgileri istemenin genellikle normal olduğu düşünülmektedir (Himawan, 2018). Konfüçyüsçü toplumlarda ise kadınlar bekâr olmakla ilgili damgalanma yaşamaktadır (Wang and Abbott, 2013). Singapur'daki demografik istatistikler de benzer bir eğilim göstermektedir. Bu demografik eğilime rağmen, büyük etnik Çin çoğunluklarının hâkim olduğu bu iki toplumdaki bekâr kadınlar hem kamu hem de devlet tarafından endişeyle görülmeye devam etmektedir (Wang and Abbott, 2013).

Bekârlara yönelik toplumda yer alan ayrımcılığa dikkat çekme noktasında ise “Singlism” kavramı DePaulo tarafından öne sürülerek literatürde yer almıştır. Bu kavram bekâr olan yetişkinlerin damgalanması olarak tanımlanır (DePaulo and Morris, 2005, 2006). “Singlism” kavramı Cambridge sözlüğüne de tanım olarak yakın zamanda yer almıştır. Sözlükte “bekâr (=evli olmayan) kişilere haksız muamele” olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca iş yerinde bekârlık da tanıma eklenerek bu tanım “ebeveyn sorumlulukları olan evli çalışanlar için vardiyaları kapatan bekâr kişileri içerir” şeklinde belirtilmektedir. İşverenlerin, yalnızca bekâr oldukları ve iş dışında daha az yükümlülükleri olduğu varsayıldığı için, bekâr çalışanlarının genellikle daha uzun saatler ücretsiz çalışmasını beklediklerini göstermiştir (Morris et al., 2007). İş gücünde, evli insanlar bekârlara göre belirli avantajlar elde etmekte, evli erkekler, bekâr erkeklerden (benzer yaşta ve benzer iş tecrübesine sahip) daha fazla maaş almaktadır (Farrell, 2018).

Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgularla birlikte değerlendirildiğinde bir toplum içerisinde insanların bekârları tanımladığında, bekârları daha yalnız olarak düşünme eğiliminde oldukları söylenebilir (Gargan, 1986). Bekârlar aynı zamanda olgunlaşmamış, benmerkezci, güvensiz ve itici olarak tanımlanmaktadır (DePaulo and Morris, 2006). Etaugh and Malstrom (1981)’un farklı ilişki durumlarına sahip bireylerin algılarını incelediği araştırmada, araştırmaya katılan bireyler evli, boşanmış, eşi vefat etmiş veya hiç evlenmemiş olarak tanımlanan bir kişiyi değerlendirdiklerinde daha önce hiç evlenmemiş kişiler evli kişilerden daha olumsuz olarak değerlendirilmiştir. Hertel vd. (2007) ise yaptıkları araştırmanın sonucunda bekârların evli insanlara göre daha sefil ve yalnız ve daha az sıcak ve şefkatli olarak algılandığını bulmuştur. Tüm bu çalışmalar birlikte ele alındığında, "evli insanların bekârlardan daha iyi görüldüğü" sonucuna varabilir (DePaulo and Morris, 2005).

Araştırmalar, bekâr insanların (evli insanlara kıyasla) tipik olarak düşük ilişkisel değere sahip olmakla (yani yalnız, güvensiz, olgunlaşmamış) ilişkili özellikleri kullanarak algılanma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu arada evli insanlar, tipik olarak yüksek ilişkisel değere sahip olmakla (örneğin, olgun, sevgi dolu, nazik) ilişkili özellikler kullanılarak algılanma olasılıkları daha yüksektir (Etaugh and Malstrom, 1981; Greitemeyer, 2009). Dolayısıyla bireylerin medeni durumları onların algılanma biçimlerini etkilemekte ve toplum bekâr insanların kişisel özelliklerinden ötürü, yani içe dönük oldukları için bekâr kaldıklarını ya da evli meslektaşlarından daha bencil olduklarını varsaymaktadır (Greitemeyer, 2009).

Simpson (2016) tarafından yapılan bekâr kadınların algısına odaklanan nitel bir çalışmada, kadınların evlenmediklerinde sosyal kimliklerinin damgalandığı bulunmuştur. Normatif olarak kadınlık, evlilik ve anneliğe bağlı, bekâr kadının normlardan sapması açısından değerlendirilmektedir. Son yıllarda kadınların hayatlarında meydana gelen hızlı değişimlere rağmen, araştırmalardan elde edilen sonuçlar katılımcıların anlatılarıyla bekârlığa dair olumsuz stereotiplerin hâkim olduğunu göstermektedir. Örneğin, kadınların "genel olarak erkek nefreti olduğu veya soğuk biri" olduklarının varsayıldığı ve arkadaşlarından "çok bağımsız" olmakla ilgili uyarılar aldıkları ortaya çıkmıştır (Simpson, 2016).

Toplum ayrıca herkesin evlenmek istediğine dair bir varsayımda bulunmaktadır. Araştırmalar, evli olmanın ve bir aileye sahip olmanın, başarılı bir yaşamın evrensel bir göstergesi olan nihai amaç olduğunu incelemiştir (Morris et al., 2007). Araştırmalar, heteroseksüel evliliği ve aile yaşamını her yerde bulunan bir hedef ve başarılı yaşam akışı gelişiminin bir göstergesi olarak ayrıcalıklı kılan sosyal koşullar içinde, bu kategorinin dışında kalan bireylerin nasıl marjinalleştirildiğini ve ayrımcılık, ekonomik dezavantaj, kişilerarası reddedilme ve damgalanmaya maruz kaldığını göstermiştir (Budgeon, 2016). Fakat günümüzde değer yönelimi, yaşam deneyimi ve gelişimsel değişimlerle günümüzde herkesin evlenmek istemediği (Poortman and Liefbroer, 2010) ya da evliliğin çeşitli nedenlerle ertelendiği hem kadın hem de erkeklerde evlilik yaş ortalamasının arttığı gözlenmektedir (örneğin, TÜİK, 2017). Thornton ve Young - DeMarco (2001), artık günümüz nesillerinin aile tutum ve değerlerine vurgudan ziyade özgürlük ve bireyselleşmeye daha güçlü bir vurgu yaptıklarını belirtmektedir.

Bekârlığa yönelik literatürde var olan kalıp yargıların yanı sıra bekârlık aynı zamanda evlenmemeyi veya yeniden evlenmemeyi seçen yetişkinler tarafından yapılan olumlu bir seçim olarak da ele alınmaktadır (Stein, 1975). Dolayısıyla dünya çapında ortaya çıkan eğitim, kentleşme ve demokratikleşme ile birlikte günümüzde artık bu tür kalıpyargılar değişmekle birlikte bekâr yaşam uzamaya ve bir tercih olarak benimsenmeye başlamıştır (Aydın, 2019).

2.1.3. Bekârlık Türleri

Gönüllü bekârlık konusu bugüne kadar en kapsamlı şekilde sosyolog Peter Stein (1975, 1976, 1978) tarafından bekârlık üzerine yaptığı ve bu konudaki araştırmalara öncü olan araştırmalarında ifade edilmiştir. Stein (1978), bekârlıkla ilgili seçim ve seçimin kalıcılığı noktasında bir bekârlık tipolojisi öne sürmüştür. Bekârları, bekârlığın gönüllü mü yoksa gönülsüz mü veya kalıcı mı yoksa geçici olarak mı bekâr olduğuna göre sınıflandırarak, bekâr insanların belirli bir zamanda bekâr olmayı ne ölçüde isteyip istemediğine ve bekârlık durumunu ne ölçüde geçici ya da nispeten istikrarlı olarak tanımladıklarına göre sınıflandırmıştır (Yan, 2001).

Stein (1978) bekârlık deneyiminin seçim ve zamansal (yani, bekâr olma statüsünün beklenen kalıcılığı) boyut olmak üzere iki temel boyutu olduğunu belirtmekte ve bu boyutlar üzerinden ise gönüllü geçici, gönüllü istikrarlı, gönülsüz geçici ve gönülsüz kararlı olmak üzere dört farklı bekârlık kategorisi tanımlamaktadır. Bu kategorilerin ise değişken olduğu ve bu sınıflandırmanın yaşam boyunca değişebileceği kabul edilmektedir. Shostak (1987) bekâr insanları sınıflandırmada Stein'in tipolojisine benzer bir tipoloji geliştirmiştir. Evlenme olasılığı düşük olan ve/veya bekârlığa bağlanan grup içinde, Shostak (1987), "kararlı" (bekâr olmayı seçenler) ve "pişman" (evlenmek isteyip de bunu yapamayacak gibi görünen) olanlar arasında bir ayrım ortaya koymuştur (akt. Yan, 2001).

Ancak, bekâr bireylerin şu ya da bu kategori altında sınıflandırılması muhtemel deneyimlerine ve bekârlığın türlerine ilişkin örnekler sunsa da, daha sistematik bir sınıflandırma aracı veya seçimle bekâr olmanın ne anlama geldiğine dair kapsamlı bir açıklama sunmamaktadır (Hostetler, 2009). Ayrıca inançla ve bağlılıkla bekârlığı seçenler dışında bir bireyin bekâr olma niyetini, değerlendirmek de zor görünmektedir. Örneğin bazı kadınlar bir taraftan evlenmeyi geciktirirken bir taraftan da hep bekâr kalmak istemeyebilir. Ayrıca, kişisel kararların sosyal gerçekliğin

bilişsel değerlendirmesinden asla ayrılamayacağından yola çıkarak bekâr bireylerin karar verme sürecinde dış çevrenin değer, tutum, norm ve taleplerine ilişkin algılarını ele alan daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Yan, 2001).

Bekârlığın bir yaşam tarzı olarak ortaya çıkması geleneksel evlilikten duyulan memnuniyetsizliğe tepki olarak gelişimsel bir olgu olarak görülmektedir (Stein, 1975). Stein'den sonra ise bir seçim sonucu bekârlık noktasında daha kapsamlı araştırmalar söz konusudur. Literatürdeki araştırmalara bakıldığında bekârlığın gönüllü ve gönülsüz bekârlık sınıflandırılması altında ele alınarak bekâr bireylerin zihin sağlıklarının romantik yalnızlığın aracı modeli ile birlikte incelendiği (Adamczyk, 2017b) ve gönülsüz bekârlık ve nedenlerinin araştırıldığı çeşitli araştırmalar mevcuttur (örneğin, Apostolou, 2021).

Reynolds vd. (2007), kişinin bekârlık algısının kendi seçimine göre veya şans eseri olduğu gibi farklı sonuçlarla ilişkilendirilebileceğini belirtmiştir. Örneğin, kendilerini bekâr olmayı seçmiş olarak tanımlayan ve yakın bir ilişkiye sahip olmanın hayatta merkezi bir amaç olmadığını düşünen kişilerin, bu hedefe ulaşmada başarısız olduklarını düşünmeyeceklerini buna karşılık ise, ciddi bir ilişki içinde olmak isteyen bireylerin, bu hedefe ulaşamadıklarında başarısızlık duygusuyla başa çıkmak zorunda kalabileceği belirtilmektedir (Reynolds et al., 2007).

Kişinin kendi bekârlığına ilişkin algısı, özerklik ve kendi kaderini tayin etme kavramlarını yansıtabilir (örneğin Deci and Ryan, 2008). Ayrıca, bireyin kendi kararları ve çevresi üzerindeki algıladığı kontrol, çeşitli yaşam alanlarında, örneğin yaşamdan duyulan memnuniyet, fiziksel ve psikolojik iyilik hali gibi geniş bir olumlu sonuç yelpazesi ile ilişkili (Hostetler, 2009) olarak görülmektedir. Dolayısıyla bekârlıklarını bir seçim olarak algılayan bireylerin, kendi seçimlerini yapmak ve bekâr hayatlarıyla ilgili eylemlerde bulunma konusunda, bekârlıklarını kendi kontrolleri dışında algılayan bireylere göre daha fazla özgürlüğe sahip olabilecekleri varsayılmakta ve sonuç olarak gönüllü bekârlığa, daha fazla olumlu zihinsel sağlık ve daha düşük düzeyde zihinsel sağlık sorunları ve romantik yalnızlığın eşlik edebileceği vurgulanmaktadır (Adamczyk, 2017b).

2.1.4. Bekârlığın Nedenleri

Günümüzde hiç evlenmemiş bireylerin sayısının giderek arttığı ve daha geç evlenme konusunda küresel bir eğilimin olduğu ayrıca daha fazla insanın bekâr

kalmayı seçtiği görülmektedir. Stein (1975) bekârlığı bireylerin bilinçli bir şekilde tercih ettikleri yeni bir yaşam tarzı olarak ifade etmektedir. Stein (1976), bekârlığa ve evliliğe doğru ve bekârlıktan ve evlilikten uzaklaşmaya yönelik bazı itici ve çekici unsurları tanımlamıştır. Bir kişiyi bir durumdan uzaklaştıracak olan olumsuz faktörleri "bekârlığa iten faktörler" ve kişiyi bir duruma çekebilecek olumlu faktörleri ise "bekârlığa çeken faktörler" olarak tanımlamıştır. Bekârlığa yönelik "çeken" faktörler arasında kariyer fırsatları, deneyimlerin çeşitliliği, kendi kendine yeterlilik, heyecan veren yaşam tarzı fırsatı, deneyim özgürlüğü, hareketlilik, arkadaşlıkları sürdürme fırsatı ve erkek ve kadın grupları, grup yaşantısı ve özel gruplar gibi destekleyici ilişkilerin varlığı belirtilirken; bekârlığa yönelik itici güçler arasında ise birebir ilişkilerde boğulma, kendini geliştirmenin önündeki engeller, can sıkıntısı, mutsuzluk ve öfke, rol oynama ve başkalarının beklentilerine uyma olarak belirtilmektedir.

Literatür incelendiğinde bireylerin bekâr kalma nedenlerini araştıran araştırmanın bulunmadığı görülmektedir; bunun yanı sıra insanları evlenmemeye iten nedenleri inceleyen de çok az araştırma bulunmaktadır (Apostolou, 2017). Son birkaç yıldır yapılan araştırmalar ise bekârların bekâr olma nedenlerini incelemeye çalışarak bu nedenlere ilişkin olarak kuramsal açıklamalar getirmeye çalışmaktadır (Apostolou, 2017; Apostolou, 2019; Apostolou et al., 2020; Apostolou and Wang, 2019; Apostolou, 2021; Apostolou et al., 2021).

Ulusal literatürde bekârlığın nedenlerine yönelik olarak Sönmez (2020) tarafından yapılan araştırmada katılımcılara herhangi bir erkek veya kadının neden hiç evlenmemiş oldukları sorulduğunda “kendine uygun bir kişiyi bulamamak” teması ortaya çıkmış ve katılımcılar hem erkek hem de kadınların kendilerine uygun olan kişileri bulamadıkları için evlenmemiş olabileceklerini belirtmişlerdir. Ayrıca “aşk acısı çekmek” “ekonomik güç” ve “kişisel tercih” kadınların neden evlenmemiş olabileceklerine dair öne çıkan temalar olmuştur.

Tezcan (2020) tarafından yapılan nitel bir araştırmada ise bekârlık nedenleri/tercihleri noktasında alt temalar “zamanla alışılan bir yaşam tarzına dönüşen bekârlık”, “mesleğin etkisi ile bekâr olmak”, “kendi ayaklarının üzerinde durmanın bir ifadesi olarak bekârlık”, “ekonomik koşulların ve gelir yetersizliğinin bir sonucu olarak bekârlık”, “ideal eşi bulamamanın sonucu olarak bekârlık”, “ayrılık ile gelen bekârlık” şeklinde ortaya çıkmıştır. Zamanla alışılan bir yaşam tarzına

dönüşen bekârlığın alt temaları ise “avantaj sağlayan kısıt oluşturmeyen bekârlık”, “bekârlığın kişisel gelişime katkısı”, “partnerden sıkılma ve bağlanma sorunu”, kaybedilen partnere bağlılık ve örülen duvarlar”, “evliliğin tek kişilik kurulan düzeni tehdit etmesi” şeklindedir.

Uluslararası literatürde bir romantik ilişkide olmayan bekâr bireylerin bekâr olma nedenlerini üzerinde duran Apostolou vd. (2020) 648 Amerikalı bekârdan (307'si kadın) oluşan örnekleme bekârlığın nedenlerini araştırdığında, araştırmanın sonucunda bekârlığın 92 olası nedenini ortaya konmuştur. Bu nedenler 18 geniş faktör ve dört genel alanda sınıflandırıldığında flört becerilerinin iyi olmaması, özgürlük, incinme korkusu, farklı önceliklere sahip olmak ve çok seçici olmak en önemli nedenler arasında çıkmıştır. Farklı faktör ve alanlarda önemli cinsiyet ve yaş etkileri bulunmuştur. Daha spesifik olarak, erkeklerin serbestçe flört edebilmek için bekâr olduklarını ve aile kurma ile ilgilenmediklerini belirtme olasılıkları kadınlardan daha olasıyken, kadınların ise incinmekten kaçınmak için bekâr olduklarını ve kendilerini eş olarak istenmediklerini düşündüklerini belirtme eğiliminde oldukları görülmüştür (Apostolou et al., 2020).

Apostolou ve Tsangari (2022) tarafından yapılan araştırmada kişilik, medeni durum ve bekârlık süresi arasındaki ilişki incelendiğinde ise dışa dönüklüğün bekârlığın önemli bir yordayıcısı olduğu varsayılmıştır. Bu hipotezle ilişkili olarak Yunanca konuşan 1418 katılımcıdan oluşan bir örnekleme çalışılmıştır. Araştırma sonucunda dışadönüklükteki düşük puanların, yakın bir ilişkide istemeden bekâr olma olasılığının daha yüksek ve daha uzun süreli bekârlık dönemleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca bir kişilik özelliği olarak yeniliğe açıklık puanları, daha yüksek gönüllü olarak bekâr olma olasılığı ve daha uzun süreli bekârlık dönemleri ile ilişkilendirilmiştir.

Apostolou vd. (2021) tarafından farklı kültürlerle dair yürütülen sekiz farklı ülkeden (Brezilya, Çin, Çek Cumhuriyeti, Yunanistan, Macaristan, Hindistan, Japonya ve Birleşik Krallık) elde edilen verilerin yer aldığı çalışmada insanların bekâr olma yani yakın bir ilişki içinde olmama nedenleri incelenmiş ve bekâr katılımcılardan oluşan büyük bir kültürler arası örneklemden (N=6,822) bekâr olmak için 92 farklı olası nedeni değerlendirmeleri istenmiştir. Bu nedenler ise, kişinin doğru partneri bulamama algısı, flört etmede iyi olmadığı algısı ve kişinin kariyerine odaklanma arzusu da dahil olmak üzere 12 faktörle sınıflandırılmıştır.

Bugün evlilikle ilgilenen bekâr yetişkinlerin acelesinin olmadığı ve bekârlığın getirdiği özgürlüğün tadını çıkardıkları ve çoğunun, yirmili yaşlarının sonlarına veya otuzlu yaşların başına kadar evliliği erteledikleri görülmektedir. Daha önce evlilik tek yaşam tarzı seçeneği olarak görüldüğünden evliliği ertelemek de şüpheyle karşılanan bir durum iken son zamanlarda Fransa, Almanya ve İtalya gibi birçok ülkeye bakıldığında genç yetişkinlerin benzer tutumları göstererek evliliği erteledikleri söylenebilir (Knox et al., 2020).

Bekârlık her kişi için dışarıdan bir nedenle kaynaklanan evliliğin ertelenmesi ya da ideal eşi bulmama sonucunda gerçekleşmemektedir. Bazı insanlar için bekârlık değiştiremedikleri bir medeni durumdan ziyade kendi ayakları üzerinde durmanın bir ifadesini yansıtır. Bir yaşam tarzı olarak bekârlığın seçildiği bir noktada bireyler yaşamlarını tek kişi olarak sürdürmektedir. Bireyselliğe olan vurgu ve kısıtlanmama isteği onları daha çok bekârlığa çekmektedir. Tam da bu noktada bireylerin kendi kişisel hedeflerine ulaşma çabaları herhangi biriyle olmaktan daha tatmin edici olabilir (Tezcan, 2020). Dolayısıyla yalnızlık ve özgürlük arasındaki kesişme noktasında bekârlık, zenginleştirici bir deneyim olarak tasvir edilmektedir. İnsanların “kendi kararlarını vermelerine”, “kendi başlarına olaylarla başa çıkmalarına” ve “sınırlarını zorlamalarına” hem izin verdiği hem de bunu zorunlu kıldığı için, kişinin kendini yeniden inşa etmesine, ilgilerinden yararlanmasına olanak tanıyan, kendini düşünme zamanı olarak düşünülür (Bergström et al., 2019).

Sönmez (2020) tarafından yapılan çalışmada bekâr olmanın avantajı olarak en sık rastlanılan temanın “özgürlük” olduğu; bekâr bireyler evlilerle karşılaştırıldığında evli bireylerin aksine istedikleri konularda özgürce karar alabildikleri; diğer tema olan “tek başına olmak” temasında ise katılımcılar evlilerle karşılaştırıldıklarında bekârların yaşamlarında bir başkasının olmaması nedeniyle daha rahat hareket edebildiklerini belirttikleri ortaya çıkmıştır. Katılımcılar tarafından avantaj olarak belirtilen diğer temalar ise “cinsel hayat”; “sorumluluk almamak” ve “maddi yükümlülüğün olmaması” şeklindedir (Sönmez, 2020). Aynı araştırmada katılımcılara bekâr olmanın dezavantajlarının olup olmadığı sorulduğunda ise en sık verilen yanıtlardan elde edilen temalar “hayatı biriyle paylaşmamak”, “yalnızlık” ve “çocuk sahibi olamama” şeklindedir. Yalnızlık temasında katılımcılar bekârların duygusal olarak yalnızlık hissettiklerini ve günlük yaşamlarındaki etkinliklerinde de yalnız olduklarını belirtmişlerdir.

Tezcan (2020) tarafından yapılan çalışmada bekâr bireylerin gözünden sosyal ilişki ve aile-evliliklerin nasıl görüldüğüne dair ortaya çıkan temalara bakıldığında katılımcıların bekâr bireylerin yakın ilişkilerin bireyi yıprattığı ve “birey” olamama kaygısı yarattığı; gelir yetersizliği, ilişkilerde öne çıkan ekonomik kaygılar ve evliliğe karşı isteksizlik, evliliğe duyulan özlem; sosyallik getiren/getirmeyen bekârlık, bağlanma /bağımlılık karşısında ertelenen birliktelikler ve bir birliktelik kurma özleminin bireyin psikolojisi üzerindeki etkisinden bahsettikleri görülmektedir. Bekârların gözünden aile ve evlilik hayatına bakıldığında ise ortaya çıkan temalar; evlilik ve ailenin mutluluğu sağlayan bir arkadaşına sahip olma; evliliğin sevgi ve güven çerçevesinde kurulan bir birliktelik olduğu, evliliğin kişiliğin ve mesleğin etkisinde kaldığı; evliliğin bir dayatma olduğu ve daha çok soyun devamı olarak çocuk sahibi olduğu, ayrılık sonrasında ise evliliğin olumsuzlandığı, evliliğin kısıtlayıcılığı ve bekârlığın ise özgürleştirici olduğu temaları ortaya çıkmıştır. Çalışma kapsamında katılımcıların 35 yaş ve üstü hiç evlenmemiş bekâr bireyler olduklarının göz önünde bulundurulması önem taşımaktadır. Çalışma kapsamında görüşmeler sonucunda elde edilen sonuçlar katılımcıların farklı nedenlerle bekâr olduklarını belirttikleri görülmüştür. Yapılan tercihler gönüllük esasına dayanabileceği gibi dışarıdan bir etki ile bekârlığın tercih edilmek zorunda kaldığı durumlar da oluşabilir. Yaşam sürecinde ise bireyler ya bekârlığı benimseyebilir ya da evliliğe özlemle bakmaya devam ederek evliliği bekleyebilir ya da bu konular üzerinde düşünmeyerek durumu kabullenmeyi seçen bekârlar da olabilir. Bekârlığın alışkanlık yarattığı bir noktada sağladığı avantajlardan dolayı terkinin de zorlaştığı düşünülmektedir (Tezcan, 2020).

2.2. Evliliğin Tanımı ve İşlevleri

Toplumdan topluma farklılık gösteren bir kavram olarak evlilik, toplumun alt sistemlerindeki en eski ve en temel bir kurum olarak kabul edilmekte ve hem toplumun varlığı ve işleyişi hem de insanlığın geleceği ve devamı için önemli olarak görülmektedir (Licy, 2015). Evlilik kurumu son yıllarda toplum içindeki sosyal gücünü geçmişe oranla biraz kaybetse de, evliliğin her çağa göre farklı değişim ve dönüşümler geçirdiği ve hemen hemen her insan toplumunda var olan evrensel bir kurum olduğu söylenebilir (Körük, 2019). Ailenin oluşma sürecinde önemli olarak görülen evlilik; araştırmacılar tarafından farklı yönleri ele alınarak tanımlanmaktadır. Evliliğin tanımında kültürel ve dini boyutlarının olmasının yanı sıra insanların çeşitli

yöndeki ihtiyaçlarını karşılaması noktasında önemli bir işlevi olduğuna dair vurgu yapılmaktadır.

Geçmişten günümüze değişerek gelen ve en eski kurumlardan biri olan evlilik, insanların çeşitli yöndeki ihtiyaçlarının özellikle de toplumların kültürel ve dini normlarına göre karşılanmasını sağlayan bir ilişki birlikteliği olarak tanımlanmaktadır (Çakır, 2011). Kalkan (2002)'a göre evlilik insanların biyo-psikososyal alanlardaki beklentilerini ortaya koyabildiği ve karşılıklı bir şekilde duygu ve düşüncelerini iletebildiği kişisel ve özel bir ilişki şeklidir. Emiroğlu ve Aydın (2003: 293-294)'a göre evlilik, temelde aileyi oluşturmak üzere iki karşı cins arasında gerçekleşen toplumda kabul gören ve onaylanan cinsel ve ekonomik bir birliktir. Evlilik iki kişinin cinsel ihtiyaçlarını karşılama; birlikte güven içerisinde olma; koşulsuz sevmeye ve sevilme gibi çeşitli alandaki ihtiyaçlarını karşılayarak bu alandaki doyumlarını artırmak amacıyla birbirleriyle kurdukları bir ilişki biçimidir (Çetinkaya, 2018). Canel (2012:21)'e göre evliliğin amacı iki kişinin sevmeye sevilme, toplumda bir konum edinme ve dünyaya yeni nesiller getirme, geleceğe güvenli bir şekilde bakabilme, birlikte dayanışma ve güven duygusunu hissetme ve cinsel yaşamın sağlıklı bir şekilde düzenlenmesi yoluyla çeşitli sosyal, biyolojik ve psikoloji ihtiyaçların karşılanmasına yöneliktir.

Evlilik kurumunun üç temel işlevi şu şekilde özetlenmektedir. Evlilik birinci planda cinsel ihtiyaçların giderilmesini; ikinci olarak bireylere biyolojik ve toplumsal uyarlama olanağı, üçüncü olarak cinsel işbölümü ve karşılıklı emek yararlanmasını, dördüncü olarak toplumsal yaşam için gerekli olan ittifakları sağlamaktadır. Uyarlanma işlevi açısından ise evlilik insanların bazı evrensel sorunlarının çözümüne katkıda bulunmaktadır. Çünkü insan yavrusu diğer türlere göre daha fazla bakıma muhtaçtır. En az iki yıl süren anneye olan bağımlılığı, annenin ve ona bağlı olarak çocuğunun kendi geçim faaliyetini sürdürebilmesi açısından bakımı güvence altına alabilecek temel bir düzenleme gereğini ortaya çıkarmıştır. Bunun yanı sıra toplumsal ölçek genişledikçe evliliğin uyarlayıcı stratejileri azalarak evliliğin giderek kişisel tercih konusu haline geldiği görülmektedir. Küçük ölçekli toplumlarda tüm yetişkin bireylerin evli olması olağan bir durumken; evli olmayanlar ise ya eş aramakta ya da evlenemeyecek yaşta olanlardır. Oysa geniş ölçekli kentsel toplumlardaki uzmanlaşma ve değer yargıları dönüşümü, evliliğin ana işlevlerinden bazılarını yok etmekte ve kişinin yaşamı sürecinde yadırganmadan veya

dışlanmaksızın bekâr kalmasını da olanaklı kılmaktadır (Emiroğlu ve Aydın, 2003: 293-294). Evlilik toplumda kimi zaman bir eleştiri konusu kimi zaman ise savunulan bir konu olmasına rağmen, geçmişten bugüne vazgeçilmez ve toplum tarafından istenen bir olgu olmuştur. İnsan hayatı için en önemli tercihlerden biri eş seçimi; evlenmek ise insan yaşamındaki önemli bir dönüm noktasıdır (Mermer, 2011).

2.2.1. İnsanların Evlenme Nedenleri

Stein (1975:500) evliliğe çeken ve evliliğe iten faktörler olmak üzere insanların evlenme nedenlerini açıklayan bazı faktörler öne sürmektedir. Evliliğe iten faktörler ekonomik anlamda güvence, medyadan elde edilen mesajlar, ebeveynlerin baskısı, evden ayrılma gereksinimi, kişilerarası ve kişisel nedenler olarak bağımsızlık korkusu ve yalnızlık, kültürel beklentiler, sosyalleşme, düzenli cinsel hayat ve bekâr olmaktan suçluluk duyma boyutlarını içermekte iken; evliliğe çeken faktörler ise ebeveynlerden etkilenecek onları model alma, bir aile kurma isteği, akranları örnek alma, evliliğin romantikleştirilmesi, âşık olma, duygusal bağlılık gereksinimi, sosyal statü ve saygınlık ihtiyacını kapsamaktadır.

En "gelişmiş" Batı Avrupa toplumlarının bazılarında birlikte yaşama giderek evliliğe eşdeğer hale gelmesine rağmen, insanların büyük çoğunluğu evlenmeye devam etmektedir (Billari and Liefbroer, 2016). Son zamanlarda evliliğin genç yetişkinler için akıllıca bir seçim olup olmadığı, eğer akıllıca bir seçim ise evlenmenin ne gibi faydalarının olduğu tartışılmaktadır. Çeşitli araştırmalardan elde edilen sonuçlar ise evliliğin yararları konusunda bir tartışma konusu başlatmış ve popüler medyada yer bulan bu tartışmalar ise genç yetişkinlerin ne zaman evleneceğine dair kararlarını etkilemektedir (Bartkowski and Xu, 2010). Evliliğin insan yaşamında olumlu etkilerinin olduğuna dair literatürde çeşitli bulgular söz konusudur. Sosyologlar ve psikologların yaptıkları araştırmalarda evli bireylerin bekâr veya boşanmış bireylerle karşılaştırılması durumunda elde edilen bulgular ise evli bireylerin daha az madde kullandıkları; daha az depresif belirtiler gösterdikleri ve daha uzun süre yaşadıkları yönündedir (Wilson and Oswald, 2005). Evliliğin riskli davranışları azaltma ve sağlık üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Lillard and Panis, 1996).

Medeni durum ile psikolojik iyi oluş arasında güçlü bir ilişki olduğu literatürde sıklıkla rapor edilmiştir. Genel olarak şu anda evli olanların, evli olmayanlardan (boşanmış veya ayrılmış, eşi vefat eden ve hiç evlenmemiş) daha yüksek bir refah

düzeyine sahip oldukları gösterilmiştir. Çoğu zaman, en düşük refah seviyeleri, boşanmış ve ayrılmışlar arasında bulunmuştur (Mastekaasa, 1994). Öznel iyi oluş ve medeni durumun birbiriyle olan ilişkisi ise iki şekilde açıklanmaktadır. Bunlardan birincisi evliliğin kendisinin, fiziksel ve zihinsel sağlığın iyileşmesine yol açması yani evliliğin koruyucu etkisi ile açıklanırken; ikinci olarak yalnızca belirli özelliklere sahip insanların bir partneri kendisiyle evlenmeye ikna edebileceği yani seçim etkisi ile açıklanmaktadır. Evrimsel ilkelere göre ise, fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı bireylerin eşler için daha çekici olması ve dolayısıyla evli olarak görünme (ve evli kalma) olasılığının daha yüksek olması beklenen bir durumdur. Bunun yanı sıra insanların evlilik hakkında ne düşündükleri de önemli olarak görülmektedir (Wilson and Oswald, 2005).

Simon ve Marcussen (1999), evliliğin kalıcılığı, arzu edirliliği ve önemi ile ilgili inançların kültürel olarak güçlü ve yaygın olduğu tarihsel dönemlerde, evliliğin ruh sağlığı için özellikle yararlı olduğunu (ve evliliğin bitmesinin özellikle zararlı olduğunu) göstermektedir. Tayland'da yapılan bir araştırma ise hiç evlenmemiş kişilerin genel yaşam doyumunun evli olanlardan farklı olmadığını göstermiştir. Bunun nedeni ise evliliğin genellikle bir seçim meselesi olması ve evlenmemeyi tercih edenlerin özgürlüklerine ve/veya kariyerlerine daha fazla değer verme eğiliminde olanlar olduklarından mevcut durumlarından memnun olmalarının muhtemel olduğu düşünülmektedir (Leelakulthanit and Day, 1992).

Cinsiyet, evlilik ve ruh sağlığı üzerine yapılan araştırmalar medeni durumun erkeklerin psikolojik esenliği açısından kadınlara göre daha önemli olduğu, evlilik kalitesinin kadınların iyiliği için erkeklerden daha önemli olduğunu göstermektedir. Bu inançlar ise cinsiyet ve aile rollerindeki değişikliklerin nadiren sorgulandığı 1970'lerde kurulan teorik ve ampirik temellere dayanmaktadır. Ayrıca literatürde medeni durumun, medeni durum değişikliklerinin ve medeni durum kalitesinin psikolojik esenlik üzerindeki etkilerinin erkekler ve kadınlar için benzer olduğunu gösteren bulgular da mevcuttur. Özellikle tatmin edici olmayan bir evliliği sürdürmek, psikolojik iyi olma halini boşanmak veya hiç evlenmemekle benzer ölçüde ve bazı durumlarda daha büyük ölçüde zayıflatmaktadır (Williams, 2003).

Evliliğin faydalarına yönelik literatürde eleştiriler de söz konusudur. Bu eleştiriler ise iki şekilde ifade edilmektedir. Birincisi, evliliğin gençler arasında gerçekten daha iyi sağlık, zenginlik ve mutluluğu ortaya çıkarıp çıkarmadığını veya

evlenmeden önce daha sağlıklı, daha zengin ve daha mutlu olan genç yetişkinlerin evlilik pazarında daha başarılı olup olmadığını belirlemenin zor olmasıdır. Bu nedenle, olumlu özellikler sergileyen kişilerin, en çok arzu edilen evlilik ortakları olarak görüleceği için evliliğe “seçilme” olasılığı daha yüksek olabilir (Bartkowski and Xu, 2010).

Sonuç olarak evlilikler, yalnızca çok çalışmayı (örneğin ev işi, rutin çocuk bakımı) değil, aynı zamanda derinden tatmin edici kişilerarası bağ biçimlerini (örneğin, sürekli duygusal destek, ebeveyn-çocuk bağlanması) içeren karmaşık bir ilişkiyi barındırmaktadır. Dolayısıyla evlilik yaşamının bazı yönleri olumlu getiriler sağlarken ve kalıcı memnuniyet yaratırken, diğer yönlerinin oldukça zorlayıcı olması da muhtemel bir durum olarak değerlendirilmektedir (Bartkowski and Xu, 2010).

2.2.2. Toplumsal Değişim, Ailedeki Dönüşümler ve Evlilik

Günümüzde toplumsal değişimlerin etkisiyle insanlar tarafından aileye ve evliliğe yüklenen anlamlar değişmektedir. Aile toplumsal bir boyutta çeşitli kural ve yasalarla güvence altına alınmış, birbirlerinden farklı ilgi, istek ve ihtiyaçlara sahip iki insanın bir araya gelmesi sonucu kurulan ve bireylerin kendini gerçekleştirmesine fırsat veren özel bir birliktelik olarak tanımlanabilir (Kalkan, 2002). Aile, bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını karşılama fırsatı sağlayan özellikle de bir bireyin toplumun üyesi haline gelmesini destekleyerek insanların sevgi ve güven gibi temel ihtiyaçlarının karşılandığı hem toplumun hem de bireyin geleceğinin şekillendiği bir yer olarak tanımlanmaktadır (Ulu, 2003). Toplumun temel yapı taşı olarak anılan aile çeşitli kültür ve uluslar için önemli bir birim olmaya devam etmektedir. Bunun yanı sıra günlük yaşamda meydana gelen değişimlerde özellikle aile kurumu üzerinde değişimin yoğun bir şekilde yaşandığı görülmektedir (Tükel-Paker, 2018).

Teknoloji alanında ve bilimsel açıdan hızlı bir gelişim, değişim ve dönüşümün yaşandığı bir yüzyılda ekonomik, siyasal ve sosyal-kültürel alanlarda yaşanan büyük değişimler insan ilişkilerini de derinden etkilemektedir. Genel olarak gençlerin evlenme olasılığı yüksek iken son yıllarda, ilişki kalıplarının daha çeşitli hale gelmesiyle birlikte insan ilişkilerinde değişen tutum ve davranışlarla örneğin geleneksel evliliğin yanı sıra birlikte yaşama, ayrı yaşayan romantik partnerler, boşanma oranlarının artışı ve tek ebeveynli ailelerin sayısının artışı bunun yanı sıra ise evliliğin ertelenmesi, evlilik ve çocuk sahibi olmaya karşı koymaya yönelik tutum, evlenmeden çocuk dünyaya getirme eğilimlerinin artışı sosyal kurum olan

ailede dramatik değişimlerin yaşanmasına neden olmuştur (Bartkowski and Xu, 2010; Adak, 2020; Şentürk, 2008; Baş ve Cengiz, 2018; Hertel et al., 2017).

Aile kavramı Türkiye’de de eski zamanlardan bazı devamlılıkları taşımakla birlikte ciddi bir dönüşüme uğramaktadır. Özellikle ekonomik açıdan kalkınmış bölgelerde eğitim düzeyinin de yükselmesine paralel olarak artık evlenme sürecindeki kriterler farklılaşmakta, bireyler evliliği daha geç yaşlarda, karşı cinsle daha az yaş farkıyla, yakın akraba çevresinden değil ikincil bir sosyal çevreden tanışarak ve kendi istekleri ve tercihleri doğrultusunda gerçekleştirmekte ve bu süreçte ilişkiye ve aile kurumuna yönelik olarak algılar ve beklentiler de değişmekte ve farklılaşmakta evlilik için aşk önemli bir koşul olarak düşünölmektedir (Beşpınar ve Beşpınar, 2017). Evli çiftler evlendikten sonra ebeveynlerinden farklı ve yeni bir yerleşim yerini tercih etmekte ve her 10 haneden 7’si çekirdek aile formu özelliği taşımakta ve ataerkil geniş ailede ise çözümler yaşanmaktadır (Beşpınar ve Beşpınar, 2017).

TÜİK (2020) Toplumsal Yapı ve Cinsiyet İstatistikleri 2011-2020 yılları arası incelendiğinde yaş grubuna göre ilk defa evlenen bireylerin sayısı özellikle 16-19 ve 20-24 yaşları aralığında olanlar için düzenli bir şekilde düşme eğilimi gösterirken; 25-29 yaşları ve 30-34 yaşları arasında evlenen bireylerin sayısında yıllara göre dalgalanmalar görölmektedir. 2020 yılında hem kadın hem de erkekler için ilk defa evlenen bireylerin sayıları 2011 yılı ile karşılaştırıldığında özellikle 2020 yılında bir düşüş göstermektedir. Günümüzde hem evlilik yaşının artması hem de insanların evliliğe yönelik olarak ilgilerinin azalmasıyla birlikte bekâr (hiç evlenmemiş) bireylerin sayısında önemli bir artışın meydana gelmesi dikkat çekici olarak değerlendirilmektedir (Yavuz, 2020).

Sonuç olarak Batı toplumlarından başlayarak dünya genelinde sanayi devrimi ve teknoloji alanındaki hızlı ilerlemelerin ve ekonomik alandaki değişimlerin toplumların yaşam tarzlarına etki ederek bazı kültürel değişimleri de beraberinde getirmiş olmasının yanı sıra aile yapısında ve bireylerde artan bireyselleşme ile geleneksel aile yapısının değişmeye başladığı söylenebilir (Gökmen vd., 2019). Türkiye’nin toplumsal yapısı ise bu değişim ve dönüşümlerle birlikte hem bireyci hem de geleneksel kültürün özelliğini yansıtmaktadır (Baş ve Cengiz, 2018). Artık evlilik daha isteğe bağlı ve kırılğan bir yapı haline gelmekte evlilik ve çocuk yetiştirme arasındaki bağlantı değişmekte, erkek ve kadınlar arasındaki ilişkiler hızlı

ve zaman zaman da travmatik bir dönüşüm geçirmektedir. Özellikle 18. yüzyılda insanlar, aşkın evliliğin en temel nedeni olması gerektiği ve gençlerin aşk temelinde eşlerini seçmekte özgür olmaları gerektiği şeklindeki radikal fikri benimsemeye başlamıştır (Coontz, 2006). Romantik aşk idealinin benimsenmesiyle birlikte evlilik geniş aile ilişkilerinden ayrılarak daha özel bir anlam taşımaktadır. Modern öncesi dönemlerde ekonomik üretim merkezi olarak tanımlanan aileler, kapitalist toplumların gelişmesiyle birlikte artık yerini daha az nüfuslu ailelere bırakmıştır ve bu ailelerde ekonomik bağımlılık modern öncesi dönemlerde olduğu şekliyle değildir (Esgin, 2008).

Günümüzde ise evliliğin toplumdaki genel yeri ve eşlerin birbirleriyle olan ilişkisi değerlendirildiğinde geçmiş ve şimdiki aile değerleri ve düzenlemeleri konusunda büyük farklılıklar söz konusudur. Evliliğin biçimleri ve değerleri tüm dünyada çarpıcı bir biçimde değişmekte ve neredeyse her yerde evliliğin krizde olduğuna dair endişeler artmaktadır (Coontz, 2006). Birleşmiş Milletler 21. yüzyılda kadınların erken yaşta evlendirildiği Afganistan, Hindistan ve Afrika'da evlilik yaşının yükselmesine yönelik bir kampanya başlatırken; Singapur'da ise hükümet insanların genç yaşta evlenmesine yönelik bir kampanya başlatmıştır. İspanya'da ise 25-29 yaş aralığındaki kadınların %50'sinden fazla bekâr olması nedeniyle bu konuda ülkenin doğum oranı ve gelecekteki büyümesi açısından iyi olmayacağı noktasında endişe edilmektedir. Bunun yanı sıra Çek Cumhuriyeti'nde ise araştırmacılar tarafından, boşanma oranının yüzde 50 azaltacağı umularak bekâr yaşamdaki artış memnuniyetle karşılanmaktadır (Coontz, 2006).

Sonuç olarak ailede yaşanan bu dramatik değişimlerle birlikte bu değişim süreci genç yetişkinlerin gençlik dönemlerindeki tutumlarını şekillendirmekte (Tükel-Paker, 2018) ve bireylerin hem evlilik hem de evliliğe ilişkin rol beklentilerinde tutum ve algılarını etkilemektedir (Coleman and Ganong, 1984). Toplumda modernleşmenin aileyi olumsuz etkilediği görüşlerinin yanı sıra değişimin ailenin çözülmesine yol açmadığı sadece ailenin dönüşüm yaşadığı ve kabuk değiştirdiğine dair düşünceler de mevcuttur (Baş ve Cengiz, 2018). Batılı ülkeler başta olmak üzere çeşitli ülkelerde evliliği erteleme, yalnız yaşam ve bekâr kalma eğilimlerinde çeşitli nedenlerden dolayı artış yaşanmaktadır. Giderek artan sayıda kişinin geç evlenmesi ya da hiç evlenmeme durumu yüksek boşanma oranlarıyla birleştiğinde yaşamlarının büyük çoğunluğunu bekâr olarak yaşayan yetişkinlerin

sayısının gün geçtikçe arttığı görülmektedir (DePaulo and Morris, 2005; Sharp and Ganong, 2007; Şentürk, 2008).

Tarih ve kültürde yaşanan değişim ve dönüşümler bireylerin toplumsal rollerini de etkilemektedir. Bireylerden beklenen davranış ve roller çeşitli kültürlerle göre farklılaşmakla birlikte aynı kültür içerisinde bile zamanla farklılık göstermektedir. Bu süreçte ise kadınların bu değişimden etkilenecek kimi rollerinde farklılık görülmesi, kadının hem eğitim hem de çalışma hayatında eskiye oranla daha etkin bir şekilde yer alması, bazı değişimleri de beraberinde getirmiştir. Tam da bu noktada kadının iş yaşamındaki statüsü konusundaki beklentisinin artması ve eğitim hayatı içerisinde yer alma yaşının yükselmesiyle evlenme yaşı da artmış buna bağlı olarak ise artık kadınlar evlilik kararında daha seçici davranmaktadır (Uslu, 2012). Dolayısıyla günümüzde bekârların sayısının gün geçtikçe artmasına rağmen kadın ve erkeğin bekâr olma durumunun toplumsal roller doğrultusunda farklı olarak algılandığı ve araştırmaların ise daha çok kadınların kendi bekârlığına ilişkin algılarına odaklandığı söylenebilir.

Bu noktada Sharp ve Ganong (2011) yaptığı çalışmada özellikle de kadınların toplum içerisinde belli bir yaşa geldiğinde henüz evlenmemişse sosyal çevre ve aile tarafından evlilik baskısının hâkim olduğundan söz etmektedir. Özellikle 25 yaşını geçmiş olan bireylerle çalışılması ise bekâr bireylerin karşılaştıkları damgalanmanın, yaşlarına göre değişeceği ve hayatın belirli zamanlarında bekâr olmanın, diğer zamanlara göre daha kabul edilebilir olduğu varsayımından hareket edilmektedir. Yaşa dayalı olan bu baskı ise kadınların biyolojik zamanları nedeniyle dünyaya çocuk getirmelerine ilişkin yaş kısıtlamasının ve çocuk yetiştirmeye yönelik belli bir yaş aralığında olmanın gerekliliğinden yola çıkılarak hiç evlenmemiş kadınlar için 20'li yaşların sonları ve 30'ların başlarındaki yaş döneminde evliliğe yönelik artan baskının eşlik ettiği görülmektedir (Sharp and Ganong, 2011). White (1992) ise en fazla damgalanma hisseden bekâr kadınların 25-35 yaşları arasında olduğunu; daha genç bekârların ise aynı düzeyde damgalanma bildirmediğini belirtmiştir (Sharp and Ganong, 2011).

Uslu (2012)'nin 25-35 yaş arası kadınlarla gerçekleştirdiği araştırmada ise evlenmenin kadınların hayatları ve özgürlükleri noktasında birincil konumda olmamasına rağmen hepsinin evleneceklerine dair bir inanç taşıdıkları ve evlendiklerinde ailelerinden ayrılarak kendilerine ait evlerinin olacağını düşündükleri

fakat evliliğin beraberinde getirmiş olduğu sorumluluklar nedeniyle de evliliklerini geciktirme eğilimde oldukları görülmektedir. Yapılan araştırmalarda evli katılımcıların hiç evlenmemiş katılımcılara göre daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş gösterdikleri sonucunun yanı sıra medeni durumun ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırmaların sonuçları büyük ölçüde değişmektedir. Medeni durum ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide istenen evlilik yaşından sapma konusunda da çalışmalar önemli olarak görülmektedir. Çünkü birçok ülkede olduğu gibi (örneğin Amerika Birleşik Devletleri) evliliğin zamanlaması ve yaygınlığı konusuyla ilgili demografik değişikliklerin olması endişe kaynağı haline gelmiştir (Carlson, 2012).

2.2.3. Genç Yetişkinlik ve Evlilik: Kararsızlık ve Erteleme

Erik Erikson (1963)'a göre genç yetişkinlik döneminde yakınlık, ilişkiler önemli fedakârlıklar ve tavizler gerektirse bile bireyin kendi kimliğini başkalarıyla bütünleştirmeye istekli hale gelmesiyle ve kendini “somut ilişkilere ve ortaklıklara adama, başka bir kişiye bağlanma ve ilişkilerdeki taahhütleri yerine getirme ve bu taahhütlere uymak için etik ilkeleri geliştirme kapasitesi” ile birlikte gelişmektedir (s.263).

Erikson'un ergenlik ve genç yetişkinlik krizlerini tanımlaması ile bireylerin bu yaşam evrelerinde ne gibi zorluklarla karşılaştıkları ve neyi başarmaya çalıştıkları ortaya konulmaktadır. Erikson'un psikososyal teorisi ayrıca Arnett gibi modern dönem gelişim teorisyenleri için sağlam bir temel oluşturmuştur (Guglielmi, 2018). Arnett'in “beliren yetişkinlik dönemi” olarak tanımladığı beliren yetişkinlik teorisine göre 18-25 yaş aralığındaki bireyler bir belirsizlik ve keşif dönemi ile karşı karşıyadır. Beliren yetişkinlik dönemi Arnett (2000) tarafından 18-25 yaşları arası dönemi olarak anılsa da bazı çalışmalarda bu dönemin üst sınırının 28-29 yaşlarını kapsadığı görülmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Arnett'e (2000) göre beliren yetişkinlik, sanayileşmiş toplumlarda genç insanlar için yaşam akışının ayrı bir dönemi haline gelmiştir. Çoğu insan için, bu dönem bireylerin yaşam olanaklarını inceledikleri ve yavaş yavaş aşk, iş ve dünya görüşlerinde daha kalıcı seçimlere ulaştıkları, değişim ve keşifle karakterize edilen bir dönemdir. Dolayısıyla bireyler artık doğrudan ergenlikten yetişkin sorumluluğu rollerine geçmeye zorlanmamaktadır. Bunun yanı sıra sanayileşmiş toplumlarda olsa bile tüm gençler bu yaşlarını isteklerine göre yaşayamayabilir; çünkü gerek kişilikleri gerekse içinde bulundukları koşulları bu dönemdeki keşiflerini sınırlayabilir. Daha fazla birey lisans

ve lisansüstü eğitime yoğunlaştıkça yetişkin rolleri (örneğin, evlilik, aile kurma, mali sorumluluk gibi) yirmilerin sonlarına ve otuzların başlarına ertelenmiştir (Arnett, 2000). Sonuç olarak Erikson ve Marcia tarafından belirtilen psikososyal moratoryuma benzer şekilde, Arnett (2000) bugün sanayileşmiş toplumlardaki ergenlerin, bu yeni aşamaya atfedilen gelişimsel görevleri yerine getirmeye çalışırken, ergenliği takip eden yılları keşfederek ve deneyerek geçirdiklerini öne sürmektedir (Guglielmi, 2018).

Toplum ve kültürlerin gelişmesi bireylerin hem yakınlık kurma ve iletişim kurma biçimlerini hem de kadın ve erkeklerin yakınlık ihtiyaçlarını değiştirmiştir. Dünyada evliliği geciktiren eğilimlerin artışının ve ilk evlenme yaşında görülen demografik artışların yanı sıra (Guglielmi, 2018) dünya çapında evlilik kurumuna dair kırılğanlıklar da artış göstermektedir. Türkiye’de de aynı şekilde evlenen kişi sayısındaki düşüşe karşın boşanma oranlarındaki artış bu kırılğanlığın bir göstergesi olarak görülebilir. Evlilik düşüncesi kırılğan hale gelmesine karşın birçok genç yetişkin için evlilik bireysel mutluluğa olduğu kadar toplumsal yaşam açısından da önemli bir konumda olan ve gençlerin yaşamlarına anlam katan önemli bir gelecek hedefi olmaya devam etmekte (Erdoğan, 2019) ve gençlerin büyük çoğunluğu (%90-95) bir gün evlenmek istemektedir (Bartkowski and Xu, 2010).

Amerika Birleşik Devletleri'nde bekâr yetişkinlerin yaygınlığının artmasıyla, Gesselman vd. (2019) tarafından evliliğin “altın standart” olarak algılanıp algılanmadığını test etmeye dair yürüttükleri çalışmada (N = 6,576), üç katılımcı alt grubunda evlilik hayatı algıları araştırılmıştır. Hiç evlenmemiş, bir kere evlenmiş ve halen evli olanlardan oluşan alt gruplar arasında, katılımcıların çoğu dışsal/somut alanlarda (örn. daha fazla arkadaş) bekâr yaşamı evli yaşama göre daha olumlu olarak algılarken; olumlu duygusal deneyimler (örneğin memnuniyet) açısından evli yaşamı bekâr yaşama göre daha olumlu olarak algılamıştır. Dolayısıyla bu bulgular insanların evlilik ilişkilerini olumlu bir duygusal deneyim ve destek kaynağı olarak görmeye devam ettiğini göstermektedir.

Toplum için önemli olan ve aile kurumunun oluşmasını sağlayan evlilik beklentilerinin nasıl oluştuğu sorunu önem taşımaktadır (Erdoğan, 2019). Evliliğe günümüzdeki genç yetişkinlerin oldukça değer verdiği görülse de genç yetişkinler artık evliliğe karşı daha temkinli davranarak özellikle erken evlilik konusunda daha çekingen davranmaktadır (Bartkowski and Xu, 2010).

Özellikle de evliliğe yönelik tutumların değişmesi gibi bazı faktörler, bireylerin daha geç bir dönemde evlenmelerine veya kalıcı bekârlığa doğru bir beklenti içerisine girmelerine neden olmaktadır. Toplum içinde yaşanan kültürel ve yapısal bir değişim döneminde birçok insanın evlenmeye yönelik tercihlerinin karşılanmaması oldukça olası olarak değerlendirilmekte iken bunun yanı sıra kişinin evlilik gibi yaşam seyri tercihlerinden sapmasının, iyilik halini olumsuz etkilediği de ifade edilmektedir (Carlson, 2012). Bu konuda ise iki teorik perspektifle istenilen evlenme yaşından sapmanın ruh sağlığı üzerinde nasıl bir etkiye sahip olacağı açıklanmaya çalışılmıştır. Bu teorik açıklamalardan biri Neugarten, Moore ve Lowe (1968) tarafından ortaya konan *normatif yaşam seyri perspektifi* ve Pearlin (1989) tarafından ortaya konan *stres süreci teorisi*'dir (Carlson, 2012). Her iki teoriye göre kişinin arzu ettiğinden daha erken ya da daha sonra gerçekleşen evliliğe geçişlerin kişinin zihinsel sağlığına zarar verdiği ifade edilmektedir (Carlson, 2012). Evlenmek için tercih ettikleri yaştan sapan hiç evlenmemiş yetişkinler de evlenme yaşı normlarını ihlal etmekte ve sonuç olarak kimlik krizleri ve olumsuz sosyal yaptırımlarla karşılaşmaktadır (Sharp and Ganong, 2007). Literatürde evli bireylerle bekâr bireylerin iyi oluşlarını karşılaştırmaya dönük çeşitli araştırmalardan elde edilen bulgular bekârların, evli veya birlikte yaşayan akranlarına göre refah ve sağlık açısından genellikle daha kötü durumda olduğunu göstermektedir (örneğin, Joung et al., 1994; Peters and Liefbroer, 1997; Waite, 1995). Bununla birlikte Noorbala vd. (2017) tarafından yapılan çalışmayla önceki bulguların aksine, evli olmayan kişilerde ruhsal bozukluk oranının evlilere göre daha az olduğu, bu durumun açıklaması olarak ise bekâr bireylerin evli yaşam güçlüklerinin olmamasından kaynaklandığı ifade edilmektedir.

Gelişmişlik düzeyi yüksek ülkelerin çoğunda, demografik istatistiksel veriler insanların ilk evlenme yaşının giderek daha fazla ertelendiğini ortaya koymaktadır. Bunun olası nedenleri olarak ise toplumların giderek artan bir bireyselleşme sürecinden geçmesi, gençlerin yaşamlarında eğitim süresinin uzaması ve artan sayıda insanın yükseköğretime devam etmesi olarak görülmektedir (Utasi, 2003). Ayrıca bireyciliğin artan önemi ile ilişki olarak görülen tüketimciliğin de artışı sosyal hayatın içinde kendisini göstermekte ve tüketimcilik ilişkilerin kişisel tercihin bir ürünü olması gerektiği fikrini desteklemektedir. Bu anlayış ise gençlerin bir aile kurmadan önce kendilerini bir kariyer yapmaya odaklanmaları yönünde evliliğin

ertelenmesi boyutunda bir rol oynamaktadır (F. van der Zee and Hembrecht, 2009). Toplumda giderek yaygınlaşan bireycilikle birlikte bireylerin “iyi evliliği” nasıl tanımladıkları değişmekte, artık iyi evlilik uzun ömürlü olmasından ziyade bireysel partnerlere getirdiği tatminle açıklanmaya çalışılmaktadır (F. van der Zee and Hembrecht, 2009).

Genç yetişkinler arasında bekârlığın son zamanlardaki yükselişi genellikle bireyselleşmenin bir ifadesi olarak görülmektedir. Bekârlık kişinin bireysel tutumlarını yansıtan kendi seçimi olması yönüyle ele alındığında bekârlık olumlu bir deneyim olarak görülebilir (Stein, 1975; Poortman and Liefbroer, 2010). Bu noktada Poortman ve Liefbroer (2010) tarafından genç yetişkinlerle yürütülen (N=836) araştırmanın sonucunda bekârların bekârlık konusunda pek olumlu olmadıkları ve büyük bir çoğunluğunun bir partner ilişkisinin olması konusunda daha olumlu olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgular ise bekârlığın insanların kendi seçimi veya giderek artan bireysel tutumların bir sonucu olduğunu önermekten uzaktır (Poortman and Liefbroer, 2010).

Poortman ve Liefbroer (2010) tarafından bekârlık gerçekten de bireyselleşmenin bir ifadesi olsaydı, bekârların bekârlığa olumlu bakmalarının gerektiği fakat bu yaygın inanın aksine, bekârlığın çekici bir seçenek olduğunu düşünen bekârlar grubunun nispeten az bir grup insandan oluştuğu vurgulanmaktadır. Stein (1975) tarafından ise, bekârlık evlenmemeyi veya yeniden evlenmemeyi seçen yetişkinler tarafından ortaya konan bir “tercih”in sonucu olarak yani bilinçli bir şekilde evliliğe alternatif olarak seçilen bir durum olarak ifade edilmektedir. Bekârlığın anlaşılması noktasında Stein (1975) iki boyutlu bir tipoloji ortaya koymuştur. Bu tipolojiye göre bir boyut bekârlığın seçilmesi ve seçilmemesi yönünde iken diğer boyut ise bekârlığın kalıcılığı ve geçiciliği yönünde ifade edilir. Dolayısıyla bekârlık hem bir yaşam tarzı olarak kalıcı olarak görülen bir yaşam tarzı olabileceği gibi hem de şu an için evlenmek istemeyen ve geçici bir durum olarak planlanan bir süreç olabilir. Bunun yanı sıra bekârlık partner arayışında olmamakla birlikte evliliğe de karşı olmayan bireyleri ve partner arayışında olan ve evlenmek isteyen bireylerin durumunu da ifade edebilir (Tezcan, 2020).

2.2.4. Bilişsel Terapilerde Evlilik İlişkisi İnançlarının Ele Alınışı

2.2.4.1. Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımları

İnsanoğlu fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal ve davranışsal boyutları olan çok karmaşık bir yapıya sahip olan bir varlıktır. Özellikle biyolojik varoluş alanında insan bilişinin şaşırtıcı olduğu ve sadece insanoğlunun etkisiz olan davranışlarını motive etmek için bilişsel sistemini kullandığı söylenebilir (Vasile, 2012). Psikoloji alanındaki birçok yaklaşım bireyin düşünce, duygu ve davranışlarının bir etkileşim içerisinde olduğunu belirterek bu boyutları hem ayrı ayrı şekilde hem de bir bütün şeklinde ele almaktadır (Akın, 2009). Bu boyutların birbiriyle nasıl bir etkileşim içinde olduğu ise insan yaşamı ve sağlığı üzerinde önemli etkilere sahiptir. Gelişen teknoloji ve bilim ile birlikte sağlığın fiziksel bileşeni kontrol altında tutulabilmekte yaşamı tehdit eden pek çok hastalık önlenabilmektedir. Ancak depresyon ve anksiyete gibi çeşitli psikolojik sağlık sorunlarının yaygınlığı gün geçtikçe artmakta (Hossain, 2009) ve depresyonun, dünyanın en önemli halk sağlığı sorunu haline geldiği söylenebilir (Burns, 1999).

Pennsylvania Üniversitesi Tıp Fakültesi'ndeki bir grup psikiyatrist ve psikolog, duygudurum bozukluklarının tedavisi ve önlenmesi aşamasında önemli bir gelişme kaydetmiştir. Depresyon tedavisine yönelik geleneksel yöntemlerden memnun olmayan ve bu yöntemleri etkisiz bulan bu doktorlar, depresyon ve diğer duygusal bozukluklara tamamen yeni bir bakış açısı geliştirmiştir. Son zamanlarda yapılan bir dizi çalışma, bu tekniklerin depresyon semptomlarını geleneksel psikoterapi veya ilaç tedavisine göre çok daha hızlı azalttığını doğrulamaktadır. Bu tedavi yöntemi ise “bilişsel terapi” olarak adlandırılmıştır (Burns, 1999).

Ruh sağlığı sorunlarını açıklama noktasında şimdiye kadar psikanaliz, davranışçılık gibi farklı teorik bakış açıları ortaya atılmıştır. Bunun yanı sıra ruh sağlığı sorunlarının ardındaki uyumsuz düşüncenin rolünü vurgulayan bilişsel davranışçı bakış açısı (Hossain, 2009) insan davranışlarını açıklamada önemli bir role sahiptir. Freud psikanalitik yaklaşımı içerisinde irrasyonel düşünce ve inançlara benzeyen savunma mekanizmalarının sorunlarını ilk olarak ele alan psikanalist olmasına rağmen (Vasile, 2012) psikanalitik yaklaşımın insanları diğer canlılardan ayıran bilişsel işlevlere odaklanmaması Albert Ellis'in psikanalitik yaklaşımın etkililiğini sorgulamasına neden olmuştur (Özdel, 2015). Bunun yanı sıra Aaron Beck de tam eğitilmiş ve uygulayıcı bir psikanalist olmasına rağmen 1960'lı yıllarda

zihin sağlığı alanında önemli bir gelişme kaydederek “bilişsel terapi” olarak adlandırılan bir psikoterapi formu geliştirmiştir (Beck, 2015). Bilişsel davranışçı terapi (BDT), 1950'lerde ortaya çıkan ve Pavlov ve Skinner'ın fikirlerinden hareketle geliştiği düşünölen nispeten yeni bir psikoterapi yöntemidir (Salkovskis, 1996).

Literatürde kavramsallaştırma ve tedavideki vurguları açısından değişiklik gösteren birçok bilişsel davranış terapi yaklaşımı vardır (Beck, 2015). Orijinal olarak Albert Ellis (1955) tarafından geliştirilen ve daha sonra artan sayıda başka psikoterapist tarafından desteklenen akılcı-duygusal terapi tekniklerine artan bir ilgi olmuştur (Jones, 1969). Araştırmalar, çeşitli psikiyatrik ve tıbbi bozukluklar için çocuklarda, ergenlerde, yetişkinlerde, çiftlerde ve ailelerde Bilişsel-davranışçı terapi (BDT) kullanımını desteklemektedir (Dobson and Dozois, 2019).

Bu bölümde öncelikle bilişsel davranışçı terapilerden biri olan Ellis'in geliştirdiği Akılcı Duygusal Davranış Terapi ve ardından Beck'in geliştirdiği Bilişsel Davranışçı Terapi ele alınarak bu terapilerdeki temel kavramlar olan akılcı olan ve akılcı olmayan inançlar, kişiliğin ABC modeli ve bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşönceler açıklanarak ardından evlilik ilişkisi ile ilgili akılcı olmayan inançların üzerinde durulacaktır.

2.2.4.2. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT)

19. yüzyılın sonlarından bu yana, insan davranışlarını incelemek için çeşitli teorisyenler tarafından bilimsel yöntemler kullanılarak insanların davranış ve düşöncelerinin ardındaki dinamikleri keşfetme sürecinde zeka, algı, biliş ve duygular üzerinde çalışılmaktadır (Spencer, 2005). Bunun yanı sıra, bireyin kişiliği üzerinde çalışılması önemli bir alan haline gelerek kişiliğin dinamiklerini açıklamaya çalışan birçok özgün teori ortaya çıkmıştır. Kişiliği açıklamaya çalışan kuramcılardan biri de Albert Ellis'tir (Spencer, 2005). ADDT, birçok bilim insanı tarafından orijinal bilişsel-davranışçı terapi (BDT) olarak kabul edilmektedir. 1950'lerde Dr. Albert Ellis'in psikanalizin bazı eksikliklerini ele alan daha etkili bir psikoterapi tasarlama arzusu ile ADDT şekillenmiştir (Frogett, 2005).

Başlangıçta Albert Ellis (1953) psikanalitik teoriyi kabul etmesine ve terapilerinde bu yaklaşımı kullanmasına rağmen (Türkçapar, 2014) danışanlarıyla gerçekleştirdiği iki farklı uygulama olan geleneksel psikanalitik yaklaşım ve evlilik ve cinsel sorunları olan çiftlerle yaptığı akılcı terapi uygulaması sonrasında

(DiGiuseppe and Bernard, 1990) danışanların psikanalitik uygulamanın gerçekleştiği seanslardaki danışanlardan daha iyi yanıt verdiğini fark eden Ellis; bu yanıtta farklılığın iki teori arasındaki farklılığın bir sonucu olduğunu varsaymıştır. Zaman içerisinde ise psikanalitik yönelimin ve kuramın etkililiğinden şüphelenerek psikanalitik uygulamanın insanların iyi uyum sağlayamamalarının gerçek nedenlerini ortaya koyamadığını ve buna yönelik olarak insanların neler yapması gerektiğini açıklayamadığını ortaya koymuştur (Spencer, 2005).

Ellis 1 Ocak 1955'te yeni tedavisine "Akılcı Terapi" (Rational Therapy) adını vererek (Ellis, 2004) araştırmalarının yönünü değiştirmiş ve bilişsel terapiye yönelmiştir (Türkçapar, 2014). Analitik teorinin savunucuları Ellis'in yöntemlerine başlangıçta karşı çıkmış olsalar da 1960'larda davranış terapisinin ortaya çıkışı ve bilişlerin insan davranışını anlamadaki rolünün artan kabulü, sonunda, daha geleneksel psikoterapi modellerine geçerli bir alternatif olarak önceleri akılcı duygusal terapi olarak kabul gören bir yaklaşım haline gelmiştir (Dobson and Dozois, 2010). Ellis 1961'de Akılcı Terapi'ye gelen bazı eleştirilere karşı yaklaşımında duyguları ihmal etmediğini göstermek için yaklaşımı yeniden adlandırarak "duygusal" bileşeni ve 30 yılı aşkın bir süre sonra [1993'te] davranış boyutunu da ihmal etmediğini göstermek için başlığa "davranış" bileşenini eklemiştir (Joseph, 2004; Neenan and Dryden, 2006). Böylece bu yaklaşım nihai şeklini "Akılcı Duygusal Davranış Terapisi" olarak almıştır.

Ellis (2001) "Yıkıcı inançların, duyguların ve davranışların üstesinden gelmek: akılcı duygusal davranış terapisi için yeni yönelimler" (overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: new directions for rational emotive behavior therapy) adlı eserinde rasyonel (rational) teriminin kullanılmasının bir hata olduğunu, çünkü "rasyonel" teriminin ampirik olduğu ve mantıksal olma anlamına geldiğinden dolayı bu kullanımın bazı postmodern düşünürler tarafından eleştirilmesinin haklı bir yanı olduğunu belirtmektedir. Bu noktada ise mutlak bir rasyonellik kriterinin olamayacağından bir kişi, grup veya topluluk tarafından rasyonel kabul edilen birşeyin, başkaları tarafından kolayca irrasyonel olarak kabul edilebileceğinden bahsetmektedir. Ellis (2001) Akılcı Duygusal yaklaşımı yeniden adlandıracak olsaydı geliştirdiği terapiye rasyonel duygusal (rational-emotive) terapi yerine bilişsel duygusal (cognitive-emotive) terapi olarak adlandırma isteğini belirtmektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapi olarak bilinen terapisinin yaratıcısı olan Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) yaklaşımı hem bir psikolojik danışma kuramı hem de bir felsefe olarak geliştirilmiştir (Weinrach, 2006). Albert Ellis bu terapi yönteminin oluşmasında ise birçok görüşten etkilenmiştir. Ellis'in kişilik teorisi sadece psikolojik, biyolojik ve sosyolojik verilere değil, aynı zamanda bir felsefeye de dayanmaktadır (Sharf, 1999). Bu yaklaşımın felsefesi Stoacı, Budist, Taoçu ve Varoluşçu felsefi geleneklerinden gelen felsefeye dayanmaktadır. Bireylerin olaylara karşı duygusal tepkilerini belirleyen şeyin, bireylerin başına gelen olaylar değil, başlarına gelen olayları nasıl gördüklerinin onları rahatsız kıldığını ifade eden Epiktetus'un "İnsanlar, olanlardan değil, olaylar hakkındaki görüşlerinden rahatsız olurlar" şeklindeki görüşü Stoacı bir görüşe atıfta bulunmaktadır (Murguia and Diaz, 2015).

ADDT ve diğer bilişsel davranışçı yaklaşımlar arasındaki en büyük farklardan biri felsefi vurgusunda yatmaktadır. Ellis (1980)'in felsefi bakış açısı, kendine ve başkalarına hoşgörü, esneklik, belirsizliği kabul etme, kendini kabul etme, bilimsel düşünme ve hayata ütöpik olmayan bir bakış açısı gibi alanlarda rasyonel felsefeyi benimseyen bireylerin minimum düzeyde duygusal rahatsızlık yaşayacaklarını varsaymaktadır (Dobson and Dozois, 2010). Ellis (2001) Akılcı duygusal davranış terapisini (ADDT), Aaron Beck, Maxie Maultsby, Donald Meichenbaum, George Kelly ve diğer bilişsel davranışçı terapi savunucularının bilişsel terapilerinden ve diğer psikoterapi biçimlerinden ayıran birkaç farklı özelliğe sahip olduğundan bahsetmektedir. Bunlardan birincisi "*psikolojik rahatsızlığın kaynaklarına*" ilişkindir.

ADDT'nin insan doğası görüşü gerçekçidir ve insanların doğuştan işlevsiz düşünme ve hareket etme eğilimini vurgulamakta ve bu biyolojik eğilimin insanların işlevsiz olan düşüncelerini değiştirmek istediklerinde bile değişime sıklıkla direnmelerinin ana nedenlerinden biri olduğunu savunmaktadır (Ellis, 2001). Yani bireylerin güçlü arzularını katı taleplere dönüştürmedeki bu kolaylığı, irrasyonel düşünmeye yönelik eğilimin biyolojik temelli olduğunu göstermekte iken ancak çevresel bağlamlar tarafından bu işlevsiz düşüncelerin değişime teşvik edilebileceğini göstermektedir (Neenan and Dryden, 2006). "Mantıksız İnançlar" noktasında ise bilişsel ve bilişsel-davranışçı terapilerin neredeyse tümü danışanların mantıksız inançları, kendi kendini engelleyen fikirleri veya işlevsiz bilişlerini

aramasına yardımcı olsa da, ADDT bu açıdan farklı bir duruş sergilemektedir. Bu inançların özelliği Ellis (2001: 81) tarafından şu şekilde açıklanmaktadır:

1. “Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)'ye göre, rahatsızlığa yol açan ana akılcı olmayan inanç türleri, mutlak zorunluluklar, talepler, emirler ve beklentiler şeklindedir”.
2. “Duygusal olarak bireyin kendini rahatsız etmesi, mutlakiyetçi değerlendirmeler dışındaki akılcı olmayan inançlardan da kaynaklanmaktadır (yani felaketleştirme, buna dayanamama ve kendini ve başkalarını suçlama gibi)”. Bu tür akılcı olmayan inançların çoğu durumda, açık veya örtük bir şekilde mutlakiyetçi zorunluluklara eşlik ettiği belirtilmektedir. Bu nedenle, örneğin bir birey, “Dünya düz olmalı!” şeklinde mantıksız bir inanca tutunduğunda daha sonra, mantıklı ama hatalı bir şekilde şu sonuca varma eğiliminde olmaktadır: (a) "Dünyanın olması gerektiği kadar düz olmaması korkunç bir şey!" (b) “Dünya olması gerektiği kadar düz olmadığında buna dayanamıyorum!” ve (c) “Dünyayı olması gerektiği kadar düz olarak göremezsem bir işe yaramazım!”
3. “Mutlakiyetçi veya “-meli, -malı’lı” düşünceye ek olarak, insanlar rahatsızlıklarına sıklıkla gerçekçi olmayan çıkarımlarla katkıda bulunurlar”. Ellis, burada irrasyonel düşünceye atıfta bulunmak için “musturbation terimini” kullanmaktadır. Örneğin, insanlar kendilerine “birkaç kez başarısız olduğum için her zaman başarısız olacağım” dediklerinde kişiselleştirme, aşırı genelleme ve güçlü arzuları hakkında ya hep ve ya da hiç tarzı düşünmeyi kullanmaktadır. Ancak bunu özellikle bu arzuları mutlakiyetçi taleplere ve zorunluluklara dönüştürdüklerinde yapmaktadır.

Akılcı Duygusal Davranışçı Teorinin temeli, kişiliği anlamak ve kişilik değişimini gerçekleştirmek için uygulanan A-B-C modelidir. Bu model, bireylerin harekete geçirici bir olaya (A) duygusal ve davranışsal sonuçlarla (C) tepki verdiğini savunur. Duygusal ve davranışsal sonuçlara yalnızca aktive edici olay (A) değil, kısmen de bireyin inanç sistemi (B) neden olmaktadır. Aktive edici olay (A) hoş bir olay olduğunda, ortaya çıkan inançların zararsız olması muhtemeldir. Ancak, harekete geçiren olaylar hoş olmadığında mantıksız inançlar gelişebilir. Bu mantıksız inançlar (B) genellikle zor duygusal ve davranışsal sonuçlara neden olur (C).

Terapistin önemli bir rolü ise çeşitli tartışma teknikleriyle bu irrasyonel inançlara meydan okuyarak (B) karşı çıkmaktır (D) (Sharf, 1999).

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT)'nde duygusal bozuklukların temelinde bireylerin kendi deneyimlerine ya da yaşadıkları olaylara ilişkin katı değerlendirmeler ya da mutlakçı varsayımlarının olduğu vurgulanmaktadır (Vasile, 2012; Davies, 2008). Dolayısıyla ADDT'de temel amaç bireylerin sahip oldukları hem işlevsel hem de akılcı olmayan inançlarını ortaya çıkarma yoluyla düşünce ve davranışlarının gerçekliğini test etme ve hem kişi içi hem de kişiler arasındaki ilişkileri temelinde daha uyumlu işlevsel düşünce ve davranışları yapılandırılmaları konusunda yardımcı olmaktır (Akın, 2009).

ADDT ayrıca akılcı olmayan inançların nasıl ortaya çıktığını da açıklamaktadır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), insanların hayatta mutluluk, güvenlik ve kendini gerçekleştirme yardımcı olacak şekilde hedefler belirlediğini ve bu hedeflere ulaşma becerilerini ise ailelerinden ve kültürlerinden öğrendiklerini vurgulamaktadır. Ancak bazen olumsuz düşüncelerden kaynaklanan rahatsız edici duygular, kişinin bu hedeflere ulaşmasını engellemektedir (Murguia and Diaz, 2015). Sherin ve Caiger (2004) çoğu insanın akılcı olmayan düşünmeyi ailelerinden ve kültürlerinden öğrenmelerinin yanı sıra kendilerinin de akıldışı düşünme şeklini geliştirebildiklerini açıklar. Kendi başına akılcı olmayan inançlar yaratma yeteneği, akılcı olmayan düşünmeye yönelik biyolojik dürtüyü ve kişinin arzularını ve hedeflerini mutlak zorunluluklar ve talepler olarak değiştirme yeteneğini göstermektedir. Bireylerin kendilerini yenilgiye uğratan düşünce örüntülerini oluşturma yeteneklerinin yanında kendini gerçekleştirme ve olumlu yönde büyümeye yönelik doğuştan getirdiği bir dürtüsü olduğu ve bu iki karşıt gücün bir kişinin yaşamı boyunca savaştığı vurgulanmaktadır. Bu savaşta kimin kazanacağı ise, bireyin kendi mantıksız inançlarına tutarlı bir şekilde meydan okuma yeteneğine bağlı olarak görülmektedir (Spencer, 2005).

Bu yaklaşım, bugün hala ADDT'nin temelini oluşturan bir dizi ilkeye dayanmaktadır (Dryden and Neenan, 2004). Bu temel ilkelerden bazıları şu şekilde ifade edilebilir:

1. Bilişler, insanların nasıl hissettiklerini ve hareket ettiklerini anlamak için önemlidir. Bu ilkenin kökleri genel olarak Stoacı felsefede ve özelde de psikolojik rahatsızlığın bilişsel kavramsallaştırmasıyla bilinen Epictetus'un

yazılarında bulunur. ADDT'nin bu noktadaki felsefi çıkış noktası, Epictetus'un “İnsanlar şeylerden değil, katı ve aşırı görüşlerinden rahatsız olurlar” görüşünden hareket etmektedir (Dryden and Neenan, 2004).

2. Bilişler, duygular ve davranışlar birbirlerinden ayrı olan psikolojik süreçler değildir, bununla birlikte genellikle karmaşık şekillerde etkileşime girmektedir. Ellis, psikolojik rahatsızlıkta bilişin temel rolünü vurgulamış ve biliş, duygu ve davranışın ayrı sistemler olarak değil, etkileşim halinde görüldüğü psikolojik etkileşimcilik ilkesiyle bilişlerin, duyguların ve davranışların birbirine bağlı süreçler olduğunu belirterek psikolojik etkileşimcilik ilkesine bağlı kalmıştır (Dryden and Neenan, 2004, 2006).
3. Bilişsel ve duygusal değişim, davranış değişikliği ile kolaylaştırılır. Ellis, insanların akılcı inançlarına göre hareket ederlerse, uygun bilişsel ve duygusal değişiklikler gerçekleştirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve bu inançlara göre hareket etmezlerse, bu tür değişikliklerin yapılma şansını en aza indirdiklerini savunmuştur (Dryden and Neenan, 2004).
4. ADDT'deki terapistler, kendileri, diğer insanlar ve dünya hakkında sahip oldukları akılcı olmayan inançlara meydan okumalarına yardımcı olmak için aktif bir yönlendirici yaklaşım benimseyerek danışanlarına en iyi şekilde hizmet eder. Ellis, ADDT terapistlerinin, danışanlarının sahip oldukları irrasyonel düşünceleri belirlemelerine yardım etmede aktif-yönlendirici bir duruş sergilemeleri gerektiğini savunmuştur (Dryden and Neenan, 2004).

2.2.4.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Temel Kavramlar

Akılcı Duygusal Terapinin temel kavramlarından bazıları kişiliğin ABC Modeli, akılcı inançlar, akılcı olmayan inançlar ve sağlıklı ve sağlıklı olmayan duygular başlığı altında ele alınabilir (Karademir, 2014).

2.2.4.2.1.1. Akılcı İnançlar ve Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi, akılcı olan ve akılcı olmayan inançları özüne yerleştirme yoluyla diğer bilişsel-davranışçı yaklaşımlardan ayrılmaktadır (Turner, 2016). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)'ye göre bir kişinin iki farklı inanç sistemi vardır. Bunlardan biri akılcı inanç sistemi iken diğeri akılcı olmayan inanç sistemidir (Gençtarım ve Voltan-Acar, 2007). Akılcı inançlar ve akılcı olmayan inançlar, bilinçli olarak erişilmesi zor olan şemalara veya temel inançlara benzer "derin" bilişler olarak da kabul edilir (Turner, 2016). Akılcı

Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) 'nde akılcı inançlar, esnek, aşırı olmayan ve mantıklı (yani gerçeklikle tutarlı) inançlar olarak tanımlanırken bunun aksine, akılcı olmayan inançlar katı, aşırı ve mantıksız (yani gerçeklikle tutarsız, kendini ve ilişkiyi yıpratıcı) olarak tanımlanır (Dryden and Neenan, 2006). Spesifik olarak dört tür akılcı ve akılcı olmayan inanç vardır. Akılcı inançlar, esnek tercihler, felaketleştirme karşıtı, yüksek hayal kırıklığı toleransı inançları, kendi ve diğerlerinin kabulünü kapsarken; akılcı olmayan inançlar katı talepler, felaketleştirmeye yönelik inançlar, düşük hayal kırıklığı toleransı inançları, kendini ve başkalarını değersizleştirmeye yönelik inançları kapsar (Dryden and Neenan 2006; Turner, 2016).

Ellis (1999) bireylerin yaşamlarındaki olaylara işlevsel olmayan şekillerde tepki vermelerinin nedeni olarak “akılcı olmayan inançlar” olarak adlandırdığı ve bilişsel rahatsızlığın üç temel kaynağı olduğundan bahsetmektedir. Bu akılcı olmayan üç inanç: 1) “Başarılı olmalıyım”, 2) “Başkaları bana iyi davranmalı” ve 3) “Yaşadığım koşullar bana uygun olmalı” şeklindedir. Ellis, basit kaygının bireyler arasında işlevsizliğe yol açmadığına inanmakla birlikte bu üç temel akılcı olmayan inançlarda vurguladığı kısım “zorunlulukları” ifade eden –meli, -malı (must) kısmıdır. Dolayısıyla bu “zorunluluk” inancı aslında bireylerde psikolojik rahatsızlığa yol açmaktadır (Murguia and Diaz, 2015).

Ellis (1987), bireylerin hedeflerine ulaşmalarını engelleyen akılcı olmayan inançlara yönelik olarak bazı örnekler sunmuştur. Bu inançları yetkinlik ve başarıya ilişkin mantıksız inançlar, sevgi ve onay hakkında mantıksız inançlar ve haksızca davranıldığına yönelik mantıksız inançlar ve güvenlik ve rahatlığa ilişkin mantıksız inançlar olmak üzere başlıklar altında örneklendirir. Örneğin yetkinlik ve başarıya ilişkin mantıksız inançlar olarak -“Bütün derslerden A almayı çok arzu ettiğim için, her zaman A almalıyım ve mükemmel bir şekilde yapmalıyım.” Sevgi ve onay hakkında akılcı olmayan inançlara ilişkin olarak ise -“Sarah tarafından sevmeyi şiddetle arzu ettiğim için, kesinlikle her zaman onun onayını almalıyım.” Güvenlik ve rahatlığa ilişkin akılcı olmayan inançlara ise -“Güvenli, rahat ve tatmin edici bir yaşam sürmeyi şiddetle arzu ettiğim için, içinde bulunduğum koşullar, kesinlikle kolay, rahat ve tatmin edici olmalı” şeklinde verdiği bu örnekler irrasyonel inançların sadece birkaç örneğini temsil etmektedir. Ellis'e göre bu inançlar ne kadar sık ortaya çıkarsa, birey psikolojik rahatsızlıklara karşı o kadar savunmasız hale gelmektedir (Sharf, 1999). Çünkü akılcı duygusal terapi insanların, özellikle akılcı tercihlerini ve

arzularını kendileri, başkaları ve çevre koşulları üzerinde mutlakiyetçi, dogmatik zorunluluklara ve emirlere dönüştürerek, kendi kendini yenilgiye uğratan, mantıksız ve gerçekçi olmayan bir şekilde düşündüklerinde bu düşüncelerin kendilerini büyük ölçüde rahatsız edeceklerini varsaymaktadır (Ellis, 1987).

Ellis'e göre insanın mutsuzluğunun temel nedenlerinden biri büyüklenmecilik, yani insanların kendisini çok fazla ciddiye almasıdır. Bireyler kendilerini evrenin merkezi olarak gördüklerinde, tüm faaliyetlerde başarılı olmaları gerektiğine inandıklarında ve başkalarının onlara uyum sağlaması ve çevrelerindeki koşulların da kendilerini tatmin edecek şekilde olması gerektiğine inandıklarında burada büyüklenmeci eğilimleri olduğundan bahsedilmektedir. Ellis'e göre büyüklenmecilikle mücadele etmenin yolu, üç temel akılcı olmayan inançtaki "zorunluluğu" "tercih ifadesi" olarak değiştirmektir. Örneğin "Başarılı olmalıyım" ifadesini "başarılı olmayı tercih ederim" olarak değiştirmek, kişinin başarısız olması durumunda ortaya çıkan aşırı hayal kırıklığını veya öfkeyi daha kontrol edilebilir hale getirmektedir (Murguia and Diaz, 2015).

2.2.4.2.1.2. Akılcı Olmayan Temel İnançlar

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi duygusal rahatsızlığı anlamak için farkında olunması gereken üç farklı bilişsel yönün olduğunu öne sürmektedir (Neean and Dryden, 2006). Bu bilişsel yönler çıkarımlar (inferences), spesifik değerlendirici inançlar (specific evaluative beliefs) ve temel inançlar (core beliefs) şeklinde ifade edilmektedir. *Çıkarımlar* olaylarla ilgili doğru olan veya olmayan kişisel olarak önemli olarak görülen varsayımlardır, örneğin, "Eşim beni terk edecek. Tek başıma yaşamamın üstesinden gelemeyeceğim. Geleceğim yok" şeklinde yapılan çıkarımlar birbirleriyle bağlantılıdır. *Spesifik değerlendirici inançlar* ise çıkarımların öznel değerlendirmeleridir; diğer bir deyişle, insanlar belirli durumlar hakkında karar verip yargılarda bulunmaktadır. Örneğin yukarıdaki çıkarımla ilişki olarak danışanın değerlendirmeleri şu şekilde olabilir: "Eşim beni bırakmamalı. Yalnız yaşamaya dayanamıyorum. Bir geleceğimin olmaması korkunç." Değerlendirici inançlar çok çeşitli durumların ve danışanın duygusal rahatsızlığının kökeninde yer alırlar, bunlar temel inançlar olarak da bilinir. Temel inançlar ise kendimize, başkalarına ve dünyaya bakışımızı şekillendiren temel felsefelerdir. *Temel irrasyonel inançlar* (örneğin "Ben başarısızım") genellikle kişinin hayatındaki duygusal stres zamanında aktif hale geçmektedir. Danışanlar Ellis'in bakış açısına göre "derin bir felsefi

değişim” dediği şeyi başaracaklarsa, temel inançlar ADDT müdahalesinin nihai hedefidir (Neean and Dryden, 2006).

Ellis'in 1962'deki orijinal çalışmasında, insanlar arasında yaygın olan 11 akılcı olmayan inanca odaklanılmıştır. Ellis'in temel irrasyonel inançlar olarak ifade ettiği akılcı olmayan 11 inanç şu şekildedir:

1. "Yetişkin bir insanın, toplumdaki hemen hemen her önemli kişi tarafından sevilmesinin veya onaylanmasının bir gereklilik olduğu fikri" (Irrational Idea No. 1, s. 61).
2. "Kişinin kendini değerli görmesi için, tamamen yetkin, yeterli ve mümkün olan tüm açılardan başarılı olması gerektiği fikri" (Irrational Idea No. 2, s. 63).
3. "Bazı insanların kötü ya da hain olduğu ve onların kötülüklerinden dolayı şiddetle suçlanıp cezalandırılmaları gerektiği fikri" (Irrational Idea No. 3, s. 65).
4. "İşler, kişinin olmasını istediği gibi olmadığında bunun bir felaket olduğu fikri" (Irrational Idea No.4, s. 69).
5. "İnsanın mutsuzluğunun dıştan kaynaklandığı ve insanların üzüntülerini ve rahatsızlıklarını kontrol etme yeteneklerinin çok az olduğu veya hiç olmadığı fikri" (Irrational Idea No.5, s. 72).
6. "Eğer bir şey tehlikeli ya da korkutucuysa ya da olma olasılığı varsa, kişinin bu konuda çok endişe duyması ve onun meydana gelme olasılığı üzerinde durmaya devam etmesi gerektiği fikri"(Irrational Idea No.6, s. 75).
7. "Bazı yaşam zorlukları ve kişisel sorumluluklarla yüzleşmekten kaçınmanın daha kolay olduğu fikri" (Irrational Idea No.7, s. 78).
8. "Kişinin başkalarına bağımlı olması gerektiği ve güvenilebileceği kendinden daha güçlü birine ihtiyacı olduğu fikri" (Irrational Idea No.8, s. 80).
9. "Kişinin geçmiş tarihinin, kişinin şimdiki davranışının çok önemli bir belirleyicisi olduğu ve bir şeyin kişinin yaşamını bir kez güçlü bir şekilde etkilediğinde sonsuza kadar benzer bir etkiye sahip olması gerektiği fikri" (Irrational Idea No.9, s. 82).
10. "Kişinin diğer insanların sorunları ve rahatsızlıkları karşısında oldukça üzülmesi gerektiği fikri" (Irrational Idea No.10, s. 85).

11. "İnsan sorunlarına her zaman doğru, kesin ve mükemmel bir çözüm olduğu ve bu mükemmel çözüm bulunmazsa bunun felaket olacağı fikri" (Irrational Idea No.11, s. 86).

Ellis'in yukarıda belirtilen 11 akılcı olmayan inanç listesi yıllar geçtikçe, dörde indirilmiştir. Bunlar talepkarlık, durumu facialaştırma, hayal kırıklığına karşı düşük tolerans ve kişinin kendisini veya başkalarının değerini düşürmesi şeklinde yeniden organize edilmiştir (DiGiuseppe and Doyle, 2019). Bu akılcı olmayan dört inanç ise şu şekilde tanımlanmaktadır (David et al., 2005; DiGiuseppe et al., 2013).

1. Talepkarlık, olayların veya bireylerin, bir kişinin olmasını istediği gibi olması gerektiği konusunda gerçekçi olmayan ve mutlak bir beklentidir. "Zorunluluk" ve "olması gereken" şeklinde ifade edilen mutlakiyetçi gereksinimleri ifade eder.
2. Felaketleştirme, bireylerin yaşadıkları bir durumun yüzde yüzden daha fazla kötü olduğuna inanmaları ve bir durumun olumsuz sonuçlarının aşırı derecede abartılmasını ifade etmektedir. Böylece yaşanmış olan talihsiz bir olay "korkunç" olduğu şeklinde ifade edilir.
3. Hayal kırıklığına karşı düşük tolerans, bireylerin talep ettikleri şeyin gerçekleşmemesi durumunda, bu durumlara dayanamayacakları veya hiç mutlu olamayacaklarına dair olan inançlarını ve kişinin rahatsızlığa karşı hoşgörüsüzlüğüne ilişkin inancını yansıtır.
4. Kendini ve başkalarını değersizleştirme inançları ise bireylerin kendi benliği, başkaları veya yaşamlarına ilişkin genel değerlendirmeler yapması; bazı insanların değersiz olduğunu veya diğerlerinden daha az değerli olduğunu düşünmeleri ya da yaşamın tamamen değersiz olduğunu ima eden düşünceleri içerir.

Ellis'e göre insanların yaşam doyumu ve mutluluğa sahip olmamasına neden olan temel unsur, büyüklenmecilik iken, Burns için kilit unsur büyüklenmecilik değil, daha çok insanın aşırı genelleme eğilimidir (Murguia and Diaz, 2015). Genelleme, yani tümevarımsal olarak akıl yürütme yeteneğimiz, bizlere büyük yarar sağlasa da dikkatsizce yapılan aşırı genellemeye olan yatkınlık ise Burns'e göre, insanın mutsuzluğunun temel kaynağı olarak varsayılmaktadır. Ellis ve Burns'ün önemli yazıları üzerine yapılan bir çalışmada, Ellis'in duygudurum bozukluklarının altında yatan bir faktör olarak özellikle büyüklenmeciliğe odaklanırken; Burns'un ise

duygudurum bozukluklarının altında yatan faktör olarak aşırı genellemeyi vurguladığı görülmektedir (Murguia and Diaz, 2015).

ADDT teorisi, akılcı olan ve akılcı olmayan dört alternatif düşünce önermektedir (Dryden and Neenan, 2004). Bunlar:

1. İsteklere karşılık olarak dogmatik olmayan değişebilen tercihler: İstekler, insanların bir şeylerin nasıl olması ya da olmaması gerektiği konusunda sahip oldukları katı fikirlerdir. Talepler kişinin kendisine ('İyi yapmalıyım'), başkalarına ('Bana iyi davranmalısın') veya yaşam koşullarına ('Hayat adil olmalı') şeklinde yöneltilebilir. Ellis'in görüşü, psikolojik rahatsızlığın tam merkezinde bu taleplerin olmasıdır. Bu taleplere karşılık kişi dogmatik olmayan tercihler geliştirebilir. Dogmatik olmayan tercihler, insanların, birşeyin kesin olarak nasıl olacağını talep etmeden, şeylerin nasıl olmasını istedikleri konusunda esnek fikirlere sahip olmasıyla şekillenir. Dogmatik olmayan tercihler kişinin kendisiyle ('İyi yapmak istiyorum ama bunu yapmak zorunda değilim'), başkalarıyla ('Bana iyi davranmanı istiyorum ama ne yazık ki bunu yapmak zorunda değilsin') veya yaşam koşullarına ('Hayatın adil olmasını çok istiyorum ama ne yazık ki istediğim gibi olmak zorunda değil') şeklinde olabilir.
2. Felaketleştirme inançlarına karşılık felaketleştirici olmayan düşünceler: Felaketleştirme düşünceleri şeylerin oldukları kadar kötü olmaması gerektiği talebinden kaynaklanmaktadır. Felaketleştirici düşünceler ("İyi yapmalıyım ve yapmazsam korkunçtur"; "Bana iyi davranmalısın ve yapmadığında bu korkunç olur"; ve "Hayat adil olmalı ve adil olmadığında dünyanın sonu gelir") şeklinde ifade edilebilir. Felaketleştirme düşüncesinin sağlıklı alternatifi, felaketleştirici olmayan bir düşüncedir. Felaketleştirici olmayan düşünceler, ("İyi yapmak istiyorum, ama yapmak zorunda değilim") yani "İyi yapmazsam kötü olabilir ancak bu korkunç değil"; "Bana iyi davranmanı istiyorum ama ne yazık ki bunu yapmak zorunda değilsin", "Hayatın adil olmasını çok istiyorum ama herşey istediğim gibi olmak zorunda değil" şeklindedir.
3. Düşük engellenmeye karşılık yüksek tahammül: Düşük engellenme toleransı, insanların taleplerinin karşılanmamasından sonra ortaya çıkan abartılı düşüncelerdir. "İyi yapmalıyım ve yapmazsam buna dayanamam"; "Bana iyi davranmalısın ve iyi davranmaman benim için dayanılmaz" ve "Hayat adil

olmalı ve adil olmadığında buna dayanamıyorum” şeklindeki düşünceler örnek olarak verilebilir. Düşük engellenme toleransı, olayların olduğu kadar sinir bozucu veya rahatsız edici olmaması gerektiği talebinden kaynaklanır ve kişi o sırada “Hayal kırıklığı veya rahatsızlık devam ederse nerdeyse öleceğim” gibi aşırı abartılı bir düşünceye kapılabilir. Düşük engellenme toleransı inancının sağlıklı alternatifi, yüksek tahammül inancıdır. Yüksek tahammül inançları “iyi yapmak istiyorum ama bunu yapmak zorunda değilim” şeklindedir. Yüksek bir hayal kırıklığı toleransı inancı, işler olduğu kadar sinir bozucu veya rahatsız edici olduğunda istenmeyen, ancak ne yazık ki işlerin farklı olması gerekmediği şeklindeki dogmatik olmayan tercihten kaynaklanır. Bir kişinin “Hayal kırıklığı veya rahatsızlık devam ederse mücadele edeceğim ama ne öleceğim ne de dağılacığım” gibi bir düşünceye sahip olması örnek verilebilir.

4. Değer düşürmeye karşılık kabul edici düşünceler: Değer düşürmeye yönelik inançlar, insanların kendileri, başkaları ve dünya hakkında sahip oldukları aşırı fikirlerdir. Bu inançlar, bireylerin taleplerinin karşılanmamasından kaynaklanmaktadır ('İyi yapmalıyım ve yapmazsam başarısızım'; 'Bana iyi davranmalısın ve yapmazsan kötü bir insansın' ve 'Hayat adil olmalı ve değilse dünya kötü'). Bu tür inançlar kişinin kendisinin, başkalarının veya şeylerin nasıl olması gerektiği talebinden kaynaklanır ve kişinin o anda aşağıdakilerden bir veya daha fazlasına inandığı anlamında aşırıdır:
 - a) Bir kişiye meşru olarak, onları tanımlayan tek bir küresel derecelendirme verilebilir ve kişinin değeri değişen koşullara bağlıdır ("İyi yaptığımda değerim artar ve iyi yapmadığımda düşer").
 - b) Dünyaya meşru bir şekilde onu tanımlayan tek bir derece verilebilir ve dünyanın değeri içinde ne olduğuna göre değişir (“dünyanın değeri adil bir şey olduğunda yükselir ve haksız bir şey olduğunda düşer”).
 - c) Derecelendirme inancına sağlıklı bir alternatif, kabul inancıdır. Kabul inançları, aksine, dogmatik olmayan tercihler karşılanmadığında insanların dogmatik olmayan tercihlerinden gelen abartılı olmayan fikirlerdir ("İyi yapmak istiyorum, ama bunu yapmak zorunda değilim. İyi yapmadığımda başarısız değilim”. Kabul inançlarında ise kişi kendisini ve değerini, başkalarını ve dünyayı tanımlayan tek bir küresel derecelendirme ile değerlendirmemektedir.

2.2.4.2.1.3. Akılcı Duygusal Davranış Terapisinin ABC'si

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapide (ADDT) “ABC” çerçevesi, psikolojik rahatsızlık ve sağlığın durumsal bir ABC modelini savunur ve psikolojik rahatsızlık teorisinin temelinde yer alır (Dryden and Neenan 2006; Dryden and Branch, 2008). Felsefi olarak Stoacı filozoflardan esinlenen ADDT, duygulara ve davranışlara doğrudan neden olanın olaylar olmadığını savunur. Bu yaklaşıma göre olayların aksine duygusal ve davranışsal tepkiye yol açan olaylarla ilgili inançlardır. ADDT, bu merkezi fikri veya felsefeyi, olayın A harfi (etkinleştirici olay veya sıkıntı) ile temsil edildiği, inançların B harfi ile temsil edildiği ve son olarak duygu ve davranışların C (sonuçlar) ile temsil edildiği bir ABC çerçevesine yerleştirmiştir. Duygu oluşumunda bilişsel değerlendirmenin rolü düşünüldüğünde, bu ABC çerçevesi danışanların duygu ve davranışlarının öncüllerini anlamaları için karmaşık olmayan ve akılda kalıcı bir yol olduğu için terapiyi de kolaylaştırır. En belirgin olarak, danışanların, işlevsiz tepkilerine (C) neden olanın dış olaylar (A) olmadığını, onların irrasyonel inançları (B) olduğunu fark etmelerini sağlar ve bu nedenle, danışanlarla karşı karşıya kaldıkları sıkıntılı durumlara nasıl daha iyi tepki vereceklerini kontrol altında tutma fırsatı yakalamaktadır (Turner, 2016). Ellis, kişinin geliştirdiği rahatsız edici inançları ortadan kaldırmak olan ADDT'nin temel amacını gerçekleştirmek için, Tartışma (D) bilişsel tekniğini ortaya koymuştur (Ellis, 2001; DiGiuseppe and Bernard, 1990). Tartışma, kişinin akılcı olmayan inançlarını tartışmayı ve sorgulamayı, inancın neden akılcı olmadığını açıklamayı ve bu inancı daha akılcı bir inanç oluşturmak üzere düzeltmeyi içerir (Sherin and Caiger, 2004).

2.2.4.2.1.4. Sağlıklı Olumsuz ve Sağlıksız Olumsuz Duygular

Paul Dubois'in “Duygularımızı değiştirmek istiyorsak, her şeyden önce [onları] üreten fikri değiştirmek veya kendi içinde doğru olmadığını ya da işe yaramadığını kabul etmemiz gerekir” (Beck, 1976:141) ifadesi, geçerliliğini incelemeyi kabul ettiğimiz düşüncelerimizin duygularımızın şeklini nasıl belirlediğine dair bir örnek olarak verilebilir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), insanlar bazı talihsiz olaylara tepki verdiğinde rahatsız, işlevsiz, sağlıksız ve uyumsuz olumsuz duygular ile bozulmamış, işlevsel, sağlıklı, uyumlu ve olumsuz da olsa motive edici duygular arasında ayrım yapmaktadır (Ellis, 2001; DiGiuseppe et al., 2013). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), uyum sağlayıcı davranışlarla ilişkili sağlıklı olumsuz duyguların akılcı inançlardan kaynaklandığını, uyumsuz davranışlarla ilişkili

sağlıksız olumsuz duyguların ise akılcı olmayan inançlardan kaynaklandığını belirtmektedir (Turner, 2016).

ADDT'ye göre kişi aktive edici bir olay yaşarsa (A) ve mantıksızca düşünürse (B), kaygı, rahatsız edici öfke, depresyon veya suçluluk gibi rahatsız edici bir duygu yaşamaktadır (C). Eğer kişi akılcı olmayan inancına meydan okur ve onun yerine rasyonel bir inanç koyarsa (yeni bir B) yeni bir duygusal ve davranışsal sonuç ortaya çıkmaktadır (yeni C). Müdahale başarılı olursa ve kişi mantıklı düşünürse olumsuz, işlevsel, motive edici bir duygu ortaya çıkmaktadır (DiGiuseppe et al., 2013). Sonuç olarak bireyin yaşadığı talihsiz olaylar karşısında ortaya çıkan üzüntü, pişmanlık, hayal kırıklığı ve sıkıntı duyguları sağlıklı veya kendi kendine yardımcı olan duygular olarak kabul edilirken; endişe verici, iç karartıcı duygular ve öfke sağlıksız veya kendi kendini sabote etme duyguları olarak görülmektedir (Ellis, 2001).

2.2.4.3. Bilişsel Terapi

Latince "düşünme" (thinking) kelimesinden türetilen bilişsel (cognitive) kelimesi, insanların yargı ve karar verme biçimlerini ve birbirlerinin eylemlerini yorumlama biçimlerini" ifade etmektedir (Beck, 1988: 11). Beck (1979) tarafından ifade edilen geniş anlamıyla bilişsel terapi ise "hatalı kavramları ve bireylerin kendilerinden gelen işaretleri (self-signals) düzeltme yoluyla psikolojik sıkıntıyı hafifleten tüm yaklaşımlardan" oluşmaktadır. Bununla birlikte, burada düşünmeye yapılan vurgu, genellikle doğrudan sıkıntı kaynağı olarak görülen duygusal tepkilerin önemini göz ardı etmemektedir. Burada ifade edilen kişinin duygularına bilişleri aracılığıyla ulaşıldığı; dolayısıyla kişilerin hatalı inançlarını düzeltme yoluyla aşırı, ve uygunsuz olan duygusal tepkilerinin azaltılabileceği ya da değiştirilebileceğidir (Beck, 1979).

Bilişsel terapi çeşitli psikopatoloji teorilerinden ve terapi süreçlerinden etkilenererek günümüze kadar gelmiştir. Teorik düzeyde bakıldığında ise fenemolojik yaklaşım, yapısal teori ve derinlik psikolojisi ve bilişsel psikoloji olmak üzere etkilendiği üç kaynak söz konusudur. Psikolojide "fenemolojik" yaklaşımın kökleri ise Yunan Stoa felsefesine dayanmakta ve bu görüş kişinin benlik görüşünün ve bireyin kişisel dünyasının davranışını büyük ölçüde belirlediğini savunmaktadır (Beck and Weishaar, 1989).

Bilişsel terapiyi geliştiren Aaron Beck, başlangıçta psikanaliz eğitimi almıştır. Ellis gibi Beck de nevrozların psikanalitik formülasyonlarını ve özellikle depresyonla

ilgili olan kısmını sorgulamaya başlamış ve 1963'te Beck, depresyonla ilişkili bilişsel faktörlerin büyük ölçüde gözardı edildiğini gözlemlemiştir. Ayrıca hastaların düşünce kalıplarında sistematik çarpıtmalar sergilediklerini farketmiştir (Dobson and Dozois, 2010).

1950'lerin sonu ve 1960'ların başında Dr. Beck depresyonun bireyin içe dönen düşmanlığı sonucu ortaya çıktığını vurgulayan psikanalitik yaklaşımı test ettiği bir süreçte depresif kişilerin rüyalarının çok az düşmanlık teması içerdiği ya da yaptığı başka çalışmalarda depresif hastaların daha çok acı çekme ihtiyacı olduğunu vurgulayan psikanalitik yaklaşımın depresyonu açıklama noktasındaki görüşlerinin geçersiz olduğunu keşfettikten sonra depresyonu açıklama noktasındaki çalışmalarından hareketle gerçekleştirdiği seanslarda hastalarının tamamının benzer “otomatik” olumsuz düşünceler deneyimlediklerini ve bu olumsuz düşünce akışının da hastaların duygularıyla yakından ilişkili olduğunu fark etmiştir. Gerçek dışı ve uyumsuz düşünceleri tespit etme, değerlendirme ve bu düşüncelerine yardım etme konusunda hastalarına yardımcı olan Dr. Beck hastalarında bu şekilde hızlı bir iyileşme olduğunu tespit etmiştir (Beck, 2005). Ellis gibi Beck de psikanalizden hayal kırıklığına uğrayarak ABC kişilik modelinin başka bir versiyonunu geliştirmiştir. Beck'in modeli başlangıçta depresyonun tedavisine vurgu yapsa da, günümüzde anksiyete (Beck et al., 1985), bipolar bozukluk (Basco and Rush, 2005), evlilik sorunları (Beck, 1988) ve kişilik bozuklukları dâhil olmak üzere diğer türdeki birçok bozukluğun tedavisine kadar genişletilmiştir (Beck et al., 2003).

Bilişsel terapisinin (BT) ortaya çıkmasında etkili olan Beck, birçok bozukluğun insanların kendileri, koşulları ve gelecekleri hakkında sahip oldukları olumsuz inançlar ve düşünme tarzları tarafından üretildiğini ve sürdürüldüğünü varsaymıştır. Bu bilişsel çarpıtmalar ise, bir kişinin yeni deneyimleri nasıl yorumlayacağını etkileyerek bireyin davranış bozuklukları yaşama olasılığını artırmaktadır. Beck'e göre, olumsuz yaşam olayları bilişsel akılcı olmayan inanç üçlüsünü harekete geçirmektedir: Bu inançlar ise kişinin kendisi hakkındaki (“Yeterince iyi değilim.”), dünya hakkındaki (“Burası berbat bir yer”) ve gelecek hakkındaki (“Her zaman kötü bir şey olacak”) olumsuz inançlarını içermektedir (Bridges and Harnish, 2010).

Bilişsel çarpıtma terimi ilk olarak Albert Ellis (1962) tarafından geliştirilen akılcı duygusal terapide kullanılırken daha sonra, Aaron T. Beck (1963, 1964) tarafından, bilişsel davranışçı terapisinin de ana odak noktası olan bilişsel terapide

kullanılmıştır. Bilişsel çarpıtma, genellikle akıl yürütmedeki erken çocukluk hatalarından kaynaklanan, akıl yürütmedeki sistematik hata olarak ve yanlış veya etkisiz bilgi işlemenin bir göstergesi olarak ele alınmaktadır (Hossain, 2009).

Bilişsel terapi, bilişsel yapıyı kavramlaştırmada bilişleri otomatik düşünceler ve şemalar şeklinde iki ana başlıkta ele almaktadır. Otomatik düşünce terimini kullanmadan önce Beck (1976) uyumsuz düşünceler terimine açıklama getirmiştir. Beck (1976)'e göre “uyumsuz düşünceler” (“maladaptive thoughts”) terimi, bireylerin yaşam deneyimleriyle başa çıkma yeteneğini engelleyen, iç uyumu gereksiz yere bozan ve acı veren uygunsuz veya aşırı duygusal tepkiler üreten düşünceler olarak belirtilmektedir. Ellis (1962) ise, bu tür uyumsuz düşünceleri “içselleştirilmiş ifadeler” olarak tanımlar. Maultsby (1968) ise bu düşünceleri etiketlemek için “kendi kendine konuşma” terimini kullanmıştır (Beck, 1976). Bu tür açıklamalar, danışana uyumsuz düşüncelerin gönüllü olduğunu ve dolayısıyla gönüllü olarak değiştirebileceğini de göstermektedir. Beck son olarak bu uyumsuz düşüncelerin deneyimlenme şeklini daha doğru bir şekilde yansıttığı için “otomatik düşünceler” terimini kullanmayı tercih etmiştir. Otomatik düşünceleri kişi önceden herhangi bir düşünme veya akıl yürütme olmaksızın, refleks olarak ortaya çıkıyormuş gibi algılamaktadır (Beck, 1976).

Bilişsel terapiye göre kişi nasıl davrandığını, ne hissettiğini ve deneyimlerinden ne kadar keyif aldığını büyük ölçüde etkileyen otomatik düşüncelerin tam olarak farkında olmayabilir (Beck, 1976). Otomatik düşüncelerin içeriği ise tipik olarak bireyin kendisinin, başkalarının ve dünyanın önemli yönleriyle ilgili temel inançlarıyla tutarlıdır. Olumsuz temel inançlar etkinleştirildiğinde ve olumsuz otomatik düşünceler ortaya çıktığında (kanıta dayalı olmayan akıl yürütme hatalarından oluşur) olumsuz, nötr hatta olumlu bir olay olumsuz duygulanımları ve uyumsuz davranışları ortaya çıkarabilir (Rnic et al., 2016). İnsanlar olumlu ve üretken bir yaşam sürmek istiyorlarsa, olumsuz otomatik düşünme veya bilişsel çarpıtmaları üzerinde kontrol sahibi olmaları gerekmektedir (Hossain, 2009).

2.2.4.3.1. Bilişsel Çarpıtmalar

Aaron T. Beck bireylerin sistematik hatalarını tanımlamak için keyfi çıkarım, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçültme kavramları olarak bilinen bir bilişsel çarpıtma tipolojisi ortaya koymuştur (Dobson and Dozois, 2010). Aaron T. Beck'in (1963; 1976) öğrencisi olan ve aynı zamanda Bilişsel Davranışçı Terapinin

(BDT)'nin kurucusu olarak kabul edilen David Burns depresif durumların birçoğunda görülen on temel bilişsel çarpıtmadan söz etmektedir (Rnic et al., 2016; Spencer, 2005). David Burns (1999) tarafından “İyi Hissetmek-Yeni Duygudurum Tedavisi” (Feeling Good- The New Mood Therapy) adlı kitabında depresyonun temelini oluşturan on bilişsel çarpıtma listesi uzun yıllara dayanan araştırma ve klinik deneyimler sonucunda ortaya konulmuştur. Bu çarpıtmalar:

1. **Hep Ya da Hiç Tarzı Düşünme (All-or-Nothing Thinking):** Bu çarpıtma, kişisel niteliklerinizi siyah veya beyaz gibi uç kategorilerde değerlendirme eğilimini ifade etmektedir. Hep ya hiç tarzı düşünce mükemmeliyetçiliğin temelinde yer alır. Kişiler bu çarpıtma biçiminde herhangi bir hata veya kusurdan korkmaktadır çünkü o zaman kendisini başarısız, beceriksiz, yetersiz ve değersiz hissetmektedir.
2. **Aşırı genelleme (Overgeneralization):** Bireyin yaşadığı tek bir olumsuz olayı, hiç bitmeyecek başarısızlık örüntüsü olarak görmesini ifade etmektedir.
3. **Zihinsel Filtre (Mental Filter):** Herhangi bir durumda olumsuz bir ayrıntıyı seçmeyi ve yalnızca onun üzerinde durmayı ve böylece tüm durumun olumsuz olduğunu algılamayı ifade eder. Bireyler depresyonda olduğunda, tıpkı olumlu olan her şeyi filtreleyen özel lensleri olan bir gözlük takmaktadır. Dolayısıyla bireylerin bilinçli olan zihinlerine girmelerine izin verdikleri her şey olumsuzdur. Bu “filtreleme sürecinin” farkında olunmadığı için her şeyin olumsuz olduğu sonucuna varılır. Bu sürecin teknik adı ise “seçici odaklanma” (selective abstraction)’dır.
4. **Olumluyu Geçersiz Kılma (Disqualifying the Positive):** Bu çarpıtma ile bazı depresif bireylerin nötr ve hatta olumlu deneyimleri olumsuz deneyimlere dönüştürmeye yönelik ısrarlı eğilimleri söz konusu olmaktadır. Yani olumlu deneyimler sadece görmezden gelinmediği gibi, bireyler bu olumlu deneyimlerini akıllıca ve hızlı bir şekilde karabasana dönüştürmektedir. Olumlu olanı görmezden gelmek ise bilişsel çarpıtmanın en yıkıcı biçimlerinden biridir. Depresif düşünceye hakim olan hipotez genellikle "ben ikinci sınıfım" türündendir. Ne zaman olumsuz bir deneyim yaşansa, kişi bunun üzerinde durur ve şu sonuca ulaşır: “Bu, başından beri düşündüğüm şeyi kanıtıyor.” Tersine, olumlu bir deneyim yaşandığında da kişi kendisine “Bu bir rastlantıydı, sayılmaz” şeklinde telkinde bulunmaktadır. Bu eğilim için

ödenilen bedel, yoğun olarak mutsuzluk yaşama ve olan iyi şeyleri takdir edememektir.

5. **Sonuçlara Atlama (Jumping to Conclusions):** Durumun gerçekleri ile bağdaşmayan olumsuz bir sonuca keyfi olarak atlamaktır. Bunun iki örneği “zihin okumak” ve “falcılık yapmak”tır.
 - a) **Zihin okumak (Mind Reading):** Kişi bu çarpıtma biçiminde başkalarının kendisini küçümsediğini varsayarak buna öylesine ikna olmuştur ki bu düşüncelerin doğruluğunu ve geçerliğini araştırma gereği bile duymamaktadır.
 - b) **Falcılık Yapmak (The Fortune Teller Error):** Burada bir bireyin yoğun mutsuzluğun habercisi olan sanki kristal bir küresi varmış gibi kötü bir şey olacağını hayal etmesi ve bu öngörüğü gerçekçi olmasa da gerçek olarak kabul etme eğilimi söz konusudur.
6. **Büyütme ve Küçültme (Magnification and Minimization):** Başka bir düşünce tuzağı “büyütme” ve “küçültme” olarak adlandırılır. Burns (1999) bunu “dürbün hilesi” olarak da tanımlanmaktadır. Çünkü bu noktada insanların olayları oransız bir şekilde devleştirmesi ya da küçültmesi söz konusudur.
7. **Duygusal Mantık Yürütme (Emotional Reasoning):** Bireyin duygularını gerçeğin kanıtı gibi algılamasıdır. Duygusal mantık yürütme örnekleri arasında “Suçlu hissediyorum. Bu nedenle, kötü bir şey yapmış olmalıyım”; “Kendimi yetersiz hissediyorum. Bu yüzden değersiz biri olmalıyım” gibi ifadeler yer almaktadır. Bu bilişsel çarpıtmadakarşı karşıya olunan olay ya da şeyler kişiye çok olumsuz geldiği için, kişiler gerçekten öyle olduklarını varsayma yoluyla duygularını yaratan algıların geçerliliğini sorgulamayı aklına getirmemektedir.
8. **–Meli – Malı cümleleri (Should Statements):** Burada birey “Bunu yapmalıyım” veya “Bunu yapmamalıyım” diyerek kendini motive etmeye çalışmaktadır fakat bu ifadeler bireyin kendisini baskı altında ve kırgın hissetmesine neden olmaktadır. “Zorunluluklar” ve “olması gerekenler” bireye zarar vermektedir. Davranışlar standartların altına düştüğünde –meli, -malı düşüncelerin ardından ortaya çıkan duygusal sonuç genellikle utanç ve suçluluktur.
9. **Etiketleme (Labeling and Mislabeling):** Bireyin hatalarına dayanarak tamamen olumsuz bir benlik imajı oluşturması ve kendisini olumsuz bir şekilde yargılaması anlamına gelmektedir. Aşırı genellemenin ilerlemiş bir şeklidir. Arkasında yatan felsefe, “Bir insanın ölçüsü, yaptığı hatalardır”. Birey hatalarını “Ben...” ile başlayan cümlelerle tanımladığında, etiketleme yapma

olasılığı artmaktadır. Burada birey kendi hatasını veya başkasının hatasını açıklamak yerine kendisine veya başkalarına olumsuz bir etiket yapıştırır: "Ben bir kaybedenim." Bir başkasının davranışı kişiyi yanlış yöne ittiğinde, ona olumsuz bir etiket yapıştırır: "O işe yaramaz adamın teki." şeklinde bir yargıya ulaşmaktadır.

10. Kişiselleştirme (Personalization): Bireyin birincil olarak sorumlu olmadığı bazı olumsuz dış olayların nedeni olarak kendisini görmesidir.

Bilişsel teori, bilişsel yapıların (şemaların) danışanın algılarının, yorumlarının ve imajlarının altında yattığını ve bunları şekillendirdiğini varsaymaktadır (Beck, 1976). "Şemalar", gelen bilgiyi organize eden ve işleyen bilişsel yapılar olarak tanımlanmaktadır. Şemalar, bireyin gelişiminin erken dönemlerinde edinilen ve yaşam boyunca edinilen deneyimlerle gelişen organize edilmiş düşünce kalıplarını temsil etmesi açısından önerilmiştir. Uyumlu bireylerin şemaları yaşam olaylarının gerçekçi bir şekilde değerlendirilmesine izin verirken; uyumsuz bireylerin şemalarının çarpık algılara, hatalı problem çözmeye ve psikolojik bozukluklara neden olduğu öne sürülmektedir (Beck, 1976; Dobson and Dozois, 2010).

Beck (1976)'e göre insanlar kendi hayatlarını düzenlerken veya diğer insanların davranışlarını değiştirmeye çalışırken çeşitli kurallar (formüller, öncüller) uygulamakta ve bu bir dizi kurala göre etiketler, yorumlar ve değerlendirmelerle yapmaktadır. Bu kurallar mutlak terimlerle belirtildiğinde, gerçekçi olmadığında veya uygunsuz veya aşırı kullanıldığında, sıklıkla kaygı, depresyon, fobi, paranoya gibi uyumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Beck (1976) bu kurallara Ellis (1962) tarafından "irrasyonel fikirler" şeklinde atıfta bulunulduğunu belirtmekle birlikte, onun kullandığı bu terimin güçlü olduğunu fakat doğru olmadığını da ifade etmektedir. Beck bu fikirleri genellikle irrasyonel olmamakla birlikte çok mutlak, geniş ve aşırı; çok fazla kişiselleştirilmiş olarak bulmaktadır (Beck, 1976).

2.2.4.4. Evlilik İlişkisi İnançları

Bilişsel Davranışçı Terapi'nin yakın ilişkilerle ilgili sorunlara uygulanması, hem Albert Ellis'in bilişin evlilik sorunlarında oynadığı önemli role ilişkin ilk yazılarıyla; hem de Beck'in çift olan insanları tedavi ettiği klinik çalışmalarında danışanların bilişsel çapıtmalarına odaklandığı bir süreçle birlikte önemli bir boyut kazanmıştır. Ellis ve meslektaşları, bireylerin (1) partnerleri ve ilişki hakkında irrasyonel veya gerçekçi olmayan inançlara sahip olduklarında ve (2) partner ve ilişki

gerçekçi olmayan beklentileri karşılamadığında olumsuz değerlendirmeler yaptıklarında ilişkilerde işlev bozukluğunun ortaya çıktığını öne sürmüştür (Dattilio, 2010). Ellis (1978) "Bozulan evlilik ve aile ilişkileri, aile üyeleri arasında olanlardan çok, bu üyelerin sahip oldukları algılardan ve bu olaylar hakkındahi edindikleri görüşlerden kaynaklanır "şeklindeki ifadesiyle (akt. DiGiuseppe and Zee, 1986: 23) bireylerin evliliklerinde yaşadıkları olaylara ilişkin algılarının nasıl olduğunun evlilik ilişkisinin kalitesini etkilediğine yönelik vurgu yapmaktadır. Akılcı-Duygusal Çift Terapisi, Akılcı Duygusal Terapi'nin özel bir şeklidir ve akılcı-duygusal terapinin genel ilke ve uygulamalarını içermektedir (Ellis, 1986).

Beck (1988) ise anksiyete, depresyon ve panik bozukluklarındaki düşünme problemlerini araştırmasının yanı sıra profesyonel yaşam süreci içerisinde sıkıntılı evlilikleri olan (resmi olan ya da resmi olmayan) birçok sayıda insanı tedavi ettiği bir süreçte, çiftlerin sorunlarına odaklandığında onların da tıpkı depresif ve endişeli hastalarında olduğu gibi aynı tür bilişsel çarpıtmalar sergilediklerini farketmiştir. Duyguların ve beklentilerin gücünden dolayı, derin bağımlılık ve birbirlerinin eylemlerine yükledikleri önemli, genellikle keyfi, sembolik anlamlar nedeniyle, partnerler birbirlerinin eylemlerini yanlış yorumlamaya eğilimlidir. Çatışmalar, genellikle yanlış iletişimin bir sonucu olarak ortaya çıktığında, partnerler çatışmayı çözülebilecek bir sorun olarak düşünmek yerine, muhtemelen birbirlerini suçlamaktadır (Beck, 1988).

Dolayısıyla bilişsel-davranışçı evlilik terapilerinde kabul edilen varsayımlardan biri bir eşin evlilikle ilgili gerçekçi olmayan veya uygun olmayan inançlarının, onun evlilikteki zorluklarına katkıda bulunduğu yönündedir. Bilişsel-davranışçı evlilik terapisi bu nedenle, evlilik etkileşiminin ve evlilik ilişkisinin kalitesini iyileştirmek için bu inançları kısmen değiştirmek üzere tasarlanmıştır (Bradbury and Fincham, 1993).

Eşlerin birbirlerine karşı olan davranışlarının şekillenmesinde önemli rol oynayan bilişsel süreçlerin değerlendirilmesine ve değiştirilmesine yönelik artan ilgi (Emmelkamp et al., 1987) son yirmi yıldır, yakın partnerlerin yaşadığı zorlukların çözümüne yönelik uygulamalar geliştirme konusunda yapılan araştırmaların sayısında artışa neden olmuştur (Beck, 1988). Son birkaç on yıl içinde bilişsel-davranışçı teoriler evlilik uyumu ve evlilik sorunları yaşayan bireylerde çeşitli bilişlerin rolüne odaklanmakta ve bu inançların ilişki kalitesini nasıl etkilediği

üzerinde araştırmalar yapmaktadır (Eidelson and Epstein, 1982; Addis and Bernard, 2002; Möller and Van Zyl, 1991).

Ampirik araştırmalar, akılcı olmayan inançların hem bireysel uyum hem de ilişki başarısı üzerindeki olumsuz sonuçlarını açıkça göstermiştir (Stackert and Bursik, 2003). Çeşitli araştırmalar sonucunda gerçekçi olmayan ilişki inançları ile ilişki doyumu arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişkinin olduğuna dair bulgular elde edilmiştir (Eidelson and Epstein, 1982; Möller and van der Merwe, 1997; Sharp and Ganong, 2000; Stackert and Bursik, 2003; Hamamci, 2005; Riggio and Weiser, 2008).

Bilişsel terapide var olan bir dizi basit ilkeyi kullanarak, çiftlerin, ilişkilerinde kullandıkları mantıksız yargılarda bulunma eğilimine karşı koyabilecekleri ve bu ilkelerin, her bir partnerin daha doğru ve makul sonuçlara varmasına yardımcı olacağı varsayılmaktadır (Beck, 1988). Beck (1988) tarafından çiftlerin birbirlerini anlama noktasında yardımcı olan bazı bilişsel ilkeler ortaya konmuştur. Bu ilkeler şu şekildedir:

1. Diğer insanların ruh halleri -tutumları, düşünceleri ve duyguları- asla gerçekten bilinemez.
2. Diğer insanların tutumları ve istekleri hakkında bilgilenmek için bireyler genellikle belirsiz olan sinyallere güvenmektedir. Kişiler bu sinyalleri anlamak ve çözmek için hatalı olabilecek kendi kodlama sistemlerini kullanmaktadır.
3. Belirli bir zamanda kişiler kendi ruh haline bağlı olarak, diğer insanların davranışlarını yorumlama yani şifre çözme yöntemlerinde önyargılı olabilir.

Bilişsel-davranışçı teori temelinde gerçekleştirilen araştırmalarda evliliklerinde sorun yaşayan çiftlerin evlilik sorunlarını anlama noktasında çift bilişlerine odaklanıldığı görölmektedir (Baucom et al., 1989). Bilişsel terapistler klinik problemlerin sürdürölmesinde önemli rol oynadığı düşünölen yükleme teorisi bağlamında eşlerin birbirlerine ve ilişkiye yönelik yaptıkları yüklemelerin evlilik terapisi alanındaki önemini vurgulamaktadır (Fincham, 1985). Evlilik terapistleri çiftlerin birbirlerinin davranışlarını hatalı yorumlama sonucunda evlilikteki uyumsuzlukların ortaya çıkması ve sürdürölmesinde rol oynadığı düşünölen beş tür bilişten bahsetmektedir. Bunlar seçici dikkat, yüklemeler, gerçekçi olmayan varsayımlar ve beklentiler ve standartlar şeklinde ifade edilebilir (Baucom et al., 1989).

Baucom vd. (1989) evlilik çatışmasını ve sıkıntısını etkileyebilecek beş tür bilişin bir sınıflandırmasını tanımlamıştır. Seçici dikkat, evlilik etkileşimlerinde meydana gelen olaylara ilişkin her bir eşin kendine özgü algısını; atıflar, eşlerin fark ettikleri olaylara ilişkin açıklamalarını; gerçekçi olmayan beklentiler ise her bireyin belirli olayların gelecekte meydana gelme olasılıkları hakkında yaptığı tahminleri; varsayımlar, her bir kişinin yakın ilişkilerin özelliklerine ilişkin sahip olduğu temel inançlarını ve standartlar, her bir partnerin yakın bir ilişkinin "sahip olması" gereken özelliklere ilişkin inançları temsil etmektedir (Epstein et al., 1993). Eşlerin evliliğindeki olayları anlamlandırma konusunda bir şablon olarak hizmet eden varsayımlar ve standartlar eşlerin ilişkisini nasıl değerlendirdikleri noktasında önemli bir rol oynamaktadır (Baucom et al.,1989).

Bekâr yetişkinlerin işlevsiz ilişki inançlarını araştıran araştırma sayısı sınırlıdır. Bununla birlikte bekâr bireylerin işlevsiz inançlarının gelişmesi noktasında ise bekâr yetişkinlerin tutumları hedonizm ve bireyciliğin giderek artması ile açıklanmaya çalışılmaktadır. Bu noktada bekârların irrasyonel inançlarıyla ilgili gelecekteki partnerlerinden akılcı olmayan yüksek talepler bekleyebilecekleri ve endişeli inançlarıyla ilgili bağlanma, terk edilme ve reddedilme korkuları hakkında doğrulayıcı medya mesajları ile birlikte tatmin edici bir romantik ilişki bulmanın günümüzde daha zor olduğunu düşündükleri öne sürülmektedir (F. van der Zee and Hembrecht, 2009).

Günümüzde bireylerin eskiye oranla hem partnerlerini daha özgür bir şekilde seçmeleri hem de evliliğe girme noktasında daha fazla özgürlüğe sahip olmaları nedeniyle kişilerin ilişkilere güven duymaları ya da evliliğe yönelik olumlu beklentilere sahip olmaları beklenmektedir. Bunun yanı sıra çağdaş evliliklerde artan ciddi sorunlar ise birçok sayıda evli çiftin evliliğin kalıcılığına dair güvenlerini yitirdiklerini ve evlilik yaşamını daha sağlıklı hale getirecek ve sevgilerini arttıracak şekilde bir ilişki geliştiremediklerini göstermektedir (Kwong and Yin, 2000). Günümüzde özellikle Batı toplumlarında yüksek boşanma oranları ve evlilik doyumunun düşük olması; bir eşin aynı anda bir arkadaş, bir sırdaş, cinsel partner bir danışman ve bir ebeveyn olmasını beklemekten kaynaklanan evlilikten yüksek ve gerçekçi olmayan beklentilerin olmasıyla açıklanmaktadır (Larson, 1988).

Bu noktada ise uluslararası literatürde çeşitli araştırmacılar tarafından hiç evlenmemiş bekâr üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ve evlilik mitleri

hakkında neye inandıklarının araştırıldığı (örneğin, Edmundson, 2005) ve ayrıca genç yetişkinlerin evlilik ve boşanmaya yönelik tutumlarının 2002-2018 yılları arasında nasıl değiştiğine yönelik araştırmalar da (örneğin De Coninck et al., 2021) literatürde bulunmaktadır. Literatürdeki çeşitli açıklamalar ve bulgulardan hareketle bekâr bireylerin evlilik ilişkisine dair farklı beklentilere sahip olmasının yanı sıra bekârlığa ilişkin tutumlarının evliliğe dair gerçekçi olmayan beklentileri ya da bilişleri ile ilişki olabileceğini de düşündürmektedir.

Yakın ilişkilere ilişkin akılcı olmayan inançların şu anki ya da gelecekteki ilişkinin kalitesi ya da evlilik sürecinde evlilik kalitesinde önemli olması nedeniyle bireylerin evlilik ilişkisi ya da romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlarının sistematik olarak değerlendirilmesine ilişkin olarak araştırmacılar tarafından çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. Uluslararası alanyazında Eidelson ve Epstein (1982); Sprecher ve Metts (1989); Fletcher ve Kininmonth (1992) tarafından akılcı olmayan inançları ölçmeye ilişkin olarak sırasıyla “İşlevsel Olmayan İlişki İnançları”, “Romantik İlişki İnançları” ve “İlişki İnançları” ölçekleri geliştirilmiştir. Eidelson ve Epstein (1982), yakın ilişkilerin doğasına ilişkin gerçekçi olmayan inançları değerlendirmek için İşlevsel Olmayan İlişki İnançları Envanteri'ni geliştirmiştir. Bu ölçekte akılcı olmayan beş ilişki inancı değerlendirilmektedir. Bu inançlar ise: (1) “Anlaşmazlık bir ilişki için yıkıcıdır”, (2) “Partnerler karşı tarafın zihnini okuyabilmelidir”, (3) “Partnerler kendilerini veya ilişkilerini değiştiremezler”, (4) “Kişi cinsel olarak mükemmel olmalı” ve (5) “Kadın ve erkeklerin kişilikleri ve ilişki ihtiyaçları arasında farklılıklar vardır” (Emmelkamp et al., 1987; James et al., 2002).

Ülkemizde ise akılcı olmayan inançların ölçülmesine yönelik olarak sınırlı sayıda araştırmanın olduğu söylenebilir. Yakın ilişkilerde akılcı olmayan inançların değerlendirilmesine ilişkin olarak Kalkan (2006) tarafından “İlişkilerde İnanç Envanteri” ve Sarı (2008) tarafından “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği”, Kızıl ve Nazlı (2018) tarafından ise “Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği” nin geliştirildiği görülmektedir. Bu araştırma kapsamında ise evlilik ilişkisi inançları Kızıl ve Nazlı (2018) tarafından geliştirilen “Evlilik İlişkisi İnançları” ölçeği ve alt boyutları olan “kök aileye bağımlılık”, “ben biz dengesi”, “duygu yönetimi” ve “cinsel hayat” alt boyutları ile ele alınacaktır.

2.3. Ait Olma İhtiyacına Karşı Yalnızlık

Kişilerarası yakınlığa duyulan özlem, her insanda doğuştan itibaren vardır ve yaşam boyunca bu yakınlığa özlem duyulur (Fromm-Reichmann, 1959). İnsanın doğası gereği sosyal olduğu göz önünde bulundurulduğunda tüm insanlar doğuştan itibaren ait olma ihtiyacını hisseder ve bu ihtiyaç ise insanların başkalarıyla ilişki kurma ve sürdürme konusundaki davranışlarına yön verir (Heinrich and Gullone, 2006). Ait olma ihtiyacının yaşamdaki yön vericiliğine dair daha ayrıntılı bir açıklama ise Baumeister ve Leary (1995) tarafından sunulmaktadır. Baumeister ve Leary (1995) ait olma ihtiyacının düşüncelerimizi, duygularımızı ve kişilerarası davranışlarımızı temel bir motivasyon olarak yönlendirdiğini öne sürmektedir. Ait olma ihtiyacı, “asgari miktarda kalıcı, olumlu ve önemli kişilerarası ilişkiler kurmak ve sürdürmek için genel bir arzuyu” içerir (Baumeister and Leary, 1995: 497). Başkalarıyla ilişkilerini sürdürme konusunda zorluk yaşayan, tatmin edici ilişkiler içinde olmayan ve ait olma ihtiyacını karşılama noktasında güçlük yaşayan insanların ise yaşamlarında yalnızlık duygularını yaşamaları olası olarak görülmektedir (Baumeister and Leary, 1995; Cacioppo et al., 2000).

Erikson'un (1963) psikososyal gelişim teorisi ise insan gelişiminde sosyal ilişkilerin önemine odaklanmakta ve Erikson, insan gelişiminin, her biri belirli sosyal ilişki çatışmalarının çözümünü gerektiren sekiz aşamadan oluştuğunu öne sürmektedir. Erikson (1968), ergenlik dönemindeki sağlıklı kimlik gelişiminin, beliren yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerdeki yakınlık için önemli olduğunu ifade etmektedir (akt. Montgomery, 2005). Bu aşamada, genç yetişkinler kendi kimliklerini bir başkasınıkiyle bütünleştirmeye istekli ve başka bir kişiye bağlanma ve ilişkilerdeki taahhütleri yerine getirme konusunda başarılı oldukları (Guglielmi, 2018) takdirde yalnızlık duygusu ile daha kolay başa çıkabilmekte ve sağlıklı bir kimliğin oluşmasında sağlam temeller atılmaktadır.

Hagerty vd. (1996) düşük aidiyet duygusunun depresyon, kaygı ve yalnızlık ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu noktada ise “ihtiyaçlar” ve “istekler” arasında bir ayırım yapılarak ihtiyaç ve istekler farklı anlamlarda kullanılmaktadır. İhtiyaçlar “gerekliklik” kavramına atıfta bulunurken; “istekler” ile ise arzular ifade edilmektedir. Baumeister ve Leary'ye (1995) göre, tatmin edilmeyen istekler geçici sıkıntıya (örneğin, olumsuz duygulanım) yol açarken, tatmin edilmeyen ihtiyaçlar patolojik sonuçlara (örneğin, kaygı, depresyon, kötü sağlık) yol açmaktadır. Daha düşük bir

aidiyet duygusunun patolojiyle ilişkisi olduğu bulunduğundan (örneğin, Baumeister and Leary, 1995; Hagerty et al., 1996), insanların aidiyet ihtiyacının karşılanması bir gereklilik olarak önem taşımaktadır. Aidiyet ihtiyacını karşılayanın temellerini ve işlevlerini daha iyi anlamak açısından ise ait olma ihtiyacına yönelik evrimsel bir bakış açısı ve modern toplumlarda sosyal ilişkilerin önemine dikkat çekmek önem taşır.

Sosyal bir varlık olarak insanların hayatta kalmak ve gelişmek için güvenli ve emniyetli bir sosyal çevreye ihtiyaç duydukları göz önünde bulundurulduğunda (de Jong Gierveld, 1998) sosyal izolasyon veya yalnızlık algıları hem tehdide karşı uyanıklığı ve kırılganlık duygularını, hem de yeniden bağlantı kurma arzusunu artırır (Hawkley and Cacioppo, 2010). Literatürde yalnızlığın fiziksel acının, açlığın ve susuzluğun toplumsal karşılığı olduğu öne sürülmektedir (de Jong Gierveld, 1998). Yani nasıl ki açlık ve uykulu olma hali, yemek ve uyumak için olan temel içgüdümüzden kaynaklarsa; benzer şekilde yalnızlık da, sosyal olarak bağlı hissetme ve duygusal bağları koruma ihtiyacımızdan kaynaklanır. Yalnızlık başlangıçta atalarımızı işbirliği yapmaya ve topluluklar oluşturmaya (dolayısıyla bireysel hayatta kalma şansını artırmaya) teşvik etmeye hizmet etmiş olsa da, şimdi giderek artan bir şekilde sosyal bir problem ve halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir (Hawkley and Cacioppo, 2010). Çok sayıda araştırma, yalnızlığın fiziksel sağlık ve psikolojik iyi oluş üzerindeki risklerini göstermiştir (Hu et al., 2020).

Evrimsel bir bakış açısıyla ait olma ihtiyacının atalarımıza fayda sağlayarak insan türünün devamlılığını sağladığı ileri sürülmüştür. Grup faaliyetleri olarak yürütülen avcılık, toplayıcılık gibi faaliyetleri yürütme ve yiyecek paylaşma, barınma ve kendilerini koruma noktasında tek tek bireyler halinde olmaktan daha fazla avantaj sağlaması ve ayrıca gruplar halinde olmanın bir eşle tanışma, çocuk sahibi olma ve çocuk yetiştirmede daha fazla fırsat sunması nedeniyle doğal seçim, olumlu sosyal teması etkili bir şekilde ödüllendiren ve sosyal yoksunluğu cezalandıran içsel mekanizmaların geliştirilmesine neden olmuştur. Bunun sonucu olarak ise olumlu kişilerarası ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesinin insan olmanın merkezi haline geldiği görülmektedir. Modern toplumdaki sosyal ilişkilerin önemine odaklanıldığında ise atalarımız döneminde ilişkilerin önemli nedeni onların daha çok

hayatta kalım ve üreme değeri iken; modern toplumlarda sosyal ilişkiler daha farklı ihtiyaçlarımızı karşılar hale gelmiştir (Heinrich and Gullone, 2006).

Weiss (1974) tam da bu noktada sosyal ilişkilerin insanların altı farklı ihtiyacını karşıladığını ifade etmiştir. Bu ihtiyaçlarımız: (1) bir güvenlik ve bağlılık duygusu sağlayan ilişkilerden doğan *bağlanma*; (2) bir arkadaşlık duygusu, ortak kaygılar ve faaliyetler sağlayan ilişkilerden elde edilen *sosyal bütünleşme*; (3) ihtiyaç duyulduğu ve bir başkasının iyiliğinden sorumlu olduğu duygusu sağlayarak ilişkilerden elde edilen *beslenme fırsatı*, (4) bir yeterlilik duygusu sağlayan ilişkilerden yararlanarak ve değer verilmek suretiyle *değer verilme güvencesi*; (5) sürekli yardım duygusu sağlayan ilişkilerden kaynaklanan *güvenilir bir işbirliği* ve (6) bireylerin güvenilir tavsiyeler alabilecekleri ilişkilerden kaynaklanan *rehberlik*'tir.

İletişim becerileri, çatışma yönetimi ve çözümü, arkadaşlık becerileri gibi birçok beceri sosyal ilişkiler bağlamında öğrenilmektedir (Heinrich and Gullone, 2006). Sosyal ilişkiler ile çeşitli ihtiyaçlarımızı karşılayabilme fırsatı bulduğumuz göz önüne alındığında, insanların tatmin edici sosyal ilişkiler kurma ve sürdürmede zorluk yaşadıklarında, depresyon, endişe, yalnızlık ve öfke duygularıyla karşılaşmaları olası olarak düşünülmektedir (Heinrich and Gullone, 2006). Bu nedenle, insanlar sosyal ilişki zorlukları yaşadıklarında sosyo-duygusal gelişimleri de zarar görebilir (Boivin et al., 1995).

2.3.1. Yalnızlık ve İzolasyon Kavramlarının Tanımı

Yalnızlık günümüzde kentleşme, teknolojinin gelişimi ve postmodern eğilimlerle birlikte insanlar arasında artan bir durum olarak düşünülse de sosyal reddedilme korkusuna karşılık işbirliği isteği tarih öncesi çağlardan itibaren önemli olarak görülmüştür. Yalnızlık temaları Yunan mitolojisinde ve Yunan filozofları olan Aristoteles ve sonrasında Descartes ve Sartre gibi filozofların sosyal izolasyon ve yalnızlık üzerine kapsamlı inceleme ve yazılarında ele alınmıştır (Perlman and Peplau, 1998). Yalnızlıkla ilgili tartışmaların yapıldığı ve filozofların önderlik ettiği eski zamanlarda filozoflar tarafından “olumlu” yalnızlıktan da bahsedilmiştir. Bu olumlu yalnızlık türü -1945'e kadar Alman edebiyatında kullanılan 'Einsamkeit' kavramında belirtildiği gibi- günlük hayatın zorluklarından gönüllü olarak geri çekilme, dini bağlamda derin düşünce ve meditasyon ile ilişkili olarak algılanmıştır (de Jong Gierveld, 1998).

Yalnızlığın uluslararası literatürde sosyal bilimler tarafından incelenmesi, 1932’li yıllara kadar uzanmakta; 1938’de ise yalnızlığın erken çocukluk deneyimlerinden kaynaklandığını öne süren araştırmalar bulunmaktadır. Bunun yanı sıra II. Dünya Savaşı’ndan sonraki 15 yıllık dönemde, Frieda Fromm-Reichmann ve Harry Stack Sullivan gibi klinik psikologlar danışanlarıyla yürüttükleri terapilerdeki gözlemlerine dayanarak yalnızlık üzerine çalışmışlardır (Perlman and Peplau, 1998). Fromm-Reichmann, yalnızlığın çok korkutucu bir deneyim olduğunu ve ondan kaçınmak için insanların neredeyse her şeyi yapacaklarını iddia ederken; Harry Stack Sullivan, yalnızlığı, insanların yakınlık ihtiyaçlarını karşılayamadığında ortaya çıkan son derece nahoş bir deneyim olarak ifade etmiştir (Perlman and Peplau, 1998). Yalnızlıkla ilgili çalışmaların sayısında artış özellikle 70’li yıllarda görülmüş; 1973’te Robert Weiss’in yayınladığı “Yalnızlık: Duygusal ve Sosyal İzolasyonun Deneyimi” (Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation) adlı kitabı ile birlikte o zamandan bu yana yalnızlık üzerinde kayda değer incelemeler ve araştırmalar gerçekleşmiştir (Perlman and Peplau, 1998).

Yalnızlık, öznel doğası nedeniyle kavramsallaştırılması zor olan karmaşık bir deneyimdir ve yalnızlık deneyimi bireyler arasında farklılık göstermektedir (Ercole and Parr, 2020). Son yıllarda yalnızlık kavramını ölçmek ve tanımlamak sorunlu hale gelmiştir (Macdonald et al., 2018).

Araştırmalarda “yalnızlık” kavramının “sosyal izolasyon” kavramı ile birbirinin yerine kullanıldığı ve bu kavramların birbiriyle ilişkili olduğu düşünülse de bu iki kavram arasında farklılıklar bulunmaktadır (Macdonald et al., 2018; Ercole and Parr, 2020). Tanskanen ve Anttila (2016) bu tanımları netleştirmeye çalışarak sosyal izolasyon ve yalnızlık kavramlarının birbirinden farklı fakat birbirleriyle ilişkili kavramlar olarak ifade etmiştir. Tanskanen ve Anttila (2016) sosyal izolasyonun, bireyin sosyal ilişkiler yaratma ve sürdürme yeteneğinden ziyade çevresel kısıtlamalarla ilgili olduğunu öne sürerken; yalnızlığı ise, kişinin arzu ettiği ilişki türünden yoksun olmasının öznel bir hissi ve aynı zamanda sosyal ilişkilerin gerçek ve istenen nitelik ve niceliği arasındaki bir açığı olarak tanımlamıştır. Sonuç olarak, yalnızlık bazen “algılanan sosyal izolasyon” olarak adlandırılır. Yalnızlığın zıttı ise “aidiyet” olarak ifade edilmektedir (Ercole and Parr, 2020).

Literatürde birçok araştırmacı tarafından yalnızlığın farklı tanımları bulunmakla birlikte bu tanımlar yalnızlığa yönelik olarak teorik bir yaklaşımı yansıtmaktadır.

Davranış teorisyenleri, yalnızlığı vurgularken sosyal pekiştirmenin yokluğuna vurgu yaparak yalnızlığın sosyal pekiştirmenin eksikliğinde ortaya çıkan bir tepki olarak ifade ederken; bilişsel teorisyenler ise arzu edilen ve gerçekte olan sosyal ilişkiler arasında bireyin algıladığı tutarsızlığa odaklanmaktadır (Perlman and Peplau, 1998).

Yalnızlık Peplau and Perlman tarafından (1982) “kişinin sahip olmak istediği kişilerarası ilişkiler ile şu anda sahip olduğunu algıladığı ilişkiler arasında bir tutarsızlık olduğunda yaşanan nahoş bir durum” olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım ise yalnızlığı sadece bilişsel açıdan değil hem duygusal hem de bilişsel yönden vurgulamaktadır. Özellikle, bunun duygusal olarak hoş olmayan bir deneyim olması duygusal yönünü ve yalnızlığın kişinin sosyal ilişkilerinin bazı beklentileri karşılamadığı algısını içermesi de bilişsel yönünü ifade etmektedir. Ayrıca yalnızlık, bir kişinin kişisel ilişkilerinin bir şekilde yetersiz olduğuna işaret etmekte ve sosyal ilişki güçlüklerinin önemli bir göstergesi olarak görülmektedir. Bununla birlikte, “içsel bir duygusal durum” olarak (Asher and Paquette, 2003), yalnızlığın sosyal ilişkilerin nicel veya nesnel özelliklerinden (sosyal temas sıklığı veya arkadaş sayısı gibi) etkilendiğini belirtmek önemlidir. Bunun yanı sıra ilişkiden memnuniyet veya algılanan sosyal kabul gibi bu ilişkilerin niteliksel veya öznel değerlendirmelerinden yalnızlığın daha fazla etkilendiği söylenebilir (Asher and Paquette, 2003; Cutrona, 1982; Jones, 1982; Wheeler et al., 1983). Jones (1982) bir kişinin toplam arkadaş sayısının yalnızlığın iyi bir göstergesi olmadığını ifade etmiştir. Ayrıca deneysel araştırmaların sonucu yalnız ve yalnız olmayan insanların, katıldıkları günlük faaliyetlerde veya yalnız geçirdikleri zaman miktarında farklılık göstermediğini göstermektedir (örneğin Hawkley et al., 2003). Bu nedenle yalnızlık, nesnel yalnızlık, sosyal izolasyon veya yalnız olma durumundan açıkça ayırt edilebilir.

Yalnızlık, araştırmacılar tarafından genel olarak, kişinin sosyal ve kişisel ilişkilerindeki bir eksikliğin bilişsel farkındalığını ve ardından gelen üzüntü, boşluk veya özlem gibi duygusal tepkileri içermesi olarak tanımlanmaktadır. Yalnızlığın kendi içinde patolojik olarak değerlendirilmemekte çünkü çoğu insan hayatının bir noktasında yalnız hissedebilmektedir (Asher and Paquette 2003). Dolayısıyla yalnızlık, yaş, cinsiyet, ırk, medeni durum, sosyoekonomik durum veya sağlık durumuna bakılmaksızın (Medora and Woodward, 1986; Neto and Barros, 2000) herkes tarafından yaşanabilen evrensel bir deneyimdir ve ait olma ihtiyacının bir sonucudur (Rotenberg, 1999).

Yalnızlık sadece insanlar başkalarıyla süregelen ilişkilerinden yoksun olduklarında değil, başkalarıyla olan anlamlı ilişkilerinde olumsuz dönüşler aldıklarında da ortaya çıkmakta dolayısıyla sosyal ilişkilere yoğun olarak katılan insanların da, bir açıdan yalnız olma riskini de göze almış olmaları gerekmektedir. Durumsal veya kısa süreli yalnızlık deneyimleri, genellikle endişe nedeni olarak görülmezken, kronik yalnızlık, ergenlerde ve yetişkinlerde okulu bırakma, depresyon, alkolizm ve tıbbi sorunlar gibi çeşitli uyumsuzluk göstergeleri ile ilişkili olarak görülmektedir (Asher and Paquette, 2003). Araştırmacılar bu nedenle bir yaşam stresörüne (genellikle durumsal yalnızlık durumunda) normal bir tepkiyi ifade eden geçici yalnızlık duyguları ile bireyin kişiliğini yansıttığı düşünülen daha istikrarlı, uzun süreli ve kronik bir duygu olan sürekli yalnızlık arasında bir ayrım yapma gereği duymuşlardır (Terrell-Deutsch, 1999).

Bazı araştırmacılar yalnızlığı tek bir yapı olarak görürken (Perlman and Peplau, 1981); bazı araştırmacılar tarafından ise yalnızlık, yoğunluğu nedenler ve koşullar arasında değişen çok boyutlu bir olgu olarak görülmektedir (Heinrich and Gullone, 2006). Örneğin, Weiss (1973), sosyal ve duygusal yalnızlığı birbirinden ayırmıştır. Bu kavramsallaştırmada sosyal yalnızlık, yalnızlığın nicel yönünü, yani daha geniş bir destek ağının öznel eksikliğini tanımlar iken; buna karşılık duygusal yalnızlık, derin ve anlamlı ilişkilerin eksikliğine ilişkin yalnızlığın niteliksel bir yönünü temsil etmektedir (Mund et al., 2020). Yalnızlığın farklı yönüne dair araştırmacılar aile içindeki yalnızlığı, arkadaşlık veya sosyal yalnızlık ve romantik veya duygusal yalnızlık dahil olmak üzere farklı ilişkilere karşılık gelen farklı yalnızlık türleri olabileceğini de tartışmışlardır (DiTommaso and Spinner, 1993).

Bazı bireyler yalnız veya sosyal olarak izole olmalarına rağmen bu durumdan oldukça memnun iken, bazı bireyler de çok sayıda kişilerarası ilişkiye dahil olmalarına rağmen ilişkilerinin önemli yönlerinden (örneğin, ilişkilerin kalitesi, romantik bir ilişki gibi belirli bir ilişki türünün eksikliği) memnun olmadıklarından yalnızlık duygusu deneyimleyebilir (Ercole and Parr, 2020). Neto ve Barros ise (2000) “bazı insanların birçok farklı ortamda yalnızlık hissettiklerini ve yalnızlığın bir kişilik özelliğine benzediğini” iddia etmişlerdir (s. 504). Rokach ise (1998), yalnızlık deneyiminde altı aşama olduğunu öne sürmüştür. Bunlar: (a) acı ve bir problemin farkındalığı (b) inkâr, (c) alarm ve farkındalık, (d) sebepleri arama ve kendinden şüphe duyma, (e) kabul etme ve (f) başa çıkma’dır.

2.3.2. Yalnızlığın Doğası

Çoğu insan tarafından yalnızlık deneyimlenen bir duygu olmakla birlikte yalnızlık duygusu sadece kişinin durumundan değil, durumunu nasıl yorumladığından kaynaklanmaktadır. Araştırmacılar tek başına olan (alone) bireylerle konuştuklarında “yalnız olma durumunun” bireyin kimle yaşadığı, kaç arkadaşı olduğu gibi nesnel bir yanının olmasının yanı sıra “yalnız” (lonely) hissetme durumunun öznel bir yanı olduğunu ve kişinin olayları nasıl değerlendirdiğiyle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Yalnızlık duygularının kaçınılmaz olarak tek başına olmaktan (alone) veya koşullardan kaynaklanmadığı daha çok insanların deneyimlerini nasıl gördüklerine ve kendilerini yalnız olarak adlandırmaya karar verip vermediklerine bağlı olduğu görülmektedir (Rubinstein et al., 1979). Dolayısıyla yalnızlık araştırmacılar ve klinisyenler tarafından doğrudan gözlemlenemeyen öznel bir deneyimdir (Peplau and Perlman, 1982). Bu yüzden bir bireyin “yalnız hissediyorum” ifadesini değerlendirme sürecinde mutlaka bir duygu, düşünce ve davranışlar dizisini özetlemek gerekir (Horowitz et al., 1982).

İnsanlara yalnız bireylerin özelliklerinin neler olduğu sorulduğunda genel olarak ortaya çıkan sonuçlar yalnızlık deneyimiyle ilgili bir dizi duygu ve düşünceleri içermektedir. Farklı, dışlanmış, yalıtılmış, seilmeyen ve kendilerini aşağıda gördüklerini, yalnız kişilerin paranoya, öfke ve depresyon gibi olumsuz duygulara sahip olduklarını ifade etmektedir. Bireylerin neden yalnızlık yaşadıklarına ilişkin olarak ise çekingen olmak ve sosyal ilişkilerden kaçınmak, çok çalışmak ve içe dönük olmak yalnızlığın nedenleri olarak görülmektedir. Başkalarının yalnız insanları nasıl gördüğünü tanımlayan yalnız bireyler ise, üzüntü, yabancılaşma ve başkaları tarafından reddedilme duygusu, özgüven eksikliği, can sıkıntısı, başkalarına karşı öfke ve depresyon gibi duygular bildirmektedir (Perlman and Peplau, 1998).

Yalnızlığın öznel doğası ve her insanın yalnızlık deneyiminin birbirinden farklı olması nedeniyle yalnızlık herkes için aynı anlama gelmemektedir. Bu durumu daha rahat ve ortak kavramlarla açıklamak adına Horowitz vd. (1982), yalnız insanların ortak duygusal, bilişsel ve davranışsal özelliklerinden oluşan bir “prototip”in yalnızlık deneyimini kavramsallaştırmanın en iyi yolu olduğunu öne sürmüşlerdir. Çocuklar (örneğin Johnson et al., 2001), ergenler (örneğin, Inderbitzen-Pisaruk et al., 1992; Mahon et al., 2001) üniversite öğrencileri (örneğin, Neto and Barros, 2000)

dahil olmak üzere çok sayıda çalışma yalnızlıkla ilişkili tipik duyguları araştırmasının sonucunda yalnız insanların bir dizi olumsuz duygu yaşadığı bulgusunu elde etmiştir (Heinrich and Gullone, 2006).

Örneğin Rubinstein ve Shaver (1982), yaptıkları araştırma sonucunda insanların yalnız olduklarında, %50'den fazlasının üzgün hissettiklerini ve yaklaşık %50'sinin depresif, kendine acıma ve “özel bir kişiyle birlikte olma özlemi” hissettiklerini bildirdiklerini ortaya koymuştur. Bu nedenle, yalnız insanlar, dört duygu kümesi olarak özetlenebilecek, ağırlıklı olarak olumsuz bir duygulanım yaşamaktadır. Bu duygular ise çaresizlik, depresyon, can sıkıntısı ve kendini küçümsemedir (Heinrich and Gullone, 2006). Bilişsel açıdan ise yalnız insanların, kendilerini aşağı, değersiz, çekici olmayan, sevilmeyen ve sosyal olarak yetersiz olduklarına inanarak, kendilerini olumsuz ve kendini aşağılayan bir şekilde gördükleri bulunmuştur (Horowitz et al., 1982; Rubenstein and Shaver, 1982). Yalnızlık ayrıca davranışsal alanda da kendini gösterir. Örneğin, yalnız insanlar tipik olarak utangaç (örneğin, Jackson et al., 2000), içe dönük (Hojat, 1982) daha az bağlı/sosyal (Cacioppo et al., 2000) ve sosyal risk almaya daha az isteklidir (Hojat, 1982). Bununla birlikte, yalnızlığın sosyal becerilerde ve benlik kavramında eksikliklerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Inderbitzen-Pisaruk et al., 1992).

Rubenstein ve Shaver (1982), insanların yalnızlığa tepkilerinin dört kategoriye ayrılabilirliğini belirtmiştir. Bunlar; aktif yalnızlık (örneğin, ders çalışmak, yazmak, müzik dinlemek, egzersiz yapmak, yürümek, herhangi bir hobi üzerinde çalışmak, sinemaya gitmek), para harcamak (örneğin, alışverişe gitmek), sosyal temas (örneğin, bir arkadaşını aramak, birini ziyaret etmek) ve üzgün pasifliktir (örneğin, ağlamak, uyumak, oturmak ve düşünmek, hiçbir şey yapmamak, fazla yemek yemek). Russell vd. (1984), yalnızlıkla başa çıkma tepkilerinin yaşanan yalnızlığın türüne göre farklılık gösterdiğini gözlemlemişlerdir. Sosyal olarak yalnız olanların (yani, algılanan kısıtlı sosyal ilişkisi olanların) daha pasif/düşünmeye dayalı stratejiler benimsedikleri, duygusal olarak yalnız olanların ise (yani, yakın ilişkilerinde algılanan eksiklikleri olanlar) daha aktif başa çıkma stratejileri benimsedikleri, böylece bu çabalarının onları yeni ilişkiler kurmaya yönlendirdiği belirtilmiştir. Bu nedenle, sosyal yalnızlıktan daha fazla rahatsız olan insanlar, duygusal yalnızlıktan daha fazla yakınlardan daha fazla pasif başa çıkma stiline eğilimli olabilir. İkinci

olarak, nedensel yüklemeler ve algılanan sosyal yeterlilik yalnızlıkla başa çıkma davranışını etkileyebilir (Heinrich and Gullone, 2006).

2.3.3. Yalnızlığın Sonuçları

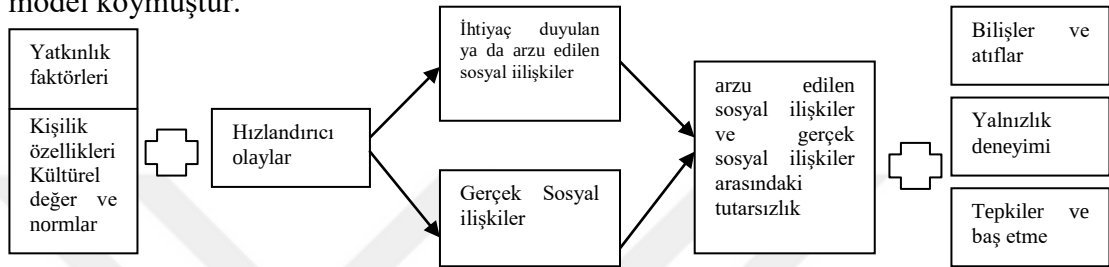
İnsanların tümünün yaşamları boyunca mutluluğu aramakta ve mutlu olmayı istedikleri düşünüldüğünde çeşitli gelişim dönemlerinde bulunan ergen, genç yetişkin, orta yaş ve yaşlı olan yetişkinlerde yalnızlık duygularının yoğun bir şekilde yaşanmasının önemli bir sorunu ortaya koyduğu söylenebilir (de Jong-Gierveld et al., 2006). Yaygın klişenin aksine yalnızlık sadece yaşlılıkla sınırlı değildir ve yaşamın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilir (Luhmann and Hawkley, 2016). Yalnızlık çeşitli değişkenlerle birlikte ele alınarak yalnızlığın nedenleri ve sonuçları üzerinde çeşitli araştırmalar yürütülmekte dolayısıyla yalnızlık üzerinde çalışmak önemli olarak görülmektedir. Araştırmalar, yalnızlığın oldukça erken çocukluktan (yaklaşık 5-6 yaş) yaşlılığa kadar öz bildirim değerlendirmeleriyle güvenilir bir şekilde ölçülebileceğini göstermiştir (Macevoy et al., 2011). Giderek artan yalnızlığın ise çeşitli sağlık sorunları ile ilişkili olduğu çeşitli araştırmaların sonucunda görülmektedir (Kearns et al., 2015).

Bir dizi farklı çalışma, yalnızlığı kalp hastalığı, akciğer hastalığı, kardiyovasküler hastalık, hipertansiyon, inme ve obezite gibi metabolik bozukluklar dâhil olmak üzere birden fazla kronik durumla ilişkilendirmiştir (Yanguas et al., 2018). Yetişkinliğe kadar izlenen çocuklarla ilgili boylamsal bir araştırmanın bulguları, sosyal izolasyonun yetişkin sağlığı üzerinde kalıcı zararlı etkileri olduğunu ve yalnızlığın genç erişkinlikte kardiyovasküler sağlık riski ile ilişkisi olduğunu göstermiştir (Caspi et al., 2006). Katılımcıların yalnız olduğu ölçüm vakalarının sayısı (yani çocukluk, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi) ne kadar fazlaysa, kardiyovasküler sağlık risklerinin sayısı (maksimum oksijen tüketimi, kolesterol seviyeleri) o kadar fazla oranda olduğu ortaya çıkmıştır (Cacioppo and Hawkley, 2009). Yalnızlığın genç erişkinlikte kardiyovasküler sağlık riski ile ilişkisi sergilediği gösterilmiştir (Caspi et al., 2006). Çeşitli araştırmacılar, ciddi psikiyatrik hastalığın etiyolojisinde yalnızlık, sosyal dışlanma ve ilişkili fenomenlerin (örn., sosyal destek eksikliği) rolünü incelemektedir. Örneğin, yapılan araştırma sonuçları yalnızlığın depresyon (Lasgaard et al., 2011) ve intihar eğilimi (Stravynski and Boyer, 2001) ile ilişkilerinin olduğunu desteklemektedir. Benzer şekilde, yalnızlık ve sosyal dışlanma, sosyal geri çekilme ve sosyal izolasyon gibi ilişkili fenomenlerin de psikotik

bozuklukların başlangıcını öngördüğünü göstermektedir (Gayer-Anderson and Morgan, 2013).

2.3.4. Yalnızlığa Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Yalnızlığı kavramsallaştırmak için literatürde genel bir çerçeve kullanılmaktadır. Yalnızlık deneyimi her birey için farklı olsa da yalnızlığın ortak unsurlarının tespit edileceği varsayılmaktadır. Perlman and Peplau, (1998) yalnızlığı ve onunla ilişkili fenomenleri anlamak için Şekil 2.1.'de gösterildiği gibi ortaya bir model koymuştur.



Şekil 2.1. Yalnızlık deneyiminin bir modeli (Perlman and Peplau, 1998:572)

Şekil 2.1.'deki model, insanları yalnızlığa karşı savunmasız kılan hazırlayıcı faktörler ile yalnızlığı tetikleyen hızlandırıcı olaylar arasında ayırım yapmaktadır. Alandaki baskın teorik yaklaşımların tümü, hoş olmayan yalnızlık deneyimini ve yalnız kişilerin sosyal ilişkilerindeki eksiklikleri açıklama noktasında ayrıca kişilik özelliklerinin etkisini de vurgulamaktadır (Lasgaard and Elklit, 2009). Aşırı utangaçlık veya sosyal beceri eksikliği gibi kişilik ve davranışlardaki bireysel farklılıklar tatmin edici sosyal ilişkiler yaratmaya veya sürdürmeye engel olacağı ve bu durumun yalnızlığa zemin hazırlayacağı varsayılmaktadır (Perlman and Peplau, 1998). Bunun yanı sıra kültürel değerler ve normların bir kişinin yalnızlığa karşı savunmasızlığını arttıracak ve bireycilik ve toplulukçu kültürlerdeki kültürel farklılıkların yalnızlık deneyimini etkileyeceği varsayılmaktadır. Şekil 2.1'de belirtilen tutarsızlık modelinin merkezinde, bir kişinin gerçek sosyal ilişkileri ile ihtiyaç duyduğu veya arzu ettiği sosyal ilişkiler arasında önemli bir tutarsızlık olduğunda yalnızlığın ortaya çıktığı fikri bulunmaktadır. Örneğin evlenme noktasında arzuları olan ama hala bekâr olan bir kişi kendisini yalnız hissedebilir. Yalnızlık teorisyenleri, bu tutarsızlığın doğasını nasıl kavramsallaştırdıkları konusunda farklılık göstermektedir (Perlman and Peplau, 1998). Fromm-Reichmann (1959) ve Sullivan, (1953) tarafından psikodinamik teoriden yararlanarak geliştirilen sosyal ihtiyaçlar yaklaşımı yalnızlığın kişilik özellikleri ve intrapsişik çatışmalar

nedeniyle tatmin edici sosyal ilişkiler kuramamaktan kaynaklandığını savunurken (Lasgaard and Elklit, 2009), etkileşimci yaklaşım ise yalnızlığın kişilik faktörleri (örneğin dışa dönüklük), kültürel faktörler ve durumsal faktörler arasındaki etkileşimden kaynaklandığını savunmaktadır (Weiss, 1982).

Bazı teorisyenler, sosyal ihtiyaçların yalnızlığın temelinde olduğunu varsayarlar ve sosyal ihtiyaçlar karşılanmadığında yalnızlığın ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bu yaklaşım ise yalnızlık üzerine sosyal ihtiyaçlar perspektifi olarak adlandırılmaktadır (Peplau and Perlman, 1998). Son olarak, bilişsel yaklaşım ise yalnızlığı, kişinin sahip olduğunu düşündüğü kişilerarası ilişkiler ile sahip olmak istediği kişilerarası ilişkiler arasındaki bir çelişkinin sonucu olarak görür (örneğin, Peplau et al.,1982). Genel olarak, deneysel olarak gerçekleştirilen yalnızlık çalışmalarının üç sınıfta toplandığı söylenebilir: (1) insanların yakınlık ihtiyaçlarındaki eksiklikler; (2) yalnızlığın davranışsal ve/veya kişilik bağıntıları ve (3) yalnızlıkla ilişkili bilişsel süreçler'dir (Marangoni and Ickes, 1989). Bu bağlamda yalnızlığın anlaşılması noktasında yalnızlığın kaynağı ve sürdürülmesine ilişkin farklı bakış açılarının incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

2.3.4.1. Yalnızlığa Mikro-Sosyal Açıdan Bakış

Mikro-sosyal bir perspektiften yalnızlık araştırmasının teorik temeli 1950'lerde ve 1960'larda başlamış ve yalnızlık çeşitli teorik yaklaşımlara göre özellikle de 1970'lerden itibaren yoğun bir şekilde incelenmeye çalışılmıştır. Bu yaklaşımlar (1) davranış sorunları ve sosyal beceri eksiklikleri perspektifiyle temsil edilen davranışsal yaklaşım; (2) kişilik açıklamaları; (3) bilişsel süreçler yaklaşımı; (4) sosyal ihtiyaçlar yaklaşımı –neo-Freudyen; ve (5) sosyal destek perspektifini içermektedir. Bu yaklaşımların incelenmesi ile yalnızlık ile ilgili birkaç ortak tema ortaya çıkmaktadır: (1) yalnızlık, sosyal izolasyonla bir bağlantısı olmayan, öznel olarak deneyimlenen bir duygusal durumdur; (2) yalnızlık, rahatsız edici bir psikolojik durumdur; ve (3) yalnızlığın altında yatan neden, bir şekilde sosyal ilişkilerdeki eksikliklerden kaynaklanmaktadır (Marangoni and Ickes,1989).

Çeşitli teorik yönelimler, sosyal anlamda eksikliklerin yalnızlık deneyimine nasıl ve neden yol açtığı konusunda farklılık göstermektedir. Bireye odaklanan bilişsel uyumsuzluk yaklaşımının aksine, etkileşimci bakış açıları yalnızlığın kişisel, kültürel ve durumsal faktörlerin etkileşiminden kaynaklandığını savunur (Weiss, 1982). Bu görüşe göre, karakter ile ilgili faktörler (utangaçlık, içe dönüklük, sosyal

kaygı ve zayıf sosyal beceriler gibi), sosyal ilişkilerin kurulmasını ve sürdürülmesini engellemektedir. Etkileşimci bakış açısına göre, yalnızlığı sürdüren faktörler yalnızca karakter ile ilgili veya kültürel/durumsal değildir. Yalnızlığın belirleyicileri, kişinin kişisel özellikleri ile sosyokültürel bağlamı arasındaki etkileşimi içermektedir. Fenomenolojik, varoluşsal bir yaklaşım yalnız hissetmek ile yalnız olmak arasında bir ayrım yapmaktadır. Dolayısıyla bu yaklaşım ile yalnız yaşayıp az sayıda sosyal bağlantıya sahip bireylerin kendisini yalnız hissetmezken, kalabalıklar arasında ve başkalarıyla çevrili olan bireylerin kendilerini yalnız hissedebileceği noktasında bir açıklama getirilmektedir (Marangoni and Ickes, 1989). Şu anda ise yalnızlık literatürüne hâkim olan iki yalnızlık yaklaşımı vardır. Bu yaklaşımlar ise “Sosyal İhtiyaçlar Yaklaşımı” (Weiss, 1973) ve “Bilişsel Uyumsuzluk Modeli” (Peplau and Perlman 1982)’dir.

2.3.4.2. Bilişsel Uyumsuzluk Modeli

Öncelikle yalnızlığın gelişiminde/sürdürülmesinde erken yaşam dönemi etkilerinin rolüne odaklanan sosyal ihtiyaçlar yaklaşımının aksine, bilişsel uyumsuzluk modeli, bilişsel süreçlerin yalnızlığın temel nedeni olduğunu öne sürmektedir (Peplau and Perlman, 1982). İlişki standartlarının önemini kabul eden Perlman ve Peplau (1981), kişisel standartlarla bağlantılı olarak ilişkilerin öznel değerlendirmesine odaklanan, yalnızlığa yönelik bilişsel uyumsuzluk modeli olarak bilinen teorik bir yaklaşım geliştirmiştir (de Jong Gierveld et al., 2006).

Bilişsel Tutarsızlık Modeli, yalnızlığın öznel doğasını açıklamak ve onu salt “yalnız olmaktan” ayırmak için geliştirilmiştir (Peplau and Perlman 1982). Bu modele göre, her birey sosyal ilişkileri için içsel bir kişisel standart geliştirir ve bireyin sosyal ilişkileri arzu edilen beklentileri karşıladığında veya bu beklentileri aştığında, kişi doyum yaşar. Ancak yalnızlık, kişinin gerçek sosyal ilişkileri ile bu tür ilişkiler için kişinin belirlemiş olduğu kişisel standardı arasında bir tutarsızlık olduğunda ortaya çıkar (Cacioppo et al., 2015). Başka bir deyişle, kişinin sosyal ilişkilerinde algılanan bir eksiklik mutlaka yalnızlığa yol açmaz, bu algıya nedensel yüklemeler, sosyal karşılaştırmalar ve algılanan kontrol gibi faktörlerin aracılık ettiği düşünülür (de Jong Gierveld, 1998; Peplau and Perlman, 1982). Bu modele göre, bireyler, kişilerarası ilişkilerini değerlendirecekleri bir iç standart veya beklenti geliştirirler. Başkalarıyla olan ilişkileri bu standardı aşarsa, kişi ilişkilerinden tatmin olur ve yalnızlık duygusu yaşamaz. Başkalarıyla olan mevcut ilişkileri bu standardın

altındaysa, kişi ilifkilerinden memnun kalmaz ve yalnızlık duygusu yaşar (Russell et al., 2012).

Yalnızlığın bilişsel tutarsızlık modeli bireylerin, tüm sosyal ilifkiler ağı için bir karşılaştırma düzeyi geliştirdiğini, bu karşılaştırma düzeyinin ise kişinin arzu ettiği sosyal temasın niceliğini veya kalitesini temsil ettiğini önermektedir. Bu karşılaştırma düzeyi birey tarafından mevcut sosyal ağının yeterliliğini değerlendirmek için kullanılmaktadır. Bu nedenle, bilişsel tutarsızlık modeli, sosyal ilifkilerden doyumun ve yalnızlık duygularının, kişinin mevcut sosyal ilifkileri ve sosyal ilifkiler için karşılaştırma düzeyi tarafından birlikte belirlendiğini varsaymaktadır (Russell et al., 2012). Kişinin karşılaştırma düzeyini belirlemek için Thibaut ve Kelley (1959) tarafından hipotez olarak sunulan bir faktör sosyal karşılaştırmadır. Yani, birey sahip olması gereken sosyal ilifkilerin sayısı ve türüyle ilgili beklentileri kısmen benzer diğerlerinin sosyal ilifkilerine dayanarak kendi ilifkilerine yönelik beklenti geliştirir (akt. Russell et al., 2012).

2.3.4.3. Sosyal İhtiyaçlar Yaklaşımı

Sartre'nin “cehennem diğer insanlardır” sözüne rağmen, yalnızlık araştırmalarındaki sosyal ihtiyaçlar geleneğinin genel itici gücü, “cehennem diğer insanların yokluğudur” şeklinde görülmektedir. Bu teorik yaklaşımdan kaynaklanan psikolojik bakış açıları, yalnızlık deneyiminin altında yatan karşılanmayan sosyal ihtiyaçlara birincil şekilde vurgu yapmaktadır (Marangoni and Ickes, 1989).

Yalnızlık zerine sosyal ihtiyaçlar perspektifi birkaç teorisyen tarafından önerilmiştir (rneğin, Fromm-Reichmann, 1959; Weiss, 1973). Fakat en eski ve etkili yalnızlık teorilerinden biri Weiss (1973) tarafından geliştirilmiştir. Weiss, insanların altı önemli ihtiyaa sahip olduğunu ve bunların karşılanmasının insanı yalnızlığa karşı koruduğunu ne sürmüştür. Bu ihtiyaçlar; bağlanma, sosyal bütünleşme, beslenme fırsatı, değer güvencesi, güvenilir ittifak ve rehberliktir. Weiss, farklı yalnızlık türlerinin farklı ihtiyaçlardaki eksikliği yansıttığını ne sürmüştür. Örneğin, bir şehre yeni gelen biri sosyal ağdan yoksun ve kendini yalnız hissedebilirken, eşi vefat etmiş bir kadın tarafından farklı bir yalnızlık hissedilir. Buna göre Weiss iki tür yalnızlık önermektedir bunlar ise sosyal ve duygusal yalnızlıktır. Duygusal yalnızlık, kişinin sevildiğini, önemsendiğini, kabul edildiğini ve anlaşıldığını hissedebileceği yakın bir bağlanma fiğrnn yokluğunda ortaya

çıkar. Diğer yandan, sosyal yalnızlık, kişinin sosyal topluluğuyla bütünleşmediğini hissetme deneyimidir (Russell et al., 2012).

Bu yaklaşıma göre yalnızlık, kişinin içsel sosyal ihtiyaçlarını karşılamasını sağlayan ihtiyaç duyulan bir ilişkinin veya bir dizi ilişkinin yokluğundan kaynaklanmaktadır (örneğin, bağlanma, sosyal bütünleşme, bakım, değer güvencesi, güven ittifakı ve rehberlik) (Weiss, 1974, 1987). Bu bakış açısı ise, ağırlıklı olarak Bowlby'nin bağlanma teorisine dayanmaktadır (Weiss, 1987).

2.3.5. Yalnızlığın Yaş, Cinsiyet ve Partner Durumu ile İlişkisi

Psikoloji, sosyoloji ve antropoloji gibi çeşitli disiplinlerden çok sayıda çalışma yalnızlığı ortaya çıkaran ve devam etmesine neden olan mekanizmaların anlaşılmasını ortaya koyan çalışmalara odaklanmaktadır. Bunu yaparken yaş, cinsiyet ve sağlık gibi yalnızlığın arka planında yer aldığı düşünülen değişkenlerinin yanında sosyal ilişkiler ağının özellikleri, kişilik özellikleri ve ilişki standartları ele alınmaktadır (de Jong Gierveld et al., 2006).

Yaşlılığın genellikle aile üyelerinin, eşlerin ve arkadaşların kaybıyla bağlantılı olarak artan bir sosyal izolasyon dönemi olarak düşünüldüğü göz önüne alındığında, yalnızlık genellikle yaşlılığın belirli bir sorunu olarak görülmüştür. Bu inanç, yaşlı yetişkinlerde yalnızlık üzerine bir çok araştırmaya yol açmıştır. Bunun yanı sıra yalnızlığın ergenlik döneminde ve 80 yaş ve üzerindekilerde en yüksek olduğu, ancak yetişkinlik boyunca nispeten sabit kaldığı ifade edilmektedir (Victor and Yang, 2012). Bu bulguların ışığında, son araştırmalar “risk altındaki” bir grup olarak ergenlik üzerine de yoğunlaşmıştır. Ergenlik artık yoğun yalnızlık duygularıyla karakterize olarak görülmektedir. Araştırmacılar, akran ilişkilerinin bireyler için en önemli olduğu yaşam dönemi olduğu için yalnızlığın ergenlik döneminde en yüksek olduğunu öne sürmüşlerdir (Asher and Paquette, 2003).

Cinsiyete göre erkekler ve kadınlar arasındaki yalnızlığın yaygınlığını inceleyen araştırmalar, tüm yaş gruplarında çelişkili sonuçlar bildirmektedir (Nicolaisen and Thorsen 2014). Genel olarak elde edilen bulgular kadınların erkeklerden daha sık yalnız hissettikleri yönündedir (Victor and Yang 2012). Bazı çalışmalarda ise kadın olmak yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısıdır (Losada et al., 2012). Demir (1990) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada ise erkeklerin kadınlardan daha fazla yalnızlık gösterdiği bulunmuştur. Bu bulguların

yanı sıra Aartsen ve Jylhä (2011) ilişki durumu, sağlık, yaş ve yaşam düzenlemeleri gibi değişkenler kontrol edildiğinde ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmadığını bulmuştur. Benzer şekilde, diğer araştırmacılar, daha dolaylı yalnızlık ölçümleri kullanıldığında cinsiyet farklılıklarının ortadan kalktığını bulmuşlardır. Bu durum ise, erkeklerin yalnızlıklarını kabul etmenin sosyal olarak istenmeyen bir durum olduğunu düşündükleri için bu sonucun cinsiyet rolü beklentilerinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Borys and Perlman, 1985).

Birçok çalışmada, kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde yalnızlık bildirdiği bulunmuştur (Borys and Perlman, 1985; Luhmann and Hawkey, 2016). Kadınların genellikle olumsuz duygularını kabul etmeye erkeklerden daha istekli oluşu (Borys and Perlman, 1985) kadınların daha yüksek oranda yalnızlık belirtmelerine yol açtığı düşünülmektedir. Aslında, yalnızlığın ifade edilmesi, en azından geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde, erkeklerde kadınlara göre sosyal olarak daha az kabul görmektedir (Borys and Perlman, 1985).

İlişki durumu sürekli olarak yalnızlığın en güçlü yordayıcı değişkenlerinden biri olarak görülmektedir (Hawkey et al., 2005). Bir bireyin sosyal bağlantılarının genişliği ve derinliği öznel iyi oluşu öngörmekte ve sosyal bağlantılar (eş, yakın arkadaşlar ve sırdaşlar, dost komşular ve destekleyici meslektaşlar gibi) üzüntü, yalnızlık ve düşük benlik saygısı ve yeme ve uyumayla ilgili sorunları yaşama olasılığını azaltmaktadır (Helliwell and Putnam, 2004). Bir partneri veya eşi olan bireylerin sürekli olarak bekâr bireylerden daha az yalnız oldukları bulunmuştur (Cacioppo et al., 2015). Bunun yanı sıra medya ve hatta bilimsel dergilerde evliliğin sağlık ve esenlik için iyi olduğu iddialarıyla dolu olduğunu savunan DePaulo (2016) evlilik araştırmalarındaki metodolojik önyargıları göz önünde bulundurarak, bu tür iddiaların genellikle araştırmanın sonuçlarını yanlış yansıttığını veya abarttığını belirtmektedir.

Yine DePaulo (2016) intihar, depresyon, yalnızlık, fiziksel sağlık ve mutluluk ile ilgili araştırma örnekleri gözden geçirildiğinde kesitsel araştırmalarda, bekâr olan kişilerin tipik olarak şu anda evli olanlara çok benzer sonuçlara sahip olduğu; yine boylamsal araştırmalarda ise, evlenmenin kalıcı olarak sağlık veya esenlik ile sonuçlandığına dair çok az kanıt olduğunu savunur. Bunun yanı sıra 3000 katılımcıyla yapılan büyük bir çalışmada, evli veya birlikte yaşayan kişilerin en az yalnız olduğu ve hiç evlenmemiş olanların bir zamanlar evli olanlardan daha az

yalnız olduğu bulunmuştur (Peters and Liefbroer, 1997). Demir (1990) tarafından üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiğı çalışma sonucunda ise flört ilişkisi olmayanların flörtü olanlara; sözlü veya nişanlı ya da evlilere göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip oldukları görülmektedir (Stokes, 2017).

Buna göre yalnızlıktan korunmada en önemli etkiye sahip olan ilişkilerin, bireyler tarafından anlamlı etkileşim sağlamak için algılanan samimi, uzun süreli ilişkilerin (Rook, 1987) olduğı düşünülebilir. Kötü iletişim ve düşük kaliteli etkileşimlerden gelen evliliklerin de yalnızlığa yol açtığı görülmektedir (Stokes, 2017).

Bunun yanı sıra bekârlıklarını seçilmiş olarak algılayan bireylerin, bekârlıklarını kendi kontrollerinin dışında algılayan bireylere göre, kendi tercihlerini yapma ve bekâr yaşamları ile ilgili eylemlerde bulunma konusunda daha fazla özgürlük yaşayabilecekleri varsayıldığında bu duruma daha fazla pozitif zihinsel sağlık ve daha düşük seviyelerde ruh sağlığı sorunları ve romantik yalnızlık eşlik ettiği görülmektedir. Örneğin bu konuda Adamczyk (2017b) bekârlıklarını gönüllü ve gönülsüz olarak algılayan genç yetişkinlerin zihinsel sağlıkları üzerinde romantik yalnızlığın aracı rolünü incelediğı çalışmasının sonucunda bekârlıklarını gönüllü olarak algılayan bekâr genç yetişkinlerin; bekârlıklarını istemsiz olarak algılayan genç yetişkinlere kıyasla daha yüksek düzeyde pozitif zihinsel sağlık (yani duygusal, psikolojik ve sosyal iyilik hali), daha düşük düzeyde zihinsel hastalık (yani somatik semptomlar, anksiyete, sosyal işlev bozukluğu, şiddetli depresyon) ve romantik yalnızlık gösterdiğini bulmuştur. Bir başka araştırmada evli bireyler ve önemli bir başkasıyla yaşayan bireyler, bu tür ilişkilerde olmayanlara göre daha az romantik yalnızlık bildirmişlerdir (Bernardon et al., 2011).

DiTommaso ve Spinner (1993), romantik bir ilişkiye dâhil olmanın daha düşük romantik yalnızlıkla ilişkili olduğunu, ancak aile ve sosyal yalnızlıkla düşük bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Boşanma veya eşin vefat etmesi; yalnızlık riski ile yüksek düzeyde ilişkili bulunurken, yalnız yaşamamak ve daha fazla sosyal desteğe sahip olmak yalnızlık yaşama riskini düşürmektedir (Stickley et al., 2015).

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan bekârlığa ilişkin tutum, evlilik ilişkisi inançları ve yalnızlık ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

2.4.1. Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

2.4.1.1. Bekârlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Literatürde bekârlığa ilişkin tutumlar, yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançlarının birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bekârlığa yönelik yapılan çalışmalarda ise bekâr bireylerin yalnızlık ya da evli olan bireylere yönelik bakış açılarını değerlendiren araştırmalar mevcuttur. Daha çok kadınların bekârlığa yönelik algılarını inceleyen araştırmaların yanı sıra araştırmaların bazıları cinsiyetler arası fark gözetmeksizin her iki cinsiyet üzerinde de bekârlığın etkilerini çalışmıştır.

Timonen ve Doyle (2004) İrlanda'da kadınlar ve erkekler arasında yaşam boyu süren bekârlığı ve yaşlılıktaki etkilerini incelemiştir. Bekârlığı seçen kadınlar ve erkekler, yaşlılık da dâhil olmak üzere yaşamları boyunca bu durumu bağımsızlık, kendini gerçekleştirme ve özerklik ile ilişkilendirmiştir. Buna karşılık, yoksulluk, ekonomik nedenler, aile rolleri ve kültürel normlar nedeniyle medeni durum seçiminde kısıtlanmış olan yaşlı yetişkinler, bekâr statülerinden dolayı pişmanlık ve memnuniyetsizlik ifade etmişlerdir. İkinci grupta, bir eşin, ebeveynin veya büyükbabanın rollerini gerçekleştirememesi konusundaki olumsuzluklar, birçoğunun yakın bağların yokluğunu hissettiğini ve yalnızlığı dile getirdiğini göstermiştir.

Adamczyk (2017b) tarafından yürütülen çalışma bekârlıklarını gönüllü olarak algılayan bireylerin bekârlıklarını gönülsüz olarak algılayan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde pozitif zihinsel sağlık (yani, duygusal, psikolojik ve sosyal iyilik hali) ve daha düşük düzeyde zihinsel sağlık sorunları (yani, somatik semptomlar, kaygı, sosyal işlev bozukluğu, şiddetli depresyon) ve romantik yalnızlığa sahip olacakları hipotezini test etmeye yöneliktir. Ayrıca bu çalışmada romantik yalnızlığın gönüllü ve gönülsüz bekârlık, pozitif zihinsel sağlık ve zihinsel sağlık sorunları arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediği de araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Polonya'dan 20-26 yaş arası 151 katılımcı (86 kadın ve 65 erkek) oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, gönüllü olarak bekâr genç yetişkinlerin, gönülsüz bekâr genç yetişkinlere kıyasla daha düşük düzeyde romantik

yalnızlık bildirdikleri görülmüştür. İki grup pozitif ruh sağlığı ve ruh sağlığı sorunları açısından farklılık göstermemiştir. Ek olarak, cinsiyet farklılıkları sadece romantik yalnızlık alanında gözlenmiş ve kadınlar erkeklerden daha fazla romantik yalnızlık bildirmiştir. Arabuluculuk analizi, romantik yalnızlığın gönüllü ve istemsiz bekârlık, pozitif akıl sağlığı ve ruh sağlığı hastalığı arasındaki ilişkiye aracı olmadığını ortaya koymuştur.

Ang vd. (2020) tarafından yapılan bekâr kadınların bekâr olma düşüncelerini ve deneyimlerini keşfetmek üzerine yapılan araştırma Pekin ve Singapur'da yaşayan 30-45 yaşları arasındaki iyi eğitilmiş, Çinli olan bekâr kadından oluşan 6 kişiden oluşan bir gruptan yarı yapılandırılmış görüşmelerinden veriler toplanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ortaya çıkan dört tema bulunmuştur: (a) kadınların bekâr olmalarının nedenleri konusunda şüpheli hisleri olduğu; (b) bekârlığın avantajlarını, dezavantajlarını ve kararsızlığını kabul ettikleri; (c) bekârlıklarına karşı pragmatik bir yaklaşım sergiledikleri ve (d) bekârlıkla çeşitli pratik yöntemlerle başa çıktıkları sonucuna varılmıştır.

Apostolou (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışma insanları bekâr kalmaya iten belirli nedenleri belirlemeyi, onları daha geniş neden kategorilerinde sınıflandırmayı araştırmayı amaçlamaktadır. Buna göre, nitel araştırma yöntemleri kullanarak iki çalışma grubu oluşturulmuştur. İlk çalışma grubunda bekârlığa iten 76 farklı neden bulunurken; ikinci çalışmada, 1096 katılımcıdan oluşan bir örnekleme bekârlık nedenleri 16 faktörde sınıflandırılmıştır. İkinci dereceden temel bileşenler analizini kullanarak, bu 16 neden faktörünü üç neden alanına sınıflandırılmıştır. Araştırmada önerilen teorik çerçeve, bir bireyi bekâr kalmaya iten iki daha geniş neden olacağını öngörmüştür. Bunlardan biri zindeliği artırmak iken diğeri bir eş edinmedeki zorluklar olduğunu ifade etmiştir. İlk neden, "Seçim özgürlüğü" alanıyla eşleşirken, ikinci neden "Kısıtlamalar" ve "İlişkilerle ilgili zorluklar" alanlarıyla eşleşmektedir.

Ta vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada evli ve bekâr bireylerin çeşitli yaşam alanlarındaki algıladıkları stres düzeyleri karşılaştırılmıştır. Büyük bir ABD örnekleminde (N = 6955) elde edilen anket verilerini kullanarak, medeni durumun sosyal taahhütler, aile bağlılıkları, yalnızlık ve ekonomi/para ile ilişkili algılanan stres üzerindeki rolünü araştırmak üzere yapılan çalışmada medeni durum, algılanan stresin önemli bir belirleyicisi olarak bulunmuştur. Bekârlık özellikle de sosyal

bağılıklar, yalnızlık ve ekonomi/para ile ilişkili algılanan stres ile pozitif olarak ilişkili olarak bulunmuştur. Bulgular, medeni durumun stresörlere farklı maruz kalmaya ve ruh sağlığı sorunları için risklere yol açabileceğini göstermektedir.

Pan (2004)'ın 25-35 yaş aralığındaki Çin'in Şanghay gibi büyük şehrinde bekâr kalma nedenleri üzerinde yapmış olduğu araştırmanın sonucu değişen sosyal, ekonomik ve eğitimsel faaliyetlerin gençlerin işgücüne daha fazla zaman ayırmalarını sağlarken, diğer yandan kişisel gelişimleri üzerinde daha fazla arzu ve beklentilerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra araştırmanın sonucunda evliliği aldatmaca risk ya da belirsiz olarak algılamamanın, evliliğin zorlu ve sorumluluk gerektirmesinden dolayı evlilikten kaçınma, ebeveynleri boşanmış ise kendi evliliğinin de böyle sonlanacağını düşünme gibi nedenler ve hatta eski aşk hayatının hayal kırıklığıyla sonlanması nedeniyle yeni deneyimlerinin de benzer olacağı düşüncesi nedeniyle bazı bireylerin evlilikten korktuğu için bekâr kalmayı sürdürdüğü bulunmuştur.

Sarkisian ve Gerstel (2016) tarafından yapılan çalışmada ise bekârlığın sosyal bütünleşmeyi artırarak bekâr olmanın daha fazla sosyal katılımı ilişkili olduğunu bulunmuştur. Evli olanlarla karşılaştırıldığında, bekârların ebeveynlerinden veya kardeşleriyle iletişim kurma ve onlardan yardım alma olasılığı daha yüksek olduğu ve evlilere kıyasla bekâr bireylerin komşu ya da arkadaşlarına daha fazla yardım ettikleri ve onlardan daha sık yardım kabul ettikleri, komşu ve arkadaşlarıyla daha fazla sosyalleştikleri sonucuna varılmıştır.

Slonim vd. (2015)'ın bekârlığı bir tercih olarak seçen veya tercih dışı olarak seçen (N=480) bireylere yönelik gösterilen duygusal baskı ve tepkilerin incelendiği çalışmada, katılımcılar (N = 480) tercihen bekâr ya da tercih dışı bekâr olan kişileri tanımlayan ve bu kişiler hakkındaki düşüncelerini ve duygularını değerlendiren senaryolar okumuştur. Çalışma kapsamına giren katılımcıların yarısına yakını evli bireylerden oluşmaktadır. Elde edilen bulgular ise tercihen bekârlığı seçenlerin tercih dışı bekârlığı seçenlere kıyasla daha acınası, yalnız, daha az samimi ve asosyal olarak görüldüğü yönündedir. İkinci gruptakilerin ise daha başarı odaklı, kariyer odaklı, bağımsız olarak görüldüğü belirtilmiştir. Bekâr kalmayı seçmeyenlere karşı ise sempati duygusunun olduğu ve bundan dolayı bu kişilerin bekâr kalmayı tercih edenlere göre daha samimi ve sosyal olduğu bulunmuştur.

Schachner vd. (2008) tarafından yapılan çalışma uzun süreli bekâr insanların bağlanmalarını ve cinsel ihtiyaçlarını ne kadar tatmin ettiğini incelemeye yöneliktir. Amerika Birleşik Devletleri'nde bulunan bekâr ve partneri olan yetişkinler (N = 142), bağlanma stili, bağlanma figürleri, yalnızlık, depresyon, kaygı, ebeveynlerle ilişkilerin kalitesi ve cinsel davranış ölçümlerini tamamlamıştır. Yapılandırılmış bir görüşmede, çocuklukları ve bağlanma, destek ve cinsel ihtiyaçların yönetimi ile ilgili soruları yanıtlamıştır. Ebeveynlerle çocukluk ilişkilerinin kalitesi ve bağlanma ile ilgili kelimelerin kullanımı kodlanmıştır. Bekâr katılımcıların, güvenli bağlanma sergileme ve bağlanma figürlerine güvenme olasılığı, partneri olan katılımcılar gibi iken; partneri olan katılımcılarla karşılaştırıldığında, daha yüksek düzeyde yalnızlık, depresyon, kaygı, cinsel tatminsizlik ve ebeveynlerle sorunlu çocukluk ilişkileri bildirmişlerdir.

2.4.1.2. Evlilik İlişkisi İnançları İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Metts ve Cupach (1990) tarafından devam eden yakın bir ilişki içinde olan 322 üniversite öğrencisi ile yapılan işlevsel olmayan ilişki inançları, problem çözme tepkileri ve yakın ilişkilerde doyum arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmanın sonucunda hem işlevsel olmayan inançlar hem de problem çözme becerilerinin ilişkisel doyum ile ilişkisinin olduğu; anlaşmazlığın yıkıcı olduğu ve eşlerin değişmeyeceği inancına sahip bireylerin ise ilişkisel sorunlardan kaçış ve görmezden gelme davranışlarını sergileme eğiliminde oldukları elde edilmiştir.

Hoglund ve Collison (1989) tarafından 85 erkek ve 151 kadın lisans öğrencisinden oluşan toplam 236 kişi ile yürütülen çalışmada yalnızlık ve irrasyonel inançlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Yalnızlığın kendinden yüksek beklenti, hayal kırıklığına verilen tepkiselliğin, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve çaresizlik irrasyonel inançları ile anlamlı pozitif ilişki göstermesi bu irrasyonel olan inançların yalnız kişilerde görülen belirtiler olabileceğini göstermiştir.

Bradbury ve Finchman (1990) ise eşlerin evlilik olaylarına ilişkin yaptıkları yüklemeleri ve açıklamaları incelediği çalışmada ilişkiye dair yapılan yüklemelerin evlilik doyumunu etkilediğini ve ilişkiden memnun olmayan eşlerin ilişkiden memnun olan eşlerle karşılaştırıldığında eşin davranışına olumsuz şekilde yüklemeler yaptığı sonucu elde edilmiştir.

Haferkamp (1994) tarafından 74 evli bireyle gerçekleştirilen araştırmada evlilik ilişkisinde akılcı olmayan inançların kendini ayarlama ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda ise işlevsel olmayan ilişki inançlarının evlilik doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

DeBord vd. (1996) tarafından evli veya birlikte yaşayan çiftler tarafından algılanan ilişkilerin kalitesini tahmin etmede ilişkiye özgü irrasyonel inançları ölçtüğü araştırmanın sonucunda yüksek düzeyde akılcı olmayan inançlara sahip olan evli çiftlerin evlilik uyumlarının düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Filipovic' vd. (2016), eşlerin akılcı olmayan inançlarının ve işlevsel olmayan duygularının evlilik uyumunu nasıl etkilediğini araştırdığı araştırmada evlilik uyumu ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkide duyguların -öfke, depresyon ve kaygı aracı rolü incelenmiştir. Akılcı olmayan inançların her iki eşin algılanan evlilik uyumunu daha da etkileyen, işlevsiz duygulara yol açtığı; ancak eşlerin karşılıklı etkisi incelendiğinde, sadece erkeklerin olumsuz duygularının kadınların algılanan evlilik uyumunu etkilediği, bunun tersinin ise olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Edmundson (2005) tarafından yapılan çalışmanın amacı (a) hiç evlenmemiş bekâr üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ve evlilik mitleri hakkında ne düşündüklerini araştırmak; (b) evlilikle ilgili mitlerdeki inançlarda ve işlevsel olmayan ilişki inançlarında cinsiyet farklılıkları, yaş farklılıkları veya boşanmış ve sağlam ailelerden gelen öğrenciler arasında farklılıklar olup olmadığını belirlemek ve (c) sosyodemografik değişkenlerin öğrencilerin evlilikle ilgili inançları üzerindeki etkisinin olasılığını araştırmaktır. Bu çalışmanın örneklemini lisans öğrencisi olarak sınıflandırılan ve hiç evlenmemiş 164 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların hem Evlilik Testi hem de Romantik İlişki İnanç Envanteri puanları ışığında cinsiyet, yaş ve aile şekli bu inançları etkileyen faktörler olarak değerlendirilmiştir. Evlilik Testi'nde ve Romantik İlişki İnanç Envanteri'nin cinsel mükemmeliyetçilik alt ölçeğinde önemli cinsiyet farklılıklarının mevcut olduğu ve erkeklerin her ikisinde de daha yüksek puan aldığı bulunurken; boşanmamış ailelerden gelen öğrencilerin bu işlevsiz inanç alt ölçeğinde ayrılmış veya boşanmış biyolojik ebeveynleri olan öğrencilere göre daha yüksek puan aldığı ve farklı yaş grubunda yer alan lisans öğrencilerinin puanları arasında ise anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

2.4.1.3. Yalnızlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

de Jong – Gierveld and Aalberts (1980) tarafından 556 yetişkinle yapılan (evlenmemiş, boşanmış, eşi vefat etmiş ve evli erkek ve kadınlar) nesnel sosyal izolasyon ve yalnızlık duygularının incelendiği araştırma sonucu evlenmemiş, boşanmış ve eşi vefat etmiş kişilerin ortalama olarak evli insanlardan daha yalnız olduğu ortaya çıkmıştır. Evlenmemiş ve yalnız yaşayan boşanmış kişiler alt grubunda, “yaratıcı bekârlar” olarak tanımlanabilecek bazı erkek ve kadınlar bulunmuştur. Analizde, “yaratıcı bekârların” yalnız yaşama durumlarıyla başa çıkabildikleri sonucu elde edilmiştir. Örneğin, yalnız yaşayan insan grubunun geri kalanının durumunun aksine, çok az yalnızlık duygusu bildirmişlerdir.

Keyes (1991) tarafından yapılan çalışma, bütünleştirici bir bilişsel müdahalenin ve davranışsal odaklı bir gevşeme müdahalesinin üniversite öğrencilerinin yalnızlığı üzerindeki etkilerini araştırmak için tasarlanmıştır. İşlevsel olmayan tutumların ve olumsuz düşünce tarzlarının genel olarak değiştirilmesine odaklanan olumsuz düşünceleri değiştirme grubunun, katılımcıların bildirilen yalnızlık duyguları üzerinde davranışsal odaklı bir gevşeme grubuna göre önemli ölçüde daha fazla etkiye sahip olacağı öngörülmüştür. Araştırmanın sonucunda negatif düşünceleri değiştirme grubu başlangıçtaki işlevsiz düşünme ve yalnızlık deneyiminin gevşeme eğitimi grubuna göre önemli ölçüde azalttığı görülmüştür.

Adamczyk (2017b) tarafından bekârlıklarını gönüllü olarak algılayan bekâr genç yetişkinlerin bekârlıklarını istemsiz olarak algılayan genç yetişkinlerle karşılaştırıldığında daha yüksek düzeyde olumlu zihinsel sağlık ve daha düşük düzeyde zihinsel sağlık sorunları örn. depresyon ve anksiyete ve romantik yalnızlığı bildirecekleri hipotezi test edilmiştir. Çalışmanın örneklemine Polonya'dan 20-26 yaşları arasında (Ort. = 22.48, SD = 2.01) 151 katılımcı (86 kadın ve 65 erkek) dahil edilmiştir. Bulgular ise bekârlığı gönüllü olarak seçmiş olan genç yetişkinlerin, gönülsüz olarak seçen bekâr genç yetişkinlere kıyasla daha düşük düzeyde romantik yalnızlık bildirdiği ve iki grubun da ne olumlu ruh sağlığı ne de ruh sağlığı sorunları açısından farklılık göstermediği yönündedir. Cinsiyet farklılıkları ise yalnızca romantik yalnızlık alanında gözlemlenmiş ve kadınlar erkeklere göre daha fazla romantik yalnızlık bildirmiştir.

Adamczyk (2016) tarafından yapılan çalışma bekâr bireyler ile evlilik dışı romantik ilişkilerdeki bireyler arasında duygusal (romantik ve aile) ve sosyal

yalnızlık ve aileden, arkadaşlardan ve diğer önemli kişilerden algılanan sosyal destek alanlarındaki olası farklılıkları araştırmıştır. Yaşları 19 ile 25 arasında değişen ($M = 21.90$, $SD = 2.15$) 315 katılımcıdan (167 kadın ve 148 erkek) oluşan Polonyalı bir üniversite-öğrenci örneğinde araştırmanın sonucunda bekâr ilişki durumu, daha fazla romantik ve aile yalnızlığı ve önemli kişilerden ve aileden daha az algılanan sosyal destekle ilişkili olarak bulunurken; kadınlar erkeklere kıyasla daha düşük düzeyde sosyal yalnızlık ve daha yüksek düzeyde algılanan sosyal destek bildirmiştir. İlişki durumu, önemli kişilerden ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteği tahmin etmede cinsiyetle etkileşime girmiştir. Son olarak, bekâr genç yetişkinlerin romantik yalnızlığının yordayıcısı olarak bekâr kalma süresi ve önemli kişilerin desteği bulunmuştur. Ayrıca, aileden ve önemli kişilerden algılanan sosyal desteğin, bekâr kalma süresi ile romantik yalnızlık arasındaki ilişkiyi düzenlediği bulunmuştur. Özellikle, yüksek aile desteği ve önemli kişilerden orta-yüksek destek, uzun süre bekâr olmanın romantik yalnızlık üzerindeki olumsuz etkisini azaltmıştır.

Adamczyk ve Segrin (2015b) tarafından yapılan çalışmanın amacı, evlilik dışı romantik ilişkilerdeki genç yetişkinlerin, bekâr genç yetişkinlere kıyasla daha iyi ruh sağlığı ve daha düşük düzeyde ruh sağlığı sorunları yaşayıp yaşamadığını incelemektir. Ayrıca bu çalışma, algılanan sosyal desteğin ilişki durumu (bekâr veya partneri olma durumu) ile ruh sağlığı ve ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği hipotezini de test etmiştir. 20-30 yaşları arasındaki beş yüz elli üç katılımcı (335 kadın ve 218 erkek) ile gerçekleşen araştırmanın sonucunda bekâr bireylerin, partneri olan bireylere göre daha düşük duygusal refah bildirdiğini göstermiştir. Sosyal ve psikolojik iyilik halinin yanı sıra toplam iyi oluş açısından da bekâr ve partneri olan bireyler arasında herhangi bir farklılık ortaya çıkmadığı gözlenmiştir. Sonuçlar ayrıca somatik semptomlar, anksiyete ve uykusuzluk, sosyal işlev bozukluğu, şiddetli depresyon ve toplam zihinsel sağlık sorunları açısından bekâr ve partneri olan bireyler arasında hiçbir fark olmadığını ortaya koymuştur. Aracı analizler, algılanan sosyal desteğin partner durumu ile ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir.

Ayalon vd. (2013) tarafından yapılan araştırma yalnızlık ile evlilik ilişkisinin öznel değerlendirmeleri arasındaki ilişkileri ve evli erkek ve kadınlarda yalnızlığın karşılıklı çağrışımlarını değerlendirmeye yöneliktir. ABD'de ikamet eden 50 yaş üstü 2006 yılında uygulanan bir kâğıt kalem anketine dayanan çalışmada 2723 çift katılım

göstermiştir. Yalnızlık, Revize Edilmiş California Los Angeles Üniversitesi Yalnızlık Ölçeği'nin üç maddelik versiyonu kullanılarak ölçülmüştür. Yol analizi yapılarak oluşturulan model sonucunda eşle olan ilişkinin öznel değerlendirmelerinin kişinin yalnızlık duygusunda önemli bir rol oynadığını ortaya konmuştur.

Pinquart (2003) tarafından evli, bekâr, boşanmış, eşi vefat etmiş ve hiç evlenmemiş yaşlı yetişkinlerde yalnızlığın yordayıcılarının incelendiği araştırmada; yetişkin çocuklar, kardeşler, arkadaşlar ve komşularla temaslar, evli olmayanlarda evli yetişkinlere göre yalnızlık ile daha güçlü bir negatif ilişki göstermiştir. Bununla birlikte, boşanmış ve eşi vefat eden yetişkinlerin yetişkin çocuklarla temastan yararlanma olasılığı daha yüksekken, hiç evlenmemiş ve çocuğu olmayan evli olmayan katılımcılar en çok kardeşler, arkadaşlar ve komşularla olan temaslardan yararlanmıştır. Ayrıca, evli olmayan erkekler, evli olmayan kadınlardan daha yüksek düzeyde yalnızlık gösterirken, evli katılımcılarda yalnızlıkta yalnızca düşük düzeyde cinsiyet farklılıkları bulunmuştur. Boşanmış ve hiç evlenmemiş yetişkinlerin yalnızlıklarındaki cinsiyet farklılıkları, çocuklar, kardeşler ve arkadaşlarla temasta cinsiyet farklılıkları kontrol edilerek ortadan kaldırılmıştır.

Reed vd. (2021) tarafından yalnızlığın bilişsel çarpıtmalarla olan ilişkisini incelemek için yapılan çalışmada üç deney grubu oluşturularak yalnızlığın ve mevcut bağlamın yanlış algıların içeriği üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Toplam 446 katılımcı Kaliforniya Üniversitesi, Los Angeles Yalnızlık Ölçeği, Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği ve Şizotipi Ölçeği) ve bir kelime tespit testini tamamlamış ve toplam 446 katılımcının psikometrik testleri (Kelime saptama görevi, "yalnız" ve "tarafsız" bağlamların (deney 1 ve 2) yanı sıra "olumlu sosyal" bağlamların (deney 3) incelenerek yanlış algılamalar üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda ise tüm deneylerde, daha yüksek yalnızlık bildiren katılımcıların, yalnız bir içerikle, ancak yalnızca bir yalnızlık temasını yansıtan bir bağlamda daha fazla yanlış algı bildirdikleri görülmüştür. Sonuçlar, mevcut çevresel bağlamın ve bireylerin psikolojik durumunun yanlış algı içeriğini etkilediğini göstermektedir. Depresyon, anksiyete ve şizotipi kontrol edildiğinde bile bu tür bulguların yalnızlıkla birlikte bulunması, bu durumun biliş ve algıyı ne derece bozabileceğini göstermiştir.

2.4.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

2.4.2.1. Bekârlık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Bazı Araştırmalar

Lordoğlu (2018)'nin İstanbul'da gerçekleştirildiği çalışmada farklı kültürel özellikler gösteren toplumsal grupların yaşadığı yerlerde bekâr kadınların fiziksel, ekonomik ve sosyal alanlarda yaşadıkları güvenlik endişesi, kadınların bu güvenlik endişeleriyle baş etme yöntemleri ve mekânın bu endişe ile baş etmede nasıl bir rolünün olduğunu incelenmiştir. Bu çalışmada kadınların anlatımlarından üç temada (Fiziksel güvenlik –Aile –Bekârlık ve Mahalle) farklı yönleriyle güvenlik konusu İstanbul'un üç farklı ilçesindeki (Kadıköy, Bağcılar, Sarıyer) yerler olmak üzere ele alınmıştır. Araştırmanın sonucunda ise bekârların daha rahat bir şekilde yaşamalarının şehrin farklı mekanlarına göre değiştiği görülmüştür.

Kavas (2018) bekâr kadınlara yönelik evlenme baskısı üzerine yaptığı çalışmada günümüzde değişik derecelerde varlığını sürdüren “evlilik baskısının” her alandaki yansımaları, nedenleri ve bu baskıyı yaşayanlar üzerindeki etkilere odaklanmıştır. Çalışma kadınlara yönelik olarak sürdürülmüş ve 30 bekâr kadınla görüşülmüştür. Araştırmanın sonucunda belli bir yaşa gelmiş her bekâr kadının farklı düzeylerde “evlen” baskına maruz kalabildiği ve çoğunluğun da bu baskıdan olumsuz etkilendiği bulunmuştur. Kadınların ise bu baskı sonucunda sırf evlenmek için evlenmeye doğru yöneldiği, baskının kadınların kendilerini “yetersiz”, “kusurlu” “sorunlu” ve “yük” olarak düşünmeye neden olduğu bu durumun da kadınların kendilerini “değersiz”, “özgüvensiz”, mutsuz” hissetmelerine yol açtığı görülmüştür.

Sakallı-Uğurlu vd. (2018) tarafından Türk kültüründe evli ve bekâr kadın ve erkeklere yönelik olarak kalıp yargıların incelendiği araştırmada ise sosyal statü, roller ve kalıp yargıların medeni duruma göre büyük ölçüde değiştiği ve evlenene kadar "kız" olarak nitelendirilen kadınlar için daha fazla olduğu belirtilmektedir. Mevcut araştırma, insanların evlilikten önce ve sonra erkekleri ve kadınları nasıl resmettiklerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bekâr erkekler, ağırlıklı olarak olumsuz kişilik özellikleri (örneğin, kadın avcısı, sorumsuz, rahatına düşkün ve olgunlaşmamış) ile tanımlanırken, evli erkeklerin klişeleri geleneksel cinsiyet rolleriyle (örneğin, baba, ekmek kazanan ve ev sahibi) tanımlanmıştır. Bununla birlikte, katılımcılar bekâr ve evli erkekleri benzer güç alanlarında (baskın, eril ve bağımsız) klişeleştirmiştir. Öte yandan, bekâr kadınlar çoğunlukla kişilik özellikleri (örneğin kırılgan / saf) ile kalıplaşan yargılar, evli kadınlar ise çoğunlukla cinsiyet

rolleri (örneğin, özverili olma, annelik/bakım) ve olumlu kişilik özellikleri (örneğin sıcakkanlılık, olgun) ile tanımlanmıştır.

Asolar (2018)'ın bekârlığın ilişki merkeziliyle ilişkisi üzerine olan keşif araştırmasında hayal olayları perspektifine başvurulmuş, yaşam senaryosu, hayat hikâyesi, olay merkezili kavramları kullanılarak olay merkezili ilişkilere uyarlanmıştır. Bekâr bireyler hakkındaki kalıplaşmış düşüncelerin varlığı ilişki merkezili ile araştırılmıştır. Sonuçlar bekâr ya da çift olma durumunun ilişki merkezili ile depresyon ve kaygı semptomları arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ve bekâr kişiler hakkında depresif ve kaygı semptomu gösterme gibi kalıplaşmış düşüncelerin sadece ilişki merkezili yüksek olduğunda gerçeği gösterdiği bulunmuştur.

Mağara (2019)'nın yaptığı çalışmada kadınların bekârlığa ilişkin algılarını incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 25-37 yaş arasındaki 17 evlenmemiş yetişkin kadından oluşmaktadır. Nitel araştırma yöntemi kullanılarak araştırma sonucunda içerik analizi yöntemiyle dört tema ortaya çıkmıştır. Bunlar (1) bekâr kadınların bekârlığa bakışı (2) evlenmek ya da evlenmemek ikilemi (3) toplumda ve sosyal çevrede yaşantılar (4) bekâr hayatına uyumdur. Her temanın ise alt temaları bulunmaktadır. Bu temalar kapsamında yetişkin bekâr kadınların medeni durumlarına ilişkin sorgulama yapmalarına sebep olan içsel ve dışsal baskı yaşadıkları, aile, çevre ve toplumda maruz kalınan evlilikle ilgili soruların ya da önerilerin kadınların iyi oluşlarını içsel baskılardan daha fazla etkilediği ortaya çıkmıştır.

Tezcan (2020) tarafından bekâr bireylerin yaşam tarzlarını konu edinen bir çalışmada, bekârlığın bir kavram olarak bireyler tarafından nasıl algılandığına ve nasıl deneyimlendiğine odaklanılarak bu kapsamda nitel araştırma yaklaşımlarından olan fenomenolojik yaklaşım kullanılmıştır. Antalya'nın kent merkezinde yaşayan 35 yaş ve üstü (hiç) evlenmemiş 17 bireyle gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda bekâr bireylerin hem yapısal hem de kamusal alanda olumsuz algılandıkları özellikle kamusal alanda olumsuz davranışlara maruz kaldıkları ve benliklerinin de yaşadıkları bu olumsuz tutumlar ve damgalanmalardan etkilendiği görülmüştür.

2.4.2.2. Evlilik İlişkisi İnançları İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Bazı Araştırmalar

Yurt içinde evlilik ilişkisine dair akılcı olmayan inançların evli (örneğin Düzgün, 2009; Sığırıcı, 2010; Tönbül, 2020; Küçükçelik, 2015; Gürbüz, 2021) ve bekâr bireylerle (örneğin, Bener ve Günay, 2013; Ekşi, 2005; İşmen-Gazioğlu, 2006; Ondaş, 2007; Pınar, 2008; Türkaslan ve Süleymanov, 2010) evlilik ilişkisi ve aile yaşamına ilişkin tutumların ele alınarak gerçekleştirildiği görülmektedir. Araştırmaların romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar bağlamında gerçekleştirildiği ve akılcı olmayan inançların ise ilişki doyumu (örneğin, Saraç, 2013; Topkaya vd., 2021) problem çözme becerileri (Güven, 2005); bağlanma boyutları (Beştav, 2017; Sarı, 2008) evliliğe ilişkin tutumlar (örneğin Küçükaslan ve Gizir, 2014; Karabacak ve Çiftçi, 2016); erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşma düzeyleri (Tönbül, 2020) değişkenleri ile ele alındığı görülmektedir. Bireylerin ilişkilerine dair akılcı olmayan inançların ölçülmesinde ise Kalkan (2006) tarafından geliştirilen İlişkilerde İnanç Envanteri, Sarı ve Korkut-Owen (2015) tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği; Küçükarslan ve Gizir (2013) tarafından geliştirilen Romantik İnançlar Ölçeği ve Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından geliştirilen İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Evlilik İlişkisi İnançları'na yönelik ise Kızıl ve Nazlı (2018) tarafından beliren yetişkinlik döneminde yer alan bireylerin evliliğe yönelik işlevsel olmayan inançlarını ortaya koymak amacıyla geliştirilen ölçek ile yapılan araştırmalar ise evli bireyler ile Tönbül (2020) ve üniversite öğrencileriyle Kızıl (2017) tarafından yapılan çalışma ile sınırlıdır.

Saraç (2013) tarafından 299 üniversite öğrencisiyle romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarıyla evlilik öncesi ilişki algılamaları ve ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada Sarı (2008) tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ) ve Kalkan ve Kaya tarafından geliştirilen (2007) Evlilik Öncesi İlişkileri Değerlendirme Ölçeği (EÖİDÖ), Büyüksahin, Hasta ve Hovardaoğlu (2005) tarafından uyarlanan İlişki İstikrarı Ölçeği'nin (İİÖ) İlişki Doyumu (İD) alt boyutu kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; bireylerin ilişki durumu, RAINÖ'nün "Aşırı Beklentiler", "Farklı Düşünmek", "Cinsiyet Farklılıkları" alt boyutları ve EÖİDÖ'nün "Dini Değerler", "İletişim", "Arkadaş İlişkileri", "Aile İlişkileri" alt boyutlarının ilişkiden

algılanan doyumu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Flört eden bireylerin ilişki doyumunun ise sözlü ve nişanlı olan bireylere göre daha yüksek oranda olduğu bulunmuştur.

Topkaya vd. (2021) tarafından yapılan araştırmanın amacı yakın bir heteroseksüel ilişki içinde olan bireylerde ilişkiye özgü mantıksız inançlar ile ilişki doyumunu arasındaki bağlantıyı incelemektir. Şu anda yakın bir romantik ilişki içinde olan 294 Türk katılımcıdan (136 evli ve 158 flörtü olan) uygun bir örneklem, web tabanlı bir çevrimiçi anket kullanarak Kişisel Bilgi Formu, İlişki Değerlendirme Ölçeği ve Mantıksız Romantik İlişki İnançları Envanterini doldurmuştur. Çalışmanın sonucunda ise evli ve flört eden bireylerde farklı düşünme ve cinsiyet farklılıklarına ilişkin ilişkiye özgü mantıksız inançların ilişki doyumuna ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Hamamcı (2002) tarafından üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını ve olumsuz temel inançlarının azaltılmasında bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilen psikodramanın etkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya 24 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada İlişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmalar ölçeği (İBÇÖ) ve Temel İnançlar ölçeği (TİÖ) deney ve kontrol gruplarına ön test olarak uygulanmıştır. 12 oturumdan oluşan bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama deney grubunda yer alan 12 öğrenciye uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda deney grubunda yer alanların kontrol grubunda olan bireylere göre İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutunda yer alan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisine yönelik bilişsel çarpıtmaların alt boyutundaki olumsuz temel inançlarının azaldığı bulunmuştur.

Küçükaslan ve Gizir (2014) tarafından 957 üniversite öğrencisinden oluşan araştırmada öğrencilerin romantik ilişkilere yönelik inançlarının çeşitli değişkenlere farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular cinsiyet açısından erkek öğrencilerin kızlara göre romantik ilişkilere yönelik inançlardan olan “aşk bir yol bulur” ve “ilk görüşte aşk” inançlarına daha fazla düzeyde sahip olduğu; sınıf düzeyine göre ise birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin ilk ve tek ile idealleştirme inançlarının üst sınıflara göre daha yüksek düzeyde olduğu yönündedir. Romantik ilişki yaşama durumları ele alındığında ise “daha önce yaşamayıp şimdi romantik ilişki yaşayan” öğrencilerin aşk bir yol bulur, ilk ve tek ile

idealleştirme inançlarının diğer grupta yer alan öğrencilere göre daha yüksek düzeydedir.

Karabacak ve Çiftçi (2016)'nin 744 lisans öğrencisi ile öğrencilerin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançları ile evliliğe ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada veri toplamak için “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği” ve “İnönü Evlilik Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen sonuçlar ise romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt boyutları olan aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma ve fiziksel yakınlık ile evliliğe ilişkin tutumlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu; cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek alt boyutları ile evlilik tutumu arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu yönündedir. Ayrıca aşırı beklentiler, cinsiyet farklılıkları, sosyal zaman kullanımı, farklı düşünmek ve zihin okuma alt boyutlarının evlilik tutumunu anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin evlilik tutumları ise, sınıf düzeyleri ve bir romantik ilişkiye sahip olma değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucu elde edilmiştir.

Kızıl (2017) tarafından üniversite öğrencilerinin evliliğe yönelik işlevsel olmayan inançları üzerinde etkisini incelemek üzere geliştirilen Evlilik Öncesi Psiko-eğitim programı ön test son test ve izleme testi kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılarak 24 üniversite öğrenciyle çalışılmıştır. Evliliğe yönelik işlevsel olmayan inançları belirleme adına araştırmacı tarafından geliştirilen evlilik ilişkisi inançları ölçeği kullanılmıştır. 8 oturum süren eğitim programı sonunda deney grubunda yer alan bireylerin evliliğe yönelik işlevsel olmayan inançlarında azalma olduğu görülmüştür. Deney grubunda yer alan bireylerin son test ve izleme testi ölçümleri sonucunda ise anlamlı bir farkın olmadığı ve deney grubuna verilen eğitimin etkisinin uygulamadan iki ay sonra da sürdüğü görülmüştür.

Kılıçarslan (2021)'ın 18-35 yaş aralığında bulunan 407 genç yetişkinden oluşan örneklem ile gerçekleştirdiği araştırmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, stresle başa çıkma ve erken dönem uyumsuz şemalar ile olan ilişkisi bağlamında ele almıştır. Veri toplama aracı olarak “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği” (RAINÖ), Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda

elde edilen bulgular ise romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların cinsiyete, medeni duruma, ilişki süresine ve psikolojik desteğe göre farklılaştığı yönündedir.

Yılğör (2020) 400 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği ve üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının, evlilik tutumları ve psikolojik belirtileri yordayıp yordamadığını incelediği araştırmasında veri toplama aracı olarak Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ), İnönü Evlilik Tutum Ölçeği (İETÖ), Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ise romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile evlilik tutumu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; akılcı olmayan inançlar ile psikolojik belirtiler arasında ise düşük düzeyde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ise cinsiyet, yaş, romantik ilişki yaşama durumu, uzun süreli ilişki durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Atılğan (2020) üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlar, nesne ilişkileri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi 261 kişinin katılımıyla Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, İlişki Doyumu Ölçeği ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ile incelediği araştırmanın sonucunda ilişki doyumu, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve nesne ilişkileri boyutlarının cinsiyet, gelir düzeyi, ilişki deneyimi ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Cinsiyete göre ise erkeklerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık alt boyutlarıyla işlevsel olmayan nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme düzeyleri bildirdiği görülmüştür. Kadınların ise ilişki doyumu, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar aşırı beklentiler, farklı düşünmek ve zihin okuma alt boyutlarında anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları elde edilmiştir. İlişki deneyimi değişkenine göre, ilişki deneyimi olmayan katılımcıların ve bekârların ilişki doyumu puanları anlamlı düzeyde daha düşüktür. Ayrıca, ilişkisi olmayan katılımcıların romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar fiziksel yakınlık alt boyutu anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Sezer (2019) tarafından evli olmayan 17-38 yaş arasındaki 290 üniversite öğrencisinden oluşan çalışma grubuyla bireylerin evlilik kaygısı ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi incelenmiştir.

Ayrıca bireylerin evlilik kaygısı demografik değişkenlere göre de incelenmiştir. Veri toplama aracı olarak "Evlilik Kaygı Ölçeği", "Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri" (Sarı ve Owen, 2015), umutsuzluğa ilişkin veriler "Beck Umutsuzluk Ölçeği" ile toplanmıştır. Veri analizleri sonucunda ise evlilik kaygısının umutsuzluk ve romantik ilişkilerde inançlar envanterinin alt boyutlarından cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek arasında pozitif yönde; evliliğe ilişkin mutluluk beklentisi düzeyi ve evlilik kaygısı arasında negatif yönde ilişkinin olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonucunda kadınların ve romantik ilişkisi olmayan bireylerin evlilik kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Yine evlilik kaygısı ile yaş ve Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri'nin alt boyutları (aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık) arasında ise anlamlı düzeyde ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Ayrıca evlilik kaygısı düzeyinin cinsiyete ve romantik ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusu elde edilmiştir.

Pala-Akbaba (2018) üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve mutluluk arasındaki ilişkiyi cinsiyet, sınıf, romantik ilişki yaşama durumu gibi çeşitli değişkenlerle birlikte incelemiştir. Araştırmada veriler "Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği" ve "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın sonucunda cinsiyet açısından kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre akılcı olmayan inançlar konusunda aşırı beklentiler, fiziksel yakınlık ve zihin okuma alt boyutlarından daha yüksek puan aldığı; daha önceden bir romantik ilişkisi olmayan bireylerin akılcı olmayan inançların fiziksel yakınlık ve farklı düşünme alt boyutlarında daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur.

Sarı (2008) tarafından üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili inançlarının yaşa ve cinsiyete göre ve bağlanma boyutlarının romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara etkisinin incelendiği araştırmada araştırmacı tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, bağlanma boyutlarını ölçmek için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, ilişki doyumunu ölçmek için ise İlişki Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda ise kız öğrencilerin "aşırı beklentiler" ve "fiziksel yakınlık" alt ölçeklerinden erkek öğrencilere oranla daha yüksek; sosyal zaman ve farklı düşünmek alt ölçeklerinden ise daha düşük puan aldıkları görülürken; yaş arttıkça ise aşırı beklentiler alt ölçeği üzerinden alınan puanın azaldığı ortaya çıkmıştır.

Beştav (2007) tarafından üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumu, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan ilişki inançları, aşka ilişkin tutumlarıyla olan ilişkisini ve bu değişkenlerin romantik ilişkilerden sağlanan doyuma etkilerini incelenmiştir. Toplam 586 katılımcı ile yürütölen araştırmada veri toplama aracı olarak İlişki Ölçekleri Anketi; İlişki İnançları Ölçeği ve Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda ise bağlanma stilleri, rasyonel olmayan ilişki inançları ve aşka ilişkin tutumlar açısından cinsiyete ve doğup yaşanan yerleşim birimine bağlı bazı farklılıkların olduğunu ortaya koymuştur. İlişki doyumunun yordanmasına bağlanma stilleri, ilişki inançları ve aşk biçimlerinin sırasıyla anlamlı katkılarının olduğu görölmüştür. En fazla katkıyı aşk biçimleri yaparken; ikinci sırada rasyonel olmayan ilişki inançları en az katkıyı ise bağlanma stillerinin yaptığı görölmüştür. İlişki inançları arasında ilişki doyumunun yordanmasına katkıda bulunan inanç türleri ise sırasıyla zihin okuma beklentisi, kadın ve erkek birbirini anlayamaz, anlaşmazlık yıkıcıdır ve cinsel mükemmellik olmuştur.

İlhan (2016)17-26 yaş aralığındaki 397 lisans öğrencisinden oluşan genç yetişkinlere yönelik yürüttüğü araştırma romantik ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası yetkinliklerinin arasındaki ilişkinin incelenmesine yöneliktir. Veri toplama aracı olarak, “Kişiler arası yetkinlik ölçeği” ve “İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda ise genç yetişkinlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları romantik ilişki deneyimine, cinsiyete ve yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmamıştır. Genç yetişkinlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ile kişilerarası yetkinlikleri arasında anlamlı bir şekilde ilişki bulunamazken; ilişki başlatma yetkinlikleri ile zihin okuma bilişsel çarpıtmaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bilişsel çarpıtmaların kişilerarası yetkinliği anlamlı bir derecede ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

2.4.2.3. Yalnızlık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Bazı Araştırmalar

Ulusal literatürde yalnızlıkla yaşam doyumu ve yalnızlıkla baş etme noktasında bekâr bireylerin evlilerle karşılaştırıldığı nitel bir çalışmanın olduğu (Büyükyıldız, 2020); yalnızlığın ise genel olarak bilişsel çarpıtmalarla olan ilişkisinin yaşam doyumu (Şimsek vd., 2021); hem mantıksız inançlar hem de fonksiyonel olmayan tutumlar (Hamamcı ve Duy, 2007), otomatik inançlarla (Oruç, 2013); ilişkilere

yönelik bilişsel çarpıtmalarla (Turan, 2010); uyumsuz şemalar ve depresif belirtiler (Gürsoy, 2021); güvensiz bağlanma (Şeremet, 2019); algılanan sosyal destek ve depresyon (Sayın, 2018) ile ilişkisinin incelendiği ilişkisel araştırmalara rastlanmıştır.

Büyükyıldız (2020) tarafından yapılan çalışma bekâr bireylerde yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisinin ve yalnızlıkla başa çıkma tarzlarının yaşam doyumuna etkisinin evli bireylerle karşılaştırılarak incelenmesine yöneliktir. Nitel araştırma yöntemiyle 30 kişi ile yarı yapılandırılmış görüşme tekniğiyle gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda bekâr bireylerin evli bireylerle karşılaştırıldığında yalnızlığı daha yoğun olarak yaşadıkları ve yalnızlıkla başa çıkmada zorluklar yaşadıkları ayrıca yalnızlığın daha yoğun yaşanmasına neden olan olumsuz başa çıkma tarzlarını geliştirdikleri sonucu elde edilmiştir.

Şimşek vd. (2021) yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar ile yaşam doyumunun birbiriyle olan ilişkisini analiz etmek için yaptıkları çalışmada bilişsel çarpıtmalar ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolünü incelemişlerdir. Bu amaçla, genel tarama modeli kullanılarak Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden 20 yaş üstü 978 kişi ile kesitsel bir çalışma yapılmıştır. İlk olarak bilişsel çarpıtmaların alt boyutları olan kişiler arası reddedilme, kişilerarası ilişkileri yanlış algılama ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin, yalnızlık ve yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi incelenmiştir. Sonuçlar, yalnızlığın bilişsel çarpıtmalar ve yaşam doyumunu arasında aracı olduğunu göstermiştir.

Hamamcı ve Duy (2007)'un yalnızlıkla ilişkili olarak yalnızlığın mantıksız inançlar ve işlevsel olmayan tutumlarla olan ilişkisini incelediği araştırma yalnızlık ile sosyal beceriler, işlevsel olmayan tutumlar, irrasyonel inançlar ve kişilerarası bilişsel çarpıtmalar arasındaki olası ilişkilerin ve bu değişkenlerin yalnızlık deneyimindeki yordayıcı gücünü incelemeye yöneliktir. Araştırma grubunu yaşları 18-31 arasında değişen yaş ortalaması 21.08 yıl olan 336 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda yalnızlık ile kişilerarası bilişsel çarpıtmalar ölçeği'nin kişilerarası reddedilme" ve sosyal beceriler envanterinin "sosyal dışavurumculuk" ve İşlevsiz Tutum Ölçeği'nin "*mükemmeliyetçi tutumlar*" alt boyutuyla orta düzeyde ilişkisinin olduğunu göstermiştir. Regresyon analizi sonucuna göre "kişilerarası reddedilmenin" alt ölçeği yalnızlık varyansının %31'ini açıklayan en önemli yordayıcısı olarak görülmüştür.

Kutlu ve Pamuk (2016) tarafından yapılan araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlıklarını Glasser tarafından belirlenen beş ihtiyaç temelinde incelemektir. Veri toplamak için Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği ve Üniversite Öğrencileri Temel İhtiyaç Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya üniversite öğrencisi olan toplam 371 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulguları sosyal ve duygusal yalnızlığın cinsiyete göre farklılık göstermediğini; temel ihtiyaçlar arasında olan sevgi ve aidiyetin hem sosyal hem de duygusal yalnızlığı yordadığı hayatta kalma, güç, özgürlük ve eğlencenin sosyal ve duygusal yalnızlığı yordamadığı görülmüştür.

Kılınç ve Sevim (2005) tarafından lise öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada yalnızlık düzeyleri ve cinsiyete göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların farklılaşp farklılaşmadığına yönelik olarak çalışma yürütülmüştür. Araştırmada veri toplamak için UCLA yalnızlık ölçeği ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin yakınlıktan kaçınma çarpıtmalarının yalnızlık düzeyleri ve cinsiyetlerine göre farklılaştığı; gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin ise yalnızlık düzeyleri ve cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Kadın öğrencilerin ve yalnız olmayan bireylerin ise zihin okuma bilişsel çarpıtmasına daha çok sahip oldukları araştırmanın sonucunda elde edilmiştir.

Demir (1990) tarafından üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen etmenler üzerine gerçekleştirdiği araştırmanın çalışma grubunu ODTÜ'nün her seviyesinde öğrenim görmekte olan 709 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak UCLA yalnızlık ölçeği kullanılmıştır. Gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonucunda ise erkek öğrencilerin kadınlardan, serbest zamanını tek başına geçirenlerin başkalarıyla geçirenlerden, çevresinden sosyal destek almayanların alanlardan, yakın arkadaş sayısı az olanların fazla olanlardan daha fazla yalnızlık ortalamasının olduğu ve yaş, bölüm, yaşamın çoğunun geçirildiği yer, karşı cinsle ilişkilerin durumu gibi değişkenlerin ise yalnızlık üzerindeki etkileri önemli düzeyde anlamlı olarak bulunmamıştır.

Dok (2018) tarafından 516 lisans öğrencisi ile yalnızlık ve otomatik düşüncelerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılmıştır. Veriler UCLA Yalnızlık Ölçeği; Otomatik Düşünceler Ölçeği ve psikolojik dayanıklılık ölçeği ile toplanmıştır. Araştırmanın sonucunda yaş değişkenine göre öğrencilerin yalnızlık ve otomatik düşüncelerinin değişiklik göstermediği; yalnızlık

ve otomatik düşünceler arasında ise anlamlı ve orta düzeyde negatif yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Gürsoy (2021) tarafından üniversite öğrencisi olan toplam 1076 öğrenci ile gerçekleştirilen erken dönem uyumsuz şemaların yalnızlık, umutsuzluk ve depresif belirtiler üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırmada “Young Şema Ölçeği”; “Beck Depresyon Ölçeği”; “Ucla Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizi sonucunda ise erken dönem uyumsuz şemaların depresif belirtiler, yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı düzeyde ve pozitif ilişkinin olduğu; kadınlar ve erkeklerin ise şemaları açısından farklılıkların olduğu bulunmuştur. Kadınlar yüksek standartlar ve kendini feda etme şemalarında erkeklerden daha yüksek puanlar alırken; erkeklerin duygusal yoksunluk ve sosyal izolasyon şemalarında kadınlara göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Ayrıca kadınlar erkeklere göre daha fazla depresif belirtiler gösterirken; erkeklerin ise kadınlara göre daha fazla yalnızlık yaşadıkları; umutsuzluk ve yalnızlıktaki artışın ise depresif belirtilerdeki artışı yordadığı araştırma bulguları arasındadır.

Altıparmak (2019) sosyal ve duygusal yalnızlık ile öz anlayışın yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolünü yaş ortalamaları 20.84 olan toplam 450 üniversite öğrencisinden oluşan çalışma grubuyla incelediği araştırmada veri toplama aracı olarak Yaşamda Anlam Ölçeği Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Öz-Anlayış Ölçeği kullanarak gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonucunda yaşamda anlamın varlığıyla romantik yalnızlık, aile yalnızlığı ve sosyal yalnızlık arasında negatif yönde ilişki bulunurken; yaşamda anlam arayışıyla romantik yalnızlık, aile yalnızlığı ve sosyal yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca öz anlayış ve sosyal yalnızlığın yaşamda anlamın varlığını; romantik yalnızlık ve öz anlayışın ise yaşamda anlam arayışını anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır.

Turan (2010) ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaları yordamada yalnızlık; benlik saygısı; yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumun rolünü incelemek amacıyla 970 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada veri toplama aracı olarak İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri kullanmıştır. Araştırmanın sonucunda ise benlik saygısı ve yalnızlık değişkenlerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmada önemli faktörler olduğu bulunurken; cinsiyet, yaş ve romantik ilişki yaşama durumunun önemli faktörler olmadığı bulunmuştur. İlişkilerin yönü noktasında ise yalnızlık

düzeyi düştükçe ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların önemli bir düzeyde azaldığı belirlenmiştir.

Oruç (2013) üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişki sosyodemografik değişkenlerle birlikte incelemiştir. Çalışma grubu toplam 300 kişiden oluşan çalışmanın sonucunda öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu yani yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerinde bir artış olduğu görülmüştür. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin medeni durum ve ailenin tutumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği; otomatik düşüncelerin ise yaş ve aile tutumuna göre anlamlı derecede farklılık gösterdiği bulunmuştur.

3. YÖNTEM

Bu araştırma hem Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği (BİTÖ) geliştirmek hem de geliştirilen bekârlığa ilişkin tutum ile evlilik ilişkisi inançları ve yalnızlık arasındaki ilişkileri belirleme yoluyla iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Bu noktada öncelikle ölçek geliştirme sürecinde açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiş; daha sonra ise değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyma amacıyla araştırmanın verileri toplanmıştır. Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, araştırmanın katılımcı grubuna ilişkin bilgiler, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine dair açıklamalara yer verilmiştir.

3.1.Araştırma Modeli

Bu çalışmada bekâr bireylerin (hiç evlenmemiş) bekârlığa ilişkin tutumlarını belirlemeye dönük ölçme aracı geliştirilmiştir. Ayrıca bu araştırma bekârlığa ilişkin tutum, evlilik ilişkisi inançları ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenerek analiz edildiği ilişkisel araştırmadan yararlanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırma verileri 2020-2021 yılları arasında toplanmıştır. Araştırmanın gerçekleştirildiği süreçte COVID-19 salgınının devam etmesi nedeniyle anket uygulama sürecinde anket formları google formlar şeklinde çevrimiçi formda hazırlanarak sosyal medya ve çevrim içi uygulamalar kanalıyla araştırmaya katılmaya gönüllü olan 18 yaş üstü bireylere ulaştırılmıştır. Evrene yönelik genellemelerde bulunmak amaçlanmadığı için (Mertens, 2015) veriler olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme türü benimsenerek toplanmıştır (Balcı, 2004).

3.2.1. Açımlayıcı (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) için Çalışılan Grup

Açımlayıcı (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kapsamında ölçek geliştirme sürecinde deneme formu toplam 675 bekâr bireye uygulanmıştır. Uygulamalar sonrasında kayıp veri olmadığından toplam 675 kişiden elde edilen veriler üzerinde çalışılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi (AFA) için çalışılan grup %72.1'i kadın (n= 253) ve %27,9'u erkek (n=98) toplam 351 bekâr bireyden

oluşmaktadır. Araştırmaya dâhil olan katılımcılar 18-50 yaş aralığında olup yaş ortalaması 25.28'dir (Ss 5.10). Ölçek geliştirme çalışması kapsamında alanyazında örneklem büyüklüğü olarak gözlenen değişken sayısının en az 5 katı olması gerektiği belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2002). Bu kapsamda, çalışmada kullanılan 35 maddeden oluşan taslak ölçek için 351 katılımcıya ait veriler üzerinden Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) gerçekleştirilmesinin uygun olduğu söylenebilir. İkinci araştırma grubu ise AFA ve geçerlik – güvenilir çalışmaları kapsamında elde edilen ölçek yapısını doğrulamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) çalışması kapsamında, araştırmaya katılmaya gönüllü %70,7 kadın (n=229) ve %29,3 (n=95) erkek toplam 324 bekâr bireyden oluşmaktadır. Araştırmaya yer alan katılımcılar 18-50 yaş aralığında olup yaş ortalaması 25.01 (Ss 5.44)'dir.

Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği (BİTÖ) geliştirme çalışması kapsamında çalışılan iki araştırma grubuna ilişkin bilgiler Tablo 3.1'de verilmiştir:

Tablo 3.1.Araştırma grubunun özellikleri

Değişkenler	Birinci araştırma grubu (n= 351)	İkinci araştırma grubu (n=324)
Yaş		
Ortalama (Ss); ranj	25.28 (5.10); 18-50	25.01 (5.44); 18-50
Cinsiyet		
Kadın (%)	72.1	70.7
Erkek (%)	27.9	29.3
İlişki Durumu		
İlişkisi var (%)	30.5	30.6
İlişkisi yok (%)	69.5	69.4

Tablo 3.1 incelendiğinde araştırmaya dâhil olan tüm katılımcıların (n=675) %71.4'ü kadın (n=482), %28.6'sı erkek (n=193), ilişki durumlarına göre %30.5'inin ilişkisi bulunmakta(n=206); % 69.5'inin ilişkisi bulunmamaktadır (n=469). Katılımcıların yaşları 18 ile 50 arasında değişmekte olup katılımcıların yaş ortalaması 25.15'tir (Ss=5.27) (Avcı-Çayır vd., 2022).

3.2.2. Değişkenler Arasındaki İlişkileri Belirlemede Çalışılan Grubun Özellikleri

Bekârlığa ilişkin tutumların, evlilik ilişkisi inançları ve yalnızlıkla olan ilişkisini çeşitli değişkenlere (cinsiyet, romantik ilişkinin varlığı, yaşamın çoğunluğunun geçtiği yer) göre incelemek üzere ise çalışmada 412'si kadın ve 128'i erkek olmak üzere toplam 540 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim durumları ile ilgili bilgi Tablo 3.2'de sunulmaktadır.

Tablo 3.2. Katılımcıların yaş ve eğitim durumu dağılımları

		n	%
Cinsiyet	Kadın	412	76,30
	Erkek	128	23,70
Yaş Ortalama (Ss) ranj	28,58 (5.39); 18-49	540	100
Eğitim Durumu	İlköğretim	3	0,56
	Lise	24	4,44
	Ön lisans	27	5,00
	Lisans	327	60,56
	Lisansüstü	159	29,44

Tablo 3.2 incelendiğinde katılımcıların yaşları 18-49 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 28,58'dir (Ss=5,39). Eğitim durumu açısından incelendiğinde ise %0,56'sının (n= 3) ilköğretim, %4,44'ünün (n= 24) lise, %5'inin (n = 27) ön lisans, %60,56'sının (n= 327) lisans ve %29,44'ünün (n= 159) lisansüstü eğitim mezunu olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların ilişki durumları ile ilgili bilgi ise Tablo 3.3'te sunulmuştur.

Tablo 3.3. Katılımcıların ilişki durumları dağılımı

		n	%
İlişki Durumu	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim var	180	33,33
	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim yok	260	48,15
	Daha önce hiç romantik ilişkim olmadı	100	18,52

	1 yıldan az	64	32,99
İlişki Süresi	1-3 yıl	66	34,02
	3 yıldan fazla	64	32,99

Tablo 3.3 incelendiğinde katılımcıların %33,33'ünün (n= 180) şu anda devam eden romantik bir ilişkisinin olduğu, %48,15'inin (n= 260) şu anda devam eden romantik bir ilişkisinin olmadığı ve %18,52'sinin (n= 100) daha önce hiç romantik ilişkisi olmadığı görülmektedir. İlişki süresini belirten katılımcıların %32,99'u (n= 64) bir yıldan az süredir, %34,02'si (n= 66) 1-3 yıl arası süredir ve %32,99'u (n= 64) 3 yıldan fazla süredir ilişkisinin olduğunu belirtilmiştir. Katılımcıların yaşadıkları yer ve anne-baba tutumları ile ilgili bilgiler Tablo 3.4'te sunulmuştur.

Tablo 3.4. Katılımcıların yaşadıkları yer ve anne-baba tutumları

		n	%
Kimle Yaşıyor	Ailemle	321	59,44
	Akrabalarımle	4	0,74
	Ev arkadaşlarımla	24	4,44
	Sevgilim/Flört ilişkim olan kişiyle	23	4,26
	Yalnız	162	30,00
	Diğer	6	1,11
Yaşamın Geçtiği Yer	Köy	26	4,81
	Kasaba	9	1,67
	İlçe	78	14,44
	Küçük şehir	94	17,41
	Büyükşehir	333	61,67
Anne Baba Tutumu	Otoriter	103	19,07
	Koruyucu	226	41,85
	İlgisiz	37	6,85
	Demokratik	75	13,89
	Mükemmeliyetçi	32	5,93
	Kararsız/Değişken	67	12,41

Tablo 3.4 incelendiğinde katılımcıların %59,44'ünün (n= 321) ailesiyle, %0,74'ünün (n= 4) akrabalarıyla, %4,44'ünün (n= 24) ev arkadaşıyla, %4,26'sının (n= 23) sevgilisi/flört ettiği kişiyle ve %30'unun (n= 162) yalnız yaşadığı görülmektedir. Katılımcıların %4,81'i (n= 26) köyü, %1,67'si (n= 9) kasabayı, %14,44'ü (n= 78) ilçeyi, %17,41'i (n= 94) küçük şehri ve %61,67'si (n= 333) büyükşehri yaşadığı yer olarak belirtmiştir. Anne-baba tutumu açısından incelendiğinde ise katılımcıların %19,07'si (n= 103) ebeveynlerinin otoriter, %41,85'i (n= 226) ebeveynlerinin koruyucu, %6,85'i (n= 37) ebeveynlerinin ilgisiz, %13,89'u (n= 75) ebeveynlerin demokratik, %5,93'ü (n= 32) ebeveynlerinin mükemmeliyetçi ve %12,41'i (n= 67) ebeveynlerinin kararsız/değişken olduğunu belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamında demografik özelliklerin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve ilişki durumlarına yönelik sorular yer almaktadır.

3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Ölçek Russel, Peplau and Ferguson (1978) tarafından üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlaması ise Demir (1989) tarafından yapılmıştır. 20 maddeden oluşan UCLA Yalnızlık Ölçeği, 10'u düz 10'u ters şekilde puanlanmaktadır. Dörtlü likert tipi ölçeklendirme şeklinde olan ölçek hiç yaşamam:4, nadiren yaşarım:3, bazen yaşarım:2, sık sık yaşarım:1 şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz yöndeki algılar ise bu puanlamanın tam tersi şeklinde kodlanmaktadır. Maddelerin puanlanması 1 ve 4 arasında değiştiği için ölçekten en yüksek 80 en düşük ise 20 puan alınmaktadır. Maddelerden toplamda alınan yüksek puanlar yalnızlık seviyesinin yüksekliğini, düşük puan ise yalnızlık seviyesinin düşüklüğünü göstermektedir (Demir,1989).

Demir (1989) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin .96 yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğu, test tekrar test güvenilirliğini test etmek amacıyla yapılan araştırmada ise 5hafta sonra tekrar uygulanan ölçeğin iki uygulamasından elde edilen puanları arasında .94 gibi yüksek bir korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin geçerliliği için yalnızlıktan yakınan ve yakınmayan grupların ölçekten aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın analizi t-testi kullanılarak yapılmıştır ve iki grup arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($t=6,29; p<0.001$). Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ve Sosyal İçedönüklük alt ölçeği ile ilişkisine bakılmış ve sırasıyla ($r=.77; p<0.001$; $r=.82; p<0.01$) anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık güvenilirlik katsayısı ve McDonald Omega güvenilirlik katsayısı .93 bulunmuştur.

3.3.3. Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği (EİİÖ)

Kızıl ve Nazlı (2018) tarafından genç yetişkinlerin evliliğe yönelik işlevsel olmayan inançlarını belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek 21 maddeden oluşmakta ve ölçeğin 4 alt ölçeği bulunmaktadır. Bunlar “Kök Aileye Bağımlılık (8 madde)”, “Ben-Biz Dengesi (5 madde)”, “Duygu Yönetimi (4 madde)” ve “Cinsel Hayat (4 madde)” şeklinde adlandırılmıştır. Ölçek maddeleri evliliğe ilişkin olumsuz inançları yansıtmaktadır. Ölçeğin alt boyutları bağımsız olarak puanlanmamakta ve ölçekten toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 21 iken en yüksek puan ise 105’tir. Ölçeğin yapı geçerliği ve ölçüt geçerliği geçerliği test etme amacıyla yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analiz sonuçları varyansın %45.35’ini açıklayan dört alt boyut olduğunu göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analiz sonuçları modelin iyi uyum gösterdiğini ortaya koymuştur. Ölçüt geçerliği analizi sonucunda ise Evlilik İlişkisi İnançları ile İlişki İnançları Ölçeği’nden alınan puanlar arasında orta düzeyde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki ($r = .40$) bulunmuştur. Güvenirlik çalışmaları sonuçlarına göre EİİÖ’nün alt boyutları için iç tutarlılık katsayılarının 0.48-0.76 arasında değiştiği, ölçeğin tümü için hesaplanan iç tutarlılık katsayısının ise 0.82 olduğu görülmektedir.

Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği dört alt boyuttan oluşmakta ancak alt boyutları ayrı puanlanmamaktadır (Kızıl ve Nazlı, 2018). Bu çalışma kapsamında ölçeğin alt boyutlarının ayrı ayrı kullanılabilmesi için araştırmacıdan öncelikle gerekli izinler alınmış ve alınan izin sonrasında ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması tekrarlanmıştır. Veriler toplam 540 kişiden ve yaş ortalaması 28,58 olan 18 yaş üstü bekâr bireylerden toplanmıştır. Ölçeğin Kızıl ve Nazlı (2018) tarafından belirlenen dört boyutlu hali birinci düzey DFA ile; dört boyutun da birleşip tek boyutu ölçtüğü hali ise ikinci düzey DFA ile test edilmiştir. Birinci düzey DFA analizi sonucunda ölçeğin dört boyutlu yapısına ilişkin model-veri uyum istatistikleri $X^2/sd = 2.5$, RMSEA= .05, CFI= .90, GFI= .92 olarak bulunmuş olup bu değerler modelin iyi uyum sağladığını göstermektedir. Her bir boyutun tek başına kullanılabilmesine ilişkin kanıt arama adına, her bir boyut için ayrı ayrı DFA yapılmıştır. “Kök aileye bağımlılık” ve “Cinsel hayat” boyutları için iki adet modifikasyon yapılmıştır. Madde 17 ile madde 19’un hata varyansları ve madde 11 ile madde 16’nın hata varyansları birbirine bağlanmıştır. Model uyum değerleri “Kök aileye bağımlılık”

boyutu için $X^2/sd= 4.2$, RMSEA= .07, CFI= .95, GFI= .96; “Ben biz dengesi” boyutu için $X^2/sd= 3.7$, RMSEA= .07, CFI= .97, GFI= .98; “Cinsel hayat” boyutu için $X^2/sd= 1.05$, RMSEA= .01, CFI= .99, GFI= .99; “Duygu yönetimi” boyutu için $X^2/sd= 4.1$, RMSEA= .07, CFI= .94, GFI= .99 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Katsayılar .60 ile .80 arasında değişmektedir. Elde edilen bu bulgular ölçme değerlendirme alanında doçent bir öğretim üyesinin de görüşüne sunulmuş ve sonuç olarak tüm boyutların ayrı ayrı kullanılabilirliğine karar verilmiştir. İkinci düzey DFA analizi sonucunda ise ölçeğin iki düzeyli yapısına ilişkin model-veri uyum istatistikleri $X^2/sd= 2.5$, RMSEA= .05, CFI= .91, GFI= .92 olarak bulunmuş olup bu değerler modelin iyi uyum sağladığını göstermektedir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçek puanlarının güvenilirliğinin tespit edilmesi için Cronbach alfa ve McDonald omega güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Bu çalışmada Evlilik İlişkisi İnançları ölçeğinin Cronbach alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunurken, alt ölçekleri oluşturan kök aileye bağımlılık, ben biz dengesi cinsel hayat ve duygu yönetimi alt ölçeklerinin sırasıyla Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları .83, .75, .63 ve .49 bulunmuştur. McDonald omega güvenirlik katsayılarının ise .50 ile .84 arasında değiştiği ve kök aileye bağımlılık, ben biz dengesi, cinsel hayat ve duygu yönetimi alt ölçeklerinin McDonald omega güvenirlik katsayılarının sırasıyla .84, .76, .65 ve .50 olduğu belirlenmiştir.

3.3.4. Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği

Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği bu tez kapsamında hazırlanmıştır. Ölçek geliştirme sürecinde araştırmacı tarafından ulusal ve uluslararası literatürün taranması sonucunda ulusal literatürde bekâr bireylerin bekârlığa ilişkin algılarını ölçmeye yönelik nicel bir ölçme aracına rastlanmamıştır.

Bekârlığa Yönelik Tutum Ölçeğinde yer alan maddelerin oluşturulmasında, bekârlık ve bekârlığa ilişkin inançlara yönelik yapılan nicel ve nitel çalışmalar incelenerek 41 maddelik madde havuzu oluşturulmuştur. Literatür doğrultusunda elde edilen taslak ölçekte her bir maddenin Rehberlik Psikolojik Danışmanlık alanında uzman 3 öğretim üyesi tarafından bekârlığa ilişkin tutumları ölçmeye yönelik olarak "amaca uygunluk" açısından değerlendirmeleri istenmiştir. Uzmanların görüşleri dikkate alınarak ise 35 maddelik nihai deneme formu oluşturulmuştur. Ölçek geliştirme çalışması kapsamında toplam 675 kişiye

ulaşılmıştır. Öncelikle açımlayıcı faktör analizi (AFA) kapsamında 351 kişi ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ise 10 madde çıkarılarak 25 maddelik ölçek elde edilmiştir. 324 kişi üzerinde ise doğrulayıcı faktör analizi uygulaması gerçekleştirilerek oluşturulan modelin uyum değerleri ve son olarak ise ölçeğin güvenirliği iç tutarlık katsayısı ve madde toplam test korelasyonları hesaplanarak incelenmiştir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçek iki faktörlü 25 maddeden oluşan bir yapıya dönüşmüştür. Bu faktörler “Bekârlığı Tercih Nedenleri”, “Bekârlığa İlişkin Duygular” olarak isimlendirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonrası ulaşılan kabul edilebilir uyum ölçütlerine ilişkin sonuçlar, iki faktör ve 25 maddeden oluşan modelin uyum düzeyinin yeterli olduğunu ortaya koymuştur (Avcı-Çayır vd.,2022).

3.3.4.1. Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği (BİTÖ) Geçerlik Çalışması

Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği (BİTÖ) geçerlik çalışmaları doğrultusunda, ölçeğin yapı geçerliği incelenmiştir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacı ile Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. İlk olarak 351 bekâr bireyden elde edilen verilerle 35 maddelik deneme formunun faktör yapısı açımlayıcı faktör analizi (AFA) ile belirlenmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda elde edilen verilere ise temel eksen faktör analizi ve directoblimin döndürme tekniği uygulanmıştır. Faktör yük değeri .30’dan düşük beş madde çıkarılarak 30 madde üzerinde tekrar AFA yapıldığında ise faktör özdeğerleri sırasıyla 11.39, 4.13, 1.45 ve 1.26 olan dört faktör olduğu görülmüştür. Alanyazın, özdeğerler ve yamaç grafiği dikkate alınarak verilerin iki faktörlü yapıya daha uygun olduğu yönünde karar verilmiştir. İki faktörlü yapıdaki her bir maddenin sadece tek bir faktörde yüksek değer verip vermediği incelendiğinde faktör yükleri arasında .10’dan az olan 5 madde çıkarılarak 25 madde ile AFA tekrarlanmıştır (Avcı-Çayır vd., 2022). Her bir maddenin faktör yük değerlerinin tek bir faktörde yüksek değer aldığı ve elde edilen iki faktörün toplam varyansın %53.41’ini açıkladığı bulunmuştur. Ölçeğin birinci faktörü toplam varyansın %39.03’ünü açıklarken, ölçeğin ikinci faktörü ise toplam varyansın %14.38’ini açıklamaktadır. İlgili alanyazın ve faktörlerde yer alan maddeler incelenerek faktörler adlandırılmıştır. “Bekârlığı tercih nedenleri” şeklinde adlandırılan birinci faktör 15 maddeden oluşmakta iken “bekârlığa ilişkin duygular” olarak adlandırılan 2. faktör ise 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 25 ve en yüksek puan

ise 125 iken; ölçekte ters puanlanan 10 madde yer almaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması ise bekârlığa ilişkin tutumun olumlu olduğunu göstermektedir (Avcı-Çayır vd., 2022).

Açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre iki faktörlü yapısı olduğuna karar verilen ölçeğin uyum iyiliği ve yapı geçerliğini incelemek üzere doğrulayıcı faktör analizi işlemi gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda ise GFI, AGFI, NFI ve CFI değerleri kabul edilebilir değer aralığında görülmediğinden (GFI= .84, AGFI= .81, NFI= .84 ve CFI= .89) aynı faktöre ait maddeler hata terimleri ile ilişkilendirilmesi yoluyla uyum indekslerinde modifikasyonlar gerçekleştirilmiştir. Yapılan modifikasyon sonucunda ise modelin kabul edilebilir uyum sınırları içerisinde olduğu belirlenerek ($\chi^2/sd= 1.8$, $p= .00$, RMSEA= .05, GFI= .90, AGFI= .87, NFI= .90 ve CFI= .95) iki faktörlü model doğrulanmıştır (Avcı-Çayır vd., 2022).

3.3.4.2. Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeğinin (BİTÖ) Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin güvenirliğini incelemek amacıyla madde-toplam test korelasyonları ve Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçek geliştirme çalışmasında madde-toplam test korelasyon katsayılarının ise .30’dan yüksek olduğu .41 ile .75 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Dolayısıyla ölçekte yer alan tüm maddelerin ayırt ediciliği yeterli düzeyde olarak bulunmuştur. Ölçeğin “bekârlığı tercih nedenleri” ve “bekârlığa ilişkin duygular” alt boyutlarına ve ölçeğin tamamına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .93, .90 ve .93 olarak hesaplanmıştır. İlk yarı ve ikinci yarı için test yarılama güvenirliği katsayısı ise sırasıyla .90 ve .89 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği’nin güvenirliğinin yeterli derecede olduğu saptanmıştır (Avcı-Çayır vd., 2022).

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmaya başlamadan önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul’ndan araştırma izni alınmıştır (Ek-1; Karar no: 2019/466). Çıkan karar ve alınan izin sonrasında ölçekler çevrim içi anketler haline getirilerek ve katılımcılara gerekli açıklamalar yapılarak araştırmanın verileri gönüllü olan katılımcılardan toplanmıştır.

Araştırma verilerini toplamak için çevrim içi anket formları hazırlanmıştır. Araştırma verileri ölçek geliştirme kapsamında toplam 675 kişi ve değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek üzere toplam 540 kişi olmak üzere 1215 bekâr bireye gönüllülükleri doğrultusunda uygulanmıştır. Ölçek geliştirme kapsamında açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizini (DFA) gerçekleştirmek üzere araştırma verileri 01/02/2021- 15/02/2021 tarihleri arasında toplanırken; bekârlığa ilişkin tutumlar, evlilik ilişkisi inançları ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ise gerekli olan veriler katılımcılardan 08/07/2021- 27/10/2021 tarihleri arasında toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği (BİTÖ) geliştirme sürecinde öncelikle ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek üzere geçerlik ve güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Bekârlığa İlişkin Tutum ölçeğinin geçerliğine yönelik olarak yapı geçerliğini belirlemek açısından açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin kanıt elde etmek amacıyla öncelikle maddelerin madde toplam korelasyonlarına bakılmıştır. Güvenirlik analizleri kapsamında iç tutarlılık (Cronbach Alfa) ve test yarılama güvenirlik katsayıları hesaplanarak ölçeğin güvenirlik katsayılarının kabul edilebilir sınırlar içerisinde olup olmadığına dair kanıt elde edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi yapılmadan önce verideki uç değerleri ayıklamak için her bir katılımcı için Mahanobis uzaklıkları hesaplanmış ve uç değerlerin olmadığı görülmüştür. Ayrıca verilerin normal dağılım gösterip göstermediği ise verilerin basıklık (.23) ve çarpıklık (.12) değerlerinin hesaplanması ile belirlenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği (Tabachnick and Fidell, 2020) belirlenmiştir. Elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğun belirlenmesi için ise Barlett Testi ve Kaiser- Meyer-Olkin (KMO) testi yapılmıştır (Avcı-Çayır vd., 2022).

Araştırmanın ikinci aşamasında ise veriler IBM SPSS istatistik v21.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri analizine başlamadan önce veri setinden yanlış veri girişi ve kayıp veri olup olmadığı incelenmiştir. Veri setinde yanlış veri girişi ve kayıp veri olmadığı belirlendikten sonra veri seti analize uygun hale getirilmiştir. Uygun analiz yöntemine karar vermek amacıyla normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Normal dağılım varsayımı incelenirken verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılarak verilerin normal dağıldığı

gözenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013) örneklem büyüklüğünün 50'den büyük olması durumunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 değerleri arasında olmasının verilerin normal dağıldığını kabul edilebilir olduğunu belirtmektedir (Aydın ve Yayla, 2018). Çalışma kapsamında basıklık ve çarpıklık değerleri ± 1 arasındadır. Dolayısıyla bu değerler Tabachnick ve Fidell (2013)'in belirtmiş olduğu sınırlar içerisinde. Ölçek puanları normal dağılım gösterdiğinden dolayı parametrik testlerle analizler gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin ve alt boyutlarının iç tutarlılığını belirlemek amacıyla “Cronbach Alfa ve McDonald omega katsayıları” hesaplanmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Bağımsız değişkenin iki düzeye sahip olduğu durumlarda bağımsız değişkenin düzeylerinde ölçek puanlarının farklılaşmasının incelenmesinde ilişkisiz örneklem t testi; bağımsız değişkenin ikiden fazla düzeye sahip olduğu durumlarda bağımsız değişkenin düzeylerinde ölçek puanlarının farklılaşmasının incelenmesinde varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Evlilik ilişkisi inançları alt ölçeklerinin ve yalnızlığın bekârlığa ilişkin tutumları yordayıp yordamadığını belirlemek için ise Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerini test etmeye yönelik yapılan istatistik analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistikler

Katılımcıların Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

	Min.	Mak.	$\bar{X}$	ss
BekârlığıTercihNedenleri	15,00	74,00	40,85	12,79
BekârlığaİlişkinDuygular	10,00	50,00	32,85	9,78
Toplam	26,00	122,00	73,70	18,81

Min: En küçük değer, Mak: en büyük değer, $\bar{X}$: Ortalama, ss: Standart sapma

Tablo 4.1 incelendiğinde Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği “bekârlığı tercih nedenleri” boyutu puanlarının 15 ile 74 arasında değiştiği ve ortalamasının 40,85 olduğu görülmektedir. “Bekârlığa ilişkin duygular” boyutu puanlarının ise 10 ile 50 arasında değiştiği ve ortalamasının 32,85 olduğu belirlenmiştir. Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanlarının ise 26 ile 122 arasında değiştiği ve ortalamasının 73,70 olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların Yalnızlık Ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Yalnızlık Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

	Min.	Mak.	$\bar{X}$	ss
Yalnızlık Ölçeği	20,00	77,00	38,18	12,07

Min: En küçük değer, Mak: en büyük değer, $\bar{X}$: Ortalama, ss: Standart sapma

Tablo 4.2 incelendiğinde katılımcıların Yalnızlık Ölçeği puanlarının 20 ile 77 arasında değiştiği ve ortalamasının 38,18 olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.3’te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Evlilik İlişkisi İnançları Tutum Ölçeği puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

	Min.	Mak.	$\bar{X}$	ss
KökAileyeBağımlılık	8,00	30,00	14,34	4,50
BenBizDengesi	5,00	19,00	9,30	3,08
CinselHayat	4,00	16,00	7,72	2,55
DuyguYönetimi	4,00	19,00	11,15	2,87

Toplam	21,00	77,00	45,51	9,78
--------	-------	-------	-------	------

Min: En küçük değer, Mak: en büyük değer, $\bar{X}$: Ortalama, ss: Standart sapma

Tablo 4.3 incelendiğinde Evlilik İlişkileri İnançları Tutum Ölçeği kök aileye bağımlılık boyutu puanlarının 8 ile 30 arasında değiştiği ve ortalamasının 14,34 olduğu görülmektedir. Ben biz dengesi boyutu puanlarının 5 ile 19 arasında değiştiği ve ortalamasının 9,30 olduğu belirlenmiştir. Cinsel hayat boyutu puanları 4 ile 16 arasında değiştiği ve ortalamasının 7,72 olduğu tespit edilmiştir. Duygu yönetimi boyutu puanlarının ise 4 ile 19 arası değişmekte olup ortalamasının 11,15'i olduğu görülmektedir. Evlilik İlişkisi İnançları Tutum Ölçeği toplam puanlarının 21 ile 77 arasında değiştiği ve ortalamasının 45,51 olduğu belirlenmiştir.

4.2. Araştırmanın Denencelerini Test Etmek Amacıyla Yapılan Analizler

Sonucu Elde Edilen Bulgular

Denence 1: Bekârlığa ilişkin tutumlar, evlilik ilişkisi inançları ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Katılımcıların Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği, Yalnızlık Ölçeği ve Evlilik İlişkisi İnançları Tutum Ölçeği puanları arasında ilişki ölçek puanları normal dağılım gösterdiği için Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4. Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
Bekârlığı	1								
TercihNedenleri (1)									
Bekârlığa İlişkin	,378**	1							
Duygular (2)									
Bekârlığa İlişkin	,876**	,777**	1						
Tutumlar (3)									
Yalnızlık Ölçeği (4)	,094*	-,202**	-0,041	1					
Kök Aileye	,099*	-,191**	-0,032	,112**	1				
Bağımlılık (5)									
Ben Biz Dengesi (6)	-,107*	-,416**	-,289**	,202**	,514**	1			
Cinsel Hayat (7)	-0,056	-,159**	-,121**	0,057	,465**	,458**	1		
Duygu Yönetimi (8)	0,021	-,302**	-,143**	,091*	,339**	,361**	,262**	1	
Evlilik İlişkisi	0,003	-,349**	-,179**	,157**	,843**	,777**	,696**	,632*	1
İnançları (9)									

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 4.4 incelendiğinde Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları ile Yalnızlık Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği toplam puanları ile Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -0,179$; $p<0,05$) saptanmıştır. Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği toplam puanları ile Yalnızlık Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ($r = 0,157$; $p<0,05$) olduğu belirlenmiştir.

Bekârlığı tercih nedenleri ile Yalnızlık Ölçeği ve kök aileye bağımlılık boyutu puanları arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde manidar bir ilişki olduğu (sırasıyla $r = 0,094$; $r = 0,099$; $p<0,05$) belirlenmiştir. Bekârlığı tercih nedenleri ile ben biz dengesi boyutu puanları arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde manidar bir ilişki olduğu ($r = -0,107$; $p<0,05$) tespit edilmiştir. Bekârlığı tercih nedenleri ile cinsel hayat ve duygu yönetimi boyutu puanları arasında manidar ilişki olmadığı ($p>0,05$) saptanmıştır. Bekârlığa ilişkin duygular ile ben biz dengesi ve duygu yönetimi boyutu puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde manidar ilişki olduğu (sırasıyla $r = -0,416$; $r = -0,302$; $p<0,05$) belirlenmiştir. Bekârlığa ilişkin duygular ile Yalnızlık Ölçeği, kök aileye bağımlılık ve cinsel hayat boyutu puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyde manidar ilişki olduğu (sırasıyla $r = -0,202$; $r = -0,191$; $r = -0,159$; $p<0,05$) belirlenmiştir. Yalnızlık Ölçeği puanları ile kök aileye bağımlılık, ben biz dengesi ve duygu yönetimi puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde manidar ilişki olduğu (sırasıyla $r = 0,112$; $r = 0,202$; $r = 0,091$; $p<0,05$) tespit edilmiştir. Yalnızlık Ölçeği puanları ile cinsel hayat boyutu puanları arasında manidar ilişki olmadığı ($p>0,05$) saptanmıştır.

Denence 2: Yalnızlık düzeyi, kök aileye bağımlılık, ben-biz dengesi, cinsel hayat ve duygu yönetimi bekârlığa ilişkin tutumları manidar bir şekilde yordamaktadır.

Yalnızlık düzeyi, kök aileye bağımlılık, ben-biz dengesi, cinsel hayat ve duygu yönetiminin bekârlığa ilişkin tutumların anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın yordayıcı değişkenleri yalnızlık, kök aileye bağımlılık, ben-biz dengesi, cinsel hayat ve duygu yönetimi iken yordanan değişken ise bekârlığa ilişkin tutumdur. Bekârlığa ilişkin tutumların yordanmasına ilişkin kurulan çoklu regresyon modeli Tablo 4.5’te sunulmuştur.

Tablo 4.5. Bekârlığa ilişkin tutumları yordayan değişkenlerin belirlenmesine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

	B	β	t	p	Tolerans	VIF
Sabit	88,450		21,348	,000		
YalnızlıkÖlçeği	,026	,017	,398	,691	,957	1,045
KökAileyeBağımlılık	,764	,183	3,606	,000	,651	1,537
BenBizDengesi	-2,117	-,347	-6,723	,000	,628	1,593
CinselHayat	-,212	-,029	-,595	,552	,714	1,400
DuyguYönetimi	-,481	-,074	-1,643	,101	,834	1,199

Düzeltilmiş $R^2 = 0,11$; $F(5, 534) = 12,898$; $p = 0,000$

B: Standartlaştırılmamış yol katsayısı; β : Standartlaştırılmış yol katsayısı

Tablo 4.5 incelendiğinde evlilik ilişkisi inançları alt ölçekleri olan kök aileye bağımlılık ve ben-biz dengesinin bekârlığa ilişkin tutumları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı ($p < 0,05$) ve yalnızlık, cinsel hayat ve duygu yönetiminin bekârlığa ilişkin tutumları istatistiksel olarak manidar bir şekilde yordamadığı ($p > 0,05$) görülmektedir. Kök aileye bağımlılık boyutundan bekârlığa ilişkin tutumlara yönelik regresyon katsayısının 0,764 olduğu belirlenmiş buna göre kök aileye bağımlılık alt ölçeğindeki bir birimlik artışın bekârlığa ilişkin tutumlar puanlarında 0,764 birim artışa neden olduğu söylenebilir. Ben biz dengesi boyutundan bekârlığa ilişkin tutumlara yönelik regresyon katsayısının -2,117 olduğu saptanmış buna göre ben biz dengesi boyutu puanlarındaki bir birimlik artışın bekârlığa ilişkin tutum puanlarında 2,117 birim azalışa neden olduğu söylenebilir. Anlamlı farklılık tespit edilen değişkenler için standartlaştırılmış yol katsayıları incelendiğinde mutlak değerce en yüksek olanın ben biz dengesi boyutunun en yüksek standartlaştırılmış regresyon katsayısına (-0,347) kök aileye bağımlılık alt ölçeği puanlarının ise en düşük regresyon katsayısına (0,183) sahip olduğu görülmektedir. Buna göre, bekârlığa ilişkin tutumları manidar şekilde yordayan değişkenlerden en etkili olanın ben biz dengesi olduğu söylenebilir. Ayrıca kurulan modele alınan değişkenlerle bekârlığa ilişkin tutumlar değişkenindeki değişimin %11'i ($R^2 = 0,11$) açıklanmaktadır.

Denence 3: Bekârlığa ilişkin tutumlar, yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir.

Bekârlığa ilişkin tutumların cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterme durumu incelemek amacıyla cinsiyet düzeylerinde bekârlığa ilişkin tutum ölçeği puanları normal dağılım gösterdiğinden ilişkisiz örneklem t testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Bekârlığa ilişkin tutumların cinsiyete göre incelenmesi

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Bekârlığı Tercih Nedenleri	Kadın	412	41,13	12,93	538	0,930	0,353
	Erkek	128	39,93	12,30			
Bekârlığa İlişkin Duygular	Kadın	412	33,23	9,86	538	0,661	0,105
	Erkek	128	31,63	9,46			
Toplam	Kadın	412	74,36	19,09	538	0,917	0,140
	Erkek	128	71,55	17,80			

Tablo 4.6 incelendiğinde bekârlığa ilişkin tutumun cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülmektedir.

Katılımcıların yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterme durumu incelemek amacıyla cinsiyet düzeylerinde yalnızlık ölçeği puanları normal dağılım gösterdiğinden ilişkisiz örneklem t testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Katılımcıların yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesi

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Kadın	412	36,16	12,05	538	0,061	0,952
Erkek	128	18,23	12,17			

Tablo 4.7 incelendiğinde yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülmektedir.

Evlilik ilişkisi inançlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterme durumu incelemek amacıyla cinsiyet düzeylerinde evlilik ilişkisi inançları ölçeği puanları normal dağılım gösterdiğinden ilişkisiz örneklem t testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8. Evlilik ilişkisi inançlarının cinsiyete göre incelenmesi

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Kök Aileye Bağımlılık	Kadın	412	14,23	4,42	538	1,100	0,272
	Erkek	128	14,73	4,76			
Ben Biz Dengesi	Kadın	412	8,86	2,91	538	6,130*	0,000
	Erkek	128	10,71	3,21			
Cinsel Hayat	Kadın	412	7,70	2,53	538	0,419	0,676
	Erkek	128	7,80	2,61			
Duygu Yönetimi	Kadın	412	11,31	2,95	538	2,296*	0,022
	Erkek	128	10,64	2,56			

Toplam	Kadın	412	42,09	9,65	538	1,816	0,070
	Erkek	128	43,88	10,10			

*p<0,05

Tablo 4.8 incelendiğinde Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği kök aileye bağımlılık, cinsel hayat ve ölçek toplam puanı cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermezken ($p>0,05$), ben biz dengesi ve duygu yönetimi istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılık tespit edilen boyutlar için ortalamalar incelendiğinde erkeklerin ben biz dengesi boyutu puan ortalamasının kadınlardan yüksek olduğu; kadınların duygu yönetimi boyutu puan ortalamasının erkeklerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Denence 4: Bekârlığa ilişkin tutumlar, yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları romantik ilişkinin varlığına göre anlamlı fark göstermektedir.

Bekârlığa ilişkin tutumların romantik ilişkinin varlığına göre anlamlı farklılık gösterme durumu incelemek amacıyla romantik ilişkinin varlığı değişken düzeylerinde bekârlığa ilişkin tutum ölçeği puanları normal dağılım gösterdiğinden Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.9’da sunulmuştur.

Tablo 4.9. Bekârlığa ilişkin tutumların romantik ilişkinin varlığına göre incelenmesi

	Romantik ilişki	n	$\bar{X}$	ss	F (2,537)	p	Anlamlı Fark
Bekârlığı Tercih Nedenleri	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim var	180	38,95	13,39	3,007*	0,050	-
	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim yok	260	41,85	12,16			
	Daha önce hiç romantik ilişkim olmadı	100	41,65	13,00			
Bekârlığa İlişkin Duygular	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim var	180	34,70	9,82	7,413*	0,001	1-2
	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim yok	260	32,58	9,37			
	Daha önce hiç romantik ilişkim olmadı	100	30,20	10,17			
Toplam	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim var	180	73,65	18,82	0,684	0,505	-
	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim yok	260	74,44	18,31			
	Daha önce hiç	100	71,85	20,11			

	romantik iliskim olmadı	iliskim
*p<0,05		

Tablo 4.9 incelendiğinde Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği bekârlığı tercih boyutu ve toplam ölçek puanının romantik ilişkisi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülürken, bekârlığa ilişkin duygular boyutu puanlarının romantik ilişki varlığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık tespit edilen bekârlığa ilişkin duygular boyutu için farklılığın romantik ilişki varlığının hangi düzeylerinde olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi yapılmıştır. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda araştırma esnasında devam eden romantik bir ilişkisi olanlar ile olmayanlar arasında bekârlığa ilişkin duygular boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p= 0,001$). Ortalamalar incelendiğinde devam eden romantik ilişkisi olanların bekârlığa ilişkin duygular boyutu puan ortalamalarının romantik ilişkisi olmayanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların yalnızlık düzeylerinin romantik ilişkinin varlığına göre anlamlı farklılık gösterme durumu incelemek amacıyla romantik ilişkinin varlığı değişkeni düzeylerinde yalnızlık ölçeği puanları normal dağılım gösterdiğinden gösterdiğinden Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.10'da sunulmuştur.

Tablo 4.10. Katılımcıların yalnızlık düzeylerinin romantik ilişkinin varlığına göre incelenmesi

Romantik ilişki	n	$\bar{X}$	ss	F (2, 537)	p	Anlamlı Fark
Şu anda devam eden romantik bir ilişkim var	180	37,46	11,97			
Şu anda devam eden romantik bir ilişkim yok	260	37,52	11,80	3,841	0,022*	1-3/2-3
Daha önce hiç romantik ilişkim olmadı	100	41,18	12,58			

*p<0,05

Tablo 4.10 incelendiğinde Yalnızlık Ölçeği puanlarının romantik ilişki varlığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Tespit edilen anlamlı farklılığın romantik ilişki varlığının hangi düzeylerinde olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi yapılmıştır. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda araştırma esnasında devam eden romantik bir ilişkisi olanlar ile hiç ilişkisi olmayanlar arasında

($p = 0,039$) ve araştırma esnasında devam eden romantik bir ilişkisi olmayanlar ile hiç ilişkisi olmayanlar arasında ($p = 0,030$) yalnızlık ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde hiç romantik ilişkisi olmayanların yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının devam eden romantik ilişkisi olanlar ve devam eden romantik ilişkisi olmayanların yalnızlık ölçeği puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Evlilik ilişkisi inançlarının romantik ilişkinin varlığına göre anlamlı farklılık gösterme durumu incelemek amacıyla romantik ilişkinin varlığı değişkeni düzeylerinde evlilik ilişkisi inançları ölçeği puanları normal dağılım gösterdiğinden Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.11’de sunulmuştur.

Tablo 4.11. Evlilik ilişkisi inançlarının romantik ilişkinin varlığına göre incelenmesi

	Romantik ilişki	n	$\bar{X}$	ss	F (2,537)	p	Anlamlı Fark
Kök Aileye Bağımlılık	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim var	180	12,89	4,61	16,193*	0,000	1-2/1-3
	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim yok	260	14,83	4,20			
	Daha önce hiç romantik ilişkim olmadı	100	15,69	4,41			
Ben Biz Dengesi	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim var	180	8,98	3,21	1,671	0,189	-
	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim yok	260	9,39	2,89			
	Daha önce hiç romantik ilişkim olmadı	100	9,64	3,30			
Cinsel Hayat	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim var	180	7,26	2,62	6,484*	0,002	1-3
	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim yok	260	7,80	2,41			
	Daha önce hiç romantik ilişkim olmadı	100	8,37	2,63			
Duygu Yönetimi	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim var	180	11,00	2,75	2,800	0,062	-
	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim yok	260	11,02	2,96			
	Daha önce hiç romantik ilişkim	100	11,76	2,84			

	olmadı							
	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim var	180	40,13	9,86				
Toplam	Şu anda devam eden romantik bir ilişkim yok	260	43,03	9,08	10,601*	0,000	1-2/1-3	
	Daha önce hiç romantik ilişkim olmadı	100	45,46	10,46				

*p<0,05

Tablo 4.11 incelendiğinde Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği ben biz dengesi ve duygu yönetimi puanlarının romantik ilişkisi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülürken; kök aileye bağımlılık, cinsel hayat boyutu ve toplam ölçek puanlarının romantik ilişki varlığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık tespit edilen ölçek puanları için farklılığın romantik ilişki varlığının hangi düzeylerinde olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi yapılmıştır. Kök aileye bağımlılık boyutu için yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda araştırma esnasında devam eden romantik bir ilişkisi olanlar ile araştırma esnasında devam eden romantik ilişkisi olmayanlar arasında ($p= 0,000$) ve araştırma esnasında devam eden romantik bir ilişkisi olanlar ile hiç romantik ilişkisi olmayanlar ($p= 0,000$) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde devam eden romantik ilişkisi olanların kök aileye bağımlılık boyutu puan ortalamalarının romantik ilişkisi olmayanlardan daha düşük olduğu belirlenmiştir. Cinsel hayat boyutu için yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda araştırma esnasında devam eden romantik bir ilişkisi olanlar ile hiç romantik ilişkisi olmayanlar ($p= 0,001$) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde devam eden romantik ilişkisi olanların cinsel hayat boyutu puan ortalamalarının romantik ilişkisi olmayanlardan daha düşük olduğu belirlenmiştir. Evlilik ilişkisi inançları ölçeği toplam puanları için yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda araştırma esnasında devam eden romantik bir ilişkisi olanlar ile araştırma esnasında devam eden romantik ilişkisi olmayanlar arasında ($p= 0,006$) ve araştırma esnasında devam eden romantik bir ilişkisi olanlar ile hiç romantik ilişkisi olmayanlar ($p= 0,000$) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde devam eden romantik ilişkisi olanların evlilik ilişkisi inançları ölçeği puan ortalamalarının romantik ilişkisi olmayanlardan daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Denence 5: Bekârlığa ilişkin tutumlar, yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları yaşamın uzun süre geçtiği yere göre anlamlı fark göstermektedir.

Bekârlığa ilişkin tutumların yaşamın uzun süre geçtiği yere göre anlamlı bir farklılık gösterme durumu incelemek amacıyla yaşamının geçtiği değişken düzeylerinde bekârlığa ilişkin tutum ölçeği puanları normal dağılım gösterdiğinden Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.12’de sunulmuştur.

Tablo 4.12. Bekârlığa ilişkin tutumların yaşamın uzun süre geçtiği yere göre incelenmesi

	Yaşamının geçtiği yer	n	$\bar{X}$	ss	F (2, 537)	P	Anlamlı Fark
Bekârlığı Tercih Nedenleri	Köy-Kasaba	35	40,89	13,14	0,642	0,588	-
	İlçe	78	42,27	13,26			
	Küçük şehir	94	39,55	12,93			
	Büyükşehir	333	40,88	12,62			
Bekârlığa İlişkin Duygular	Köy-Kasaba	35	28,26	9,08	4,219	0,006	1-2/1-4
	İlçe	78	35,24	8,85			
	Küçük şehir	94	32,63	9,60			
	Büyükşehir	333	32,83	9,97			
Toplam	Köy-Kasaba	35	69,14	19,50	1,968	0,118	-
	İlçe	78	77,51	18,75			
	Küçük şehir	94	72,18	19,18			
	Büyükşehir	333	73,71	18,56			

*p<0,05

Tablo 4.12 incelendiğinde Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği bekârlığı tercih boyutu ve toplam ölçek puanının yaşamın geçtiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülürken, bekârlığa ilişkin duygular boyutu puanlarının yaşamının geçtiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık tespit edilen bekârlığa ilişkin duygular boyutu için farklılığın yaşamının geçtiği yer değişkeninin hangi düzeylerinde olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi yapılmıştır. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda köy-kasabada yaşayanlar ile ilçe ($p = 0,003$) ve büyükşehir ($p = 0,049$) arasında bekârlığa ilişkin duygular boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde yaşamının çoğunu köy-kasabada yaşayanların bekârlığa ilişkin duygular boyutu puan ortalamalarının yaşamının çoğunu ilçe ve büyükşehirde geçirenlere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların yalnızlık düzeylerinin yaşamın uzun süre geçtiği yere göre anlamlı farklılık gösterme durumu incelemek amacıyla yaşamının geçtiği yer

değişkeni düzeylerinde yalnızlık ölçeği puanları normal dağılım gösterdiğinden Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.13’de sunulmuştur.

Tablo 4.13. Katılımcıların yalnızlık düzeylerinin yaşamın uzun süre geçtiği yere göre incelenmesi

Yaşamının geçtiği yer	n	$\bar{X}$	ss	F (2, 537)	p
Köy-Kasaba	35	40,03	11,48	0,531	0,661
İlçe	78	38,05	12,51		
Küçük şehir	94	38,98	12,13		
Büyükşehir	333	37,79	12,03		

Tablo 4.13 incelendiğinde yalnızlık düzeylerinin bireylerin yaşamının uzun süre geçtiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülmektedir.

Evlilik ilişkisi inançlarının yaşamının geçtiği yere göre anlamlı farklılık gösterme durumu incelemek amacıyla yaşamının geçtiği yer değişkeni düzeylerinde evlilik ilişkisi inançları ölçeği puanları normal dağılım gösterdiğinden Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.14’te sunulmuştur.

Tablo 4.14. Evlilik ilişkisi inançlarının yaşamının geçtiği yere göre incelenmesi

	Yaşamının geçtiği yer	n	$\bar{X}$	ss	F (2, 537)	p	Anlamlı Fark
Kök Aileye Bağımlılık	Köy-Kasaba	35	15,37	5,09	1,316	0,268	-
	İlçe	78	14,90	5,12			
	Küçük şehir	94	14,35	4,60			
	Büyükşehir	333	14,11	4,24			
Ben Biz Dengesi	Köy-Kasaba	35	10,86	3,26	3,477	0,016	1-2/1-4
	İlçe	78	9,15	2,95			
	Küçük şehir	94	9,44	3,22			
	Büyükşehir	333	9,13	3,02			
Cinsel Hayat	Köy-Kasaba	35	8,46	3,21	1,157	0,325	-
	İlçe	78	7,68	2,32			
	Küçük şehir	94	7,81	2,52			
	Büyükşehir	333	7,63	2,53			
Duygu Yönetimi	Köy-Kasaba	35	12,06	2,73	2,287	0,078	-
	İlçe	78	10,63	2,98			
	Küçük şehir	94	11,39	3,23			
	Büyükşehir	333	11,11	2,74			
Toplam	Köy-Kasaba	35	46,74	11,51	2,626	0,050	-
	İlçe	78	42,36	9,95			
	Küçük şehir	94	42,99	10,04			
	Büyükşehir	333	41,97	9,39			

* $p<0,05$

Tablo 4.14 incelendiğinde Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği kök aileye bağımlılık, cinsel hayat, duygu yönetimi boyutu ve ölçek toplam puanlarının yaşamın geçtiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülürken; ben biz dengesi boyutu puanlarının yaşamın geçtiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık tespit edilen ölçek puanları için farklılığın yaşamın geçtiği yer değişkeninin hangi düzeylerinde olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi yapılmıştır. Ben biz dengesi boyutu için yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda köy-kasaba ile ilçede yaşayanlar ($p = 0,039$) ve büyükşehirde yaşayanlar ($p = 0,010$) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde köy-kasabada yaşayanları ben biz dengesi boyutu puan ortalamalarının ilçe ve büyükşehirde yaşayanlardan daha yüksek olduğu ve köy-kasabada yaşayanların ben biz dengesi boyutu puan ortalamalarının ilçe ve büyükşehirde yaşayanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Denence 1'e İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bu bölümünde bekârlığa ilişkin tutumlar ile yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları arasındaki ilişkiye dair elde edilen sonuçlar bu alanda yapılmış olan kuramsal araştırmalar çerçevesinde tartışılarak sunulmuştur.

Denence 1: Bekârlığa ilişkin tutumlar, yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın sonucunda bekârlığa ilişkin tutumlar ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, bekârlığa ilişkin tutumlar ile evlilik ilişkisi inançları arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu, evlilik ilişkisi inançları ile yalnızlık arasında ise pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Konuyla ilgili literatür tarandığında bekârlığa ilişkin tutumlar yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları arasındaki ilişkinin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte literatürde bekârlığın yalnızlık bağlamında daha çok yaşlı bireylerin medeni durumları üzerinden incelendiği araştırmaların yer aldığı söylenebilir (örneğin Barysheva et al., 2019; Kislev, 2022). Bu yüzden çalışmanın bu bölümünde bulgular yorumlanırken benzer çalışmalarla karşılaştırma yapılarak yorum yapılmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın birinci denencesinden elde edilen bulgulara göre “bekârlığa ilişkin tutumlar ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı” bulunmuştur. Literatürde bekârlığa ilişkin tutumlar ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi nicel olarak inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Literatürde yer alan bekâr olma korkusu ise yaşam doyumu, duygusal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile negatif yönde (Adamczyk, 2017b) ve yalnızlık ile pozitif (Spielmann et al., 2013) yönde ilişkili olarak bulunmuştur. Ateş (2019) tarafından 20-35 yaş arasındaki bekâr bireylerle yürütülen araştırmanın sonucunda ise bekâr bireylerde (hiç evlenmemiş olan) yalnızlığın bir sorun olduğu ve bekâr bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bu nedenle negatif yönde etkilendiği aynı zamanda sosyal desteğe ihtiyaçlarının olduğu görülmüştür. Literatürde bekârların yalnız olduğuna dair bazı varsayımlar bulunmaktadır. Bekârlık yalnızlık ile olan ilişkisi bağlamında medya temsilleri aracılığıyla ve bekârların özgür ya da bencil olduğu ya da romantik ilişki kurmada gösterdikleri başarısızlıklar gibi bazı varsayımlardan yola çıkılarak anılmaktadır

(Sinersaari, 2016). Bununla birlikte bekârlık daha çok medeni bir durum olarak kategorik bir şekilde evlilerle karşılaştırılarak ele alınmakta ve bu karşılaştırmalar sonucunda ise elde edilen sonuçlar ise birbiriyle çelişmektedir. Bazı araştırmalardan elde edilen sonuçlar bekârların sosyal bağlarını sürdürme olasılıklarının daha yüksek olduğunu (Sarkisian and Gerstel, 2016; Baumbusch, 2004), yakın bir ilişkinin tek kaynağının romantik bir partner olmadığını (Slonim et al., 2015), bekâr bireylerin evli bireylere göre aile, arkadaş, kardeş ve komşularla ilişkilerini sürdürme olasılıklarını daha yüksek olarak ortaya koyarken (Sarkisian and Gerstel, 2016); bazı araştırmalar ise bekârlığı depresyon, kaygı ve ilişki durumundan memnuniyetsizlik ile ilişkilendirmektedir (örneğin Sharp and Ganong, 2007). Araştırmalar, bekâr insanların önemli ölçüde daha fazla depresif olduklarını ve daha yüksek genel kaygı ve yalnızlık yaşadıklarını göstermektedir (Schachner et al., 2008). Ulusal literatür incelendiğinde yaş aralığı olarak çoğunluğunu 25-30 ve 36-40 yaş aralığındaki evli ve bekâr bireylerin oluşturduğu toplam 30 kişiyle nitel araştırma yöntemi kullanarak yürütülen ve bekâr bireylerin yalnızlığının evli bireylerle karşılaştırılarak incelendiği araştırma sonucunda bekâr bireylerin evli bireylere göre yalnızlığı daha yoğun olarak yaşadıkları bulgusu elde edilmiştir (Büyükyıldız, 2020). De Jong Gierveld ve Aalberts (1980) tarafından 556 yetişkin bireyden (evlenmemiş, boşanmış, eşi vefat etmiş ve evli erkek ve kadın) oluşan tabakalı bir örnekleme nesnel sosyal izolasyon ve yalnızlık duygularına ilişkin araştırmanın sonuçları, evlenmemiş, boşanmış ve eşi vefat etmiş kişilerin ortalama olarak evli insanlardan daha yalnız olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır. Evlenmemiş kişilerden oluşan alt grupta ise "yaratıcı bekârlar" olarak tanımlanabilecek bazı erkek ve kadınlar bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları "yaratıcı bekârlar" olarak ifade edilen grubun yalnız yaşama durumlarıyla başa çıkabildiğini ve çok az yalnızlık duygusu bildirdiklerini göstermektedir (de Jong Gierveld and Aalberts, 1980).

Yalnızlık olgusu bekâr bireyler kadar evli bireyleri de etkileyebilen bir konu olmakla birlikte evliliğin ve uzun süreli ilişkilerin önemi nedeniyle bekârlara yönelik tutumlar genellikle olumsuzdur (DePaulo and Morris, 2005). DePaulo ve Morris (2005) tarafından üniversite öğrencilerinden bekârlar ve evliler hakkında insanların bekârlara yönelik algılarını incelediği bir araştırmanın sonucunda genel olarak bekârlara atfedilen özelliklerin evlilere göre daha olumsuz olduğu ve bekâr insanların daha olgunlaşmamış, yalnız ve bencil olarak tanımlandığı görülmektedir. Adamczyk

(2017b) tarafından yürütülen araştırmada bekârlıklarını gönüllü veya istemsiz olarak algılayan bireylerin romantik yalnızlıkları araştırıldığında bekârlıklarını gönüllü olarak algılayan bekâr genç yetişkinlerin bekârlıklarını istemsiz olarak algılayan genç yetişkinlere kıyasla daha yüksek düzeyde pozitif zihinsel sağlık (yani duygusal, psikolojik ve sosyal refah), daha düşük düzeyde romantik yalnızlık bildirdikleri görülmüştür.

Sinersaari (2016) tarafından bekârlığın medya temsilleri Cosmopolitan.com olarak bilinen kadınlara yönelik konular, ilişkiler, kariyer, kişisel gelişim konularında yayınlar yapan web sitesindeki makalelerin incelendiği araştırmanın sonucunda incelenen makalelerin çoğunda yalnız bekâr stereotipinin açıkça görülebildiği ve çoğu metinde bekâr bireylerin yalnız olduğuna dair temel bir varsayım olduğu ifade edilmektedir. Bekâr kadınların, hayatlarında arkadaş ve aileleri olsa bile, cinsel birlikteliğin sahip olunabilecek en önemli ilişki olarak görülmesi nedeniyle yalnız olarak tanımlandıkları şeklinde yorumlanmaktadır. Yalnızlık varsayımı, özgürlüğün bekârlığın bir avantajı olarak vurgulanma biçiminde de görülmektedir. Makalelerden birinde ise bu konuda her istediğini yapacak zamana [sahip olmak] ilişki yaşamamanın en iyi yanlarından biri olarak bahsedilmiştir. Yalnızlık klişesi, bekâr insanların daha bencil oldukları ve daha az taviz vermek zorunda oldukları varsayımlarında da ortaya çıkmaktadır. Tüm zamanını yalnız geçiren tek bir kişi için bu doğru olarak yorumlansa da sosyal çevresi geniş olan birinin, başkalarının fikirlerini dinlemeden ve bencil olmadan taviz vermeden yaşamasının pek mümkün olmadığı söylenebilir (Sinersaari, 2016).

Bu araştırmadan elde edilen sonuç ise bekârlığa ilişkin tutum puanlarının yalnızlıkla ilişkisi olmadığı yönündedir. Dolayısıyla literatürde yer alan ve çoğunlukla bekârlığın yalnız olma durumu ile ilişkilendirildiği bir bağlamda araştırmanın sonuçları literatürdeki sonuçlar ile karşılaştırıldığında bu sonuçların literatürdeki bulgularla desteklenmediği söylenebilir. Bununla birlikte bekârlığa ilişkin tutumlarla yalnızlık arasında bir ilişkinin bulunmaması daha önceden literatürde bekâr bireylerin bekârlığa ilişkin algılarını nicel olarak ölçen bir aracın olmaması ve yalnızlığı daha çok nitel araştırmalarla bekâr bireylerle evli bireylerin yalnızlıklarının karşılaştırılması sonucu değerlendiren araştırmaların yer alması nedeniyle bekârlığa ilişkin tutumların henüz yalnızlıkla ilişkisini nicel bir şekilde ortaya koyabilecek araştırmaların sınırlı sayıda olması ile açıklanabilir. Literatürde

genel olarak bekârların yalnız yaşadığı ve kendi başına bir hane oluşturan kişiler olarak tanımlandığı görülmektedir. Bu doğrultuda ise bazı araştırmacılar bu gelişmenin olumsuz yönünü bekâr olmanın yalnızlık ve hatta azalan yaşam beklentisi ile ilişkili olduğunu göstermekte diğer araştırmacılar ise bekârların artan sayısıyla gerçekleşen demografik gelişmeye daha olumlu bakarak bekâr olmanın faydalarını savunmaktadır (de Jong Gierveld and Aalberts, 1980). Örneğin Libby (1977), bekâr olmanın yaratıcı yönlerine şu sözlerle işaret etmektedir: "Yaratıcı olarak bekâr bir kişi, duygusal, cinsel veya finansal olarak bir kişiye bağımlı değildir; psikolojik ve sosyal özerkliğin bekâr olarak tanımlanması gerekir" (akt.de Jong Gierveld and Aalberts, 1980: 351).

Klinenberg (2013) bu konuda örneğin Amerika Birleşik Devletleri'nde yalnız yaşamının giderek artış göstermesinin birçok Amerika'lıyı daha yalnız kıldığını belirtme noktasında çok az kanıt olduğunu, yalnızlıkla ilgili yayımlanmış birçok çalışmanın ise yalnızlığı en iyi tahmin edenin sosyal etkileşimlerin niceliği değil niteliği olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla önemli olan bir bireyin yalnız yaşayıp yaşamaması değil, bireyin kendisini yalnız hissedip hissetmemesidir. Örneğin boşanmış veya ayrılmış insanların sıklıkla, yanlış kişiyle yaşamaktan daha yalnız bir şey yoktur şeklinde söylemleri mevcuttur (Klinenberg, 2013). Bekârlıkla ilgili çalışmaların çoğu genç yetişkinlerin potansiyel olarak "evlenebilir" olmaları" veya "geçici olarak bekâr" olarak kategorize edilmeleri nedeniyle daha çok yaşlı olan yetişkinleri inceleme eğiliminde (Kaiser and Kasy, 2005; Sim, 2022) olmakla birlikte daha genç yetişkinlerin evlenme baskısı yaşamaları ya da daha düşük seviyede öznel iyi oluş gösterme olasılığının daha düşük olduğu da ifade edilmektedir (Sim, 2022). Uzun süredir bekâr olan insanların iyi oluş düzeylerinin daha düşük olabileceği; örneğin Adamczyk (2016) tarafından, bekârlık süresinin bekârların refahı ile ilişkili olduğunu, böylece daha uzun süre bekâr kalan insanların romantik bir yalnızlık duygusu hissettikleri bulunmuştur.

Bekârlığa ilişkin olarak ilk zamanda yapılan araştırmalar bekârlığın olumsuz taraflarını (örneğin ayrımcılık) vurgulasa da, son zamanlarda yapılan araştırmalar bekârlığın çeşitli olumlu sonuçlarla (örneğin daha fazla cinsel tatmin, akrabalarla daha yakın bağlar) bağlantılı olduğu daha karışık bir tabloyu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, bekârlık üzerine mevcut çalışmalar çoğunlukla Batılı

popölasyonlarla yürütölmüşür ve bu da bulguların Batılı olmayan popölasyonlara genellenebilirliğı hakkındaki bir sorunu da gündeme getirmektedir (Sim, 2022).

Jean Claude Kauffman (1999) ve Erik Klinenberg (2013) tarafından gerçekleştirilen uluslararası boyuttaki sosyolojik çalışmalarda bekârlığa dair yalnız yaşam yeni bir hayat standartı olarak ele alınmaktadır (Erdoğan, 2020). Bu iki çalışmada da yalnız yaşam toplumdan soyutlanma olarak görölmemektedir. Bekârlığa dair yalnız yaşam tarzı olumsuz bir perspektiften ziyade bireyin kendisine yatırım yaptığı, kendini geliştirme ve mutlu olma adına özgür iradesiyle seçimler yaptığı ve hatta aile ya da arkadaşlarla güçlü sosyal teması sağlayan bir yaşam tarzı olarak görölmektedir (Erdoğan, 2020).

Dolayısıyla toplumda egemen olan bireycilik ve kapitalist sistemin getirdiğı tüketim kültürü ile birlikte yalnızlık ile ilişkilendirilen bekârlığa özgü yalnız yaşam olumsuz bir bakış açısından kurtarılarak “solo yaşam” ve “tek başına” yaşam şeklinde bekârlığa ilişkin yalnız yaşamın kavramsal olarak yeniden formüle edildiğı söylenebilir (Erdoğan, 2020). Dolayısıyla genç yetişkin olan bekâr bireylerde yalnızlığı olumsuz bir deneyim olmaktan ziyade yaratıcı bir deneyim olması ve özgürlüğü de beraberinde getirdiğı bir yönü olması boyutuyla değerlendirmek de gerekebilir. Bugün genç bekârlar, yalnız yaşamayı sosyal başarısızlık olarak değil, bir başarı işareti olarak yeniden şekillendirmekle birlikte yalnızlığı kişisel ve her şeyden önce profesyonel gelişimlerine zaman ayırmanın bir yolu olarak kullanıyor olabilir (Klinenberg, 2013).

Literatürde evlilik veya romantik ilişkilerin iyi oluş üzerinde her zaman faydalı olmayabileceğine dair bulgular da yer almaktadır. Örneğın Glenn ve Weaver (1988) hiç evlenmemiş erkeklerde mutluluğun arttığını ve evli kadınlarda ise mutluluğun azaldığını bildirmiştir. Bekârlık alanındaki çalışmalarda (DePaulo, 2015; DePaulo and Morris, 2005, 2006), evlenmenin insanları kalıcı olarak daha mutlu veya kesinlikle daha sağlıklı hale getirdiğine dair yaygın inancı desteklemediğı vurgulanmaktadır. Dolayısıyla romantik ilişkilerin bireylerin iyi oluşlarına olan katkısının yanı sıra bazı araştırmalar bekâr kalmanın da benzer yararlı etkilerini ortaya koymaktadır. Bu tür çelişkilerin bir nedeni bekârların kendi bekârlıklarına ilişkin algılarını ölçen bekârlığa yönelik tutumların nicel bir ölçümünün olmaması olabilir (Tan et al., 2021).

Bookwala ve Fekete (2009), evli meslektaşlarına kıyasla, hiç evlenmemiş yetişkinlerin, daha yüksek özerkliğe sahip olduklarında daha düşük olumsuz duygulanım yaşadıklarını bulmuşlardır. Yakın zamanda yapılan bir başka araştırmada ise kontrol istenirliğinin bekârlığa yönelik tutumlarla pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Daha yüksek düzeyde kontrol istenirliği bildiren bireylerin bekârlığa karşı olumlu tutumlarının olduğu varsayılmaktadır (Tan et al., 2021). Araştırma kapsamında geliştirilen Bekârlığa İlişkin Tutum ölçeğinden yüksek puan alan bireylerin bekârlığa karşı olumlu bir tutum sergileyerek bekârlığın faydalı ve avantajları olduğunu belirtme eğiliminde oldukları söylenebilir. Katılımcıların bekârlığa ilişkin olumlu tutumlar bildirdikleri ve bekârlığın faydalı olduğunu belirttikleri bir bağlamda evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlarının düşük çıkması bireylerin bekârlığa bilinçli bir tercih olarak yönelebilecekleri ve bekârlık sürecini sağladığı avantajlar yönüyle uzun tutmaları ve evlilik sürecine giden bir yolda bekârlık sürecini kendilerine yönelik bir yatırım yaptıkları süreç olması yönüyle açıklanabilir. Bekârlığın avantaj yaratarak bir kısıt oluşturmaması, bekârlığın kişisel gelişime olumlu katkısı, hobilerde profesyonelleşmeye izin vermesi gibi sağladığı avantajların olması (Tezcan, 2020), insanların hayatlarını daha iyi kontrol edebilmek için bekâr olmayı tercih etmeleri (Tan et al., 2021); Stein (1975) tarafından da vurgulanan bireyleri bekârlığa doğru çeken unsurlar kapsamında değerlendirilebilir. Stein (1975) bekârlığa doğru çeken unsurları bir kişiyi bir duruma doğru yönlendiren olumlu faktörler olarak tanımlamaktadır. Bu faktörler bekâr yaşam tarzının bireylere getirdiği varsayılan kariyer fırsatları, hareketli bir yaşam ile birlikte deneyim çeşitliliği ve deneyim özgürlüğüne sahip olma ve çeşitli arkadaş gruplarıyla elde edilen destekleyici ilişkilerin varlığını içermektedir. Apostolou (2017)'nin ortaya koyduğu insanların bekâr olma nedenlerini açıkladığı evrimsel bir yaklaşımla ise insanların belli bir süre bekâr kalmayı seçtikleri ve her zaman eş aramayı seçmedikleri ve aslında bireylerin bekârlığa yönelik tercihlerinin ya da olumlu tutumlarının gelecekteki çift olma başarılarını artıran uyum arttırıcı bir strateji olarak görmeleriyle açıklanabilir. Uyum arttırıcı bir strateji olarak bekârlık da, bir partneri çekmek için zaman ve para dahil olmak üzere önemli miktarda kaynak yatırımını gerektirmesi nedeniyle bireyler az olan kaynaklarını zindeliklerini arttırıcı bir şekilde davranabilirler. Dolayısıyla bireyler elindeki kaynaklarını şu an partner edinmek için kullanabileceği gibi eğer birey partner çekme ve elde etme konusunda sınırlı kaynaklarının olduğunu düşünüyorsa evlilik pazarından bir

süreliliğine çekilerek başarı şanslarını artırmaya dönük şekilde davranabilirler (Apostolou, 2017). Örneğin eğitim ve kazanç kapasitesi bağlamında sınırlı olan bireylerin, sınırlı kaynaklarını eğitim almaya ayırmaları daha sonra bu eğitimi iyi bir iş bulmak için kullanmaları ve böylece kazanç kapasitelerini artırmaları daha karlı olarak görülmektedir (Apostolou, 2017). DePaulo (2013) medeni durumla ilgili olarak en iyi medeni durumun bireyin tercihleri, ihtiyaçları, ilgi alanları ve eğilimlerine en uygun olanı olduğunu; bazı insanların evlenmelerinin nedenlerinden biri, başka biriyle yaşarken daha iyi olmaları ve boşandıktan sonra tekrar birlikte yaşayacak birini bulurlarsa daha iyi olabileceklerini düşünmelerinden kaynaklanabileceği dolayısıyla gerçekte bireyin kim olduğuyla en uyumlu yaşam şeklini bulmanın sağlık açısından faydaları olduğunu vurgulamaktadır. Bekârlığı güvenli bir kişisel tercih olarak seçen bireyler için bekârlık kendini gerçekleştirme ve kendi kendine özerklikten memnuniyetle bağlantılıyken (Tan et al., 2021) bekârlık bireylerin kendi seçimi olduğunda bireyler için bekârlık deneyimi tatmin edici sayılabilir (Lehmann et al., 2015). Büyükyıldız (2020) tarafından yürütülen araştırmada katılımcıların genelinin bekârlığı tercihen devam ettikleri tespit edilmiş ve bekârlığı tercihen devam ettiren katılımcıların ise evliliğe kapalı olmadıkları sonucu elde edilmiştir. Bu bulgu ise Mağara (2019) tarafından yetişkin bekâr kadınların bekârlığa ilişkin algıları üzerine yaptığı araştırmada olduğu gibi bekârlığı tercihen yaşayan bekârların kendilerini evlilik düşüncesine tamamen kapatmadıkları sonucu ile desteklenmektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuç olarak ise “evlilik ilişkisi inançları ile bekârlığa ilişkin tutumlar arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu” bulunmuştur. Bu sonuca ilişkin olası bir açıklama olarak ise genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin evlilik hayatına bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak hazırlandıkları bir süreçte bekârlığın faydalarından yararlanmaya devam etmek istemeleri (örneğin özgürlük, zaman ve kişisel alan; Kislev, 2019; örneğin stratejik bekârlık, Moorman, 2020), bireylerin kendi hayatlarına yaptıkları yatırımlar doğrultusunda bekârlıklarına ilişkin olarak olumlu tutuma sahibi olmalarının evlilik ilişkisine yönelik bakış açılarını daha akılcı yönde olmasını sağlıyor olabilir. Dolayısıyla bireylerin mevcut ilişki durumları açısından kendi bekârlıklarına ilişkin algılarının olumlu olması evliliğe yönelik olarak daha akılcı inançların gelişimini destekliyor olabilir.

Araştırma kapsamında elde edilen bir diğer bulgu ise “yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları” arasında düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişkinin olduğu” yönündedir. Araştırma sonucuna göre evlilik ilişkisine dair akılcı olmayan inançlar arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır. Literatürde bekâr bireylerin akılcı olmayan inançlarına dair yapılan çalışma sayısı kısıtlıdır. Bekâr bireylerin akılcı olmayan ilişkilerinin gelişmesi noktasında ise hedonizm ve bireyciliğin giderek artmasından hareket edilmektedir (F. van der Zee and Hembrecht, 2009). Bireylerin sosyal ilişkilerinde kendilerini neden yalnız hissettiklerinin nedenleri literatürde uzun zamandan beri araştırılan bir konudur. Bununla birlikte literatürde yer alan birçok çalışmada dünyaya bakış tarzı yani düşünceler yalnızlıkla ilişkilendirilen önemli bir değişkendir (Hamamcı ve Duy, 2007). Araştırmadan elde edilen bu bulgu ise Hoglund ve Callison (1989); Halamandaris ve Power (1997); Wilbert ve Rubert (1986); Hamamcı ve Duy (2007) tarafından yapılan araştırmalarla desteklenmektedir. Bu araştırmalara göre bireylerin sahip oldukları akılcı olmayan düşünceler ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ve olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

5.2. Denence 2’ye İlişkin Bulguların Tartışılması

Denence 2: Yalnızlık düzeyi, kök aileye bağlılık, ben-biz dengesi, cinsel hayat ve duygu yönetimi bekârlığa ilişkin tutumları manidar bir şekilde yordamaktadır.

Araştırmanın ikinci denencesinden elde edilen bulgulara göre “evlilik ilişkisi alt ölçekleri olan ben biz dengesi ve kök aileye bağımlılığın bekârlığa ilişkin tutumları anlamlı bir şekilde yordadığı, yalnızlık, cinsel hayat ve duygu yönetiminin ise bekârlığa ilişkin tutumları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamadığı” sonucu edilmiştir. Ben biz dengesi ve kök aileye bağımlılık puanları bekârlığa ilişkin tutumlardaki değişimin %11’ini açıklamaktadır.

Araştırmadan elde edilen bu bulgular literatürde yer alan benzer bulgularla karşılaştırıldığında literatürde bekarlığa ilişkin tutumları açıklayacak olan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu söylenebilir. Bekârlığa ilişkin tutumlar kapsamında yakın zamanda Tan vd. (2021) tarafından Malezya, Japonya ve Hindistan'daki Genç Yetişkinler Arasında Bekârlığa Yönelik Tutumların Öncüllerine yönelik olarak yapılan araştırmada Bağlılık Yatırım Modeli temelinde bekârlığa yönelik tutumlarda öznel sosyoekonomik statü, ilişkisel hareketlilik ve kontrol istenebilirliğinin rolleri araştırılmıştır. Araştırmanın sonucu, genç yetişkinlerin romantik bir ilişkiye girmek yerine bekâr kalmayı tercih etmelerinin temel

nedenlerinin, kişinin kendi hayatını ve finansal kaygılarını yönetme özerkliğini ve esnekliğini elinde tutması olduğunu vurgulamaktadır. Chong vd. (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise Tan et al., (2021) tarafından geliştirilen bekârlığa ilişkin tutum ölçeğinden yararlanılmıştır. Planlı davranış teorisi kullanılarak Malezya'daki genç yetişkinler arasında bekârlığa yönelik tutumlar, bekâr kişilerin olumsuz klişeleri, algılanan kontrol ve bekâr olma niyeti arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bulguları analiz etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon kullanıldığında, Malezya'daki genç yetişkinler arasında bekârlığa yönelik tutumlar ve bekâr kişilerin olumsuz klişeleri, bekâr olma niyetiyle pozitif düzeyde ilişkiliyken, algılanan kontrol, bekâr olma niyetiyle negatif düzeyde ilişkili olarak bulunmuştur.

Yapılan nitel araştırmaların sonuçları kök ailenin, özellikle anne-baba ilişkisinin kalitesinin, gençlerin kendi evliliklerine veya bir ilişki içinde olmalarına yönelik tutumlarını etkilediğini göstermektedir (Czernecka, 2014a; Czernecka, 2014b). Czernecka (2014b) “Bekâr ve Şehir” (Single and The City) ve “Kök Aileden Gelen Deneyim Sonucu Bekâr Olmak” (Being Single as a Result of Experience from their Family of Origin) başlıklı çalışmasında Polonya'daki gençlerin neden bekârlığa karar verdiğini ve bu kararın ardındaki sosyal nedenleri incelemiştir. Bu çalışmada katılımcıların gözlemlemiş olabileceği ve bekâr kalma kararlarında önemli olan, ebeveynlerin ve yakın aile üyelerinin ilişkilerine yönelik olumsuz deneyimlere odaklanılmaktadır. Bekâr bireylerin aileleriyle doğrudan ilgili olan bekârlığın ardındaki sosyal nedenler analiz edildiğinde ilişkilere karşı tutumlarını etkileyen ve ifadelerinde tekrarlanan bazı faktörler gözlenmektedir. Bu faktörler; anne baba ilişkisinden edinilen olumsuz imaj, aile bireylerine diğer insanlarla ilişki kuramayacak kadar güçlü duygusal bağlarla bağlı olma ve anne babanın ilişkisinde gözlemlenen ve başka ilişkilerde tekrarlanmayacağı düşünülen mükemmel evlilik modeli olarak ifade edilebilir. Araştırmaya katılan katılımcılar anne-baba ilişkilerinin olumsuz imajının bekâr olmalarının önemli bir nedeni olduğunu kabul etmişlerdir. Araştırmaya katılanların bir kısmı, ebeveynlerinininkine benzer ilişkiler veya evlilikler içinde yaşamayı hayal edememekte ve bu nedenle yanlış eşle yaşamaktansa bekâr olmayı tercih etmektedirler. Bekârlar, ebeveynleri kadar mutlu olabilecekleri bir eş bulmanın zor olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla köken aile, bekâr insanların tüm duygusal ihtiyaçlarını karşıladığında ve onlara bir yakınlık duygusu verdiğinde, bazen bekâr bireyler ebeveynlerine veya kardeşlerine çok fazla, hatta simbiyotik

olarak bağlanabilirler. Bazıları, bekâr olmalarının temel nedeninin aile üyeleriyle yakın ilişkileri olduğunu belirtirken bazıları da anne babasıyla çok uzun süre yaşadığında, anne ve/veya babalarına duygusal olarak bağımlı hale geldiklerini belirtmiştir. Araştırmadan elde edilen bu bulgular bazı bekârlar için aileleriyle olan bağların bir ilişkiden daha önemli olduğunu göstermektedir. İncelenen bu insanlar arasında, köken aileleri yakınlık ihtiyaçlarını tatmin ettiği için kendi ilişkilerini hiç istemeyen insanlar da bulunmuştur. Ailelerine, özellikle de ebeveynlerine yakın kalmanın, kendilerini yalnız hissetme tehlikesi olmadan bekâr bir yaşam sürmelerini sağladığını göstermiştir (Czernecka, 2014a, Czernecka, 2014b).

Evlilikle ilgili akılcı olmayan düşünce kalıplarının evlilikler gerçekleşmeden önce yani bekârlık döneminde gözlem yoluyla örtük bir şekilde oluştuğu göz önünde bulundurulduğunda (Kızıl ve Nazlı, 2018; Satan ve Kaplaner, 2021) kök aileye olan bağımlılığın evlenmeden önceki bir süreç olan bekârlığa ilişkin tutumların oluşması üzerinde de bir etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra önceki araştırmaların çoğu, köken ailenin evlilik ve ilişki inançları üzerindeki etkisi hakkında tutarsız sonuçlar sunarken, Edmundson (2005) tarafından gerçekleştirilen evlilik mitlerinin incelendiği çalışmanın sonucunda köken ailelerin bir bireyin ilişkiler ve evlilik hakkında sahip olduğu inançlar üzerinde etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla araştırmadan elde edilen bu bulgu literatürde yer alan diğer araştırmaların bulgularıyla desteklenmektedir.

Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda ben biz dengesi ve kök aileye bağımlılığın bekârlığa ilişkin tutumları yordadığı bulunmuştur. Ben biz dengesi ve bekârlığa ilişkin tutumları birlikte inceleyen bir araştırmaya literatürde rastlanmamıştır. Bunun yanı sıra evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemalar ve benlik farklılaşmasının evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançlarını yordayıp yordamadığına ilişkin olarak Tönbül ve Kocayürük (2021) tarafından araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda benliğin farklılaşması ile erken dönem uyumsuz şema alanlarının evlilik ilişkisi inançlarının önemli bir yordayıcısı olduğu ve benlik farklılaştıkça evlilik ilişkisi inançlarının yani evliliğe ilişkin akılcı olmayan inançların azaldığı bulunmuştur. Benliğin farklılaşması bireyin hem duygu hem de düşünceleri arasında ayırım yapabilme yeteneğiyle ilişkili olan instrapsişik bir süreç olmasının yanı sıra bir bireyin özerklik ve bağımsızlığını koruyarak başkalarıyla iletişim kurma yeteneğini içeren kişilerarası ilişkileriyle ilgili bir kavram olarak ele

alınabilir (Hanımoğlu ve Akbaş, 2018). Benliğin farklılaşması özerk bir benlik duygusuna ulaşmayı ve önemli başkalarıyla, duygu ve düşünceleri ve yakınlık/uzaklık dengesini kurarak ilişkilerini dengeleme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Skowron and Friedlander, 1998; Işık ve Bulduk, 2014). Kişilerin ilişki yaşantılarındaki kalitenin önemli bir yordayıcısı olarak görülen benliğin farklılaşmasının (Polat ve İlhan, 2018) evliliğe yönelik iyimser, gerçekçi ve ideal tutumlar arasında anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Shahmoradi et al., 2021). Kişinin diğerleriyle birlikte olma ve başkalarıyla olan ilişkilerinde kendini diğerlerinden ayırma ile karakterize olan ben-biz dengesinin bireyin ilişkilerinde özerklik ve bağımsızlığını koruma yeteneği bağlamında ele alındığında ben biz dengesinin bekârlığa ilişkin tutumları yordadığı söylenebilir.

Bekârların cinsel yaşamlarıyla ilgili çok az çalışma yapılmıştır (örneğin Træen and Kvaalem, 2022). Bekâr kişilerin cinsel tatmini üzerine yapılan araştırmalar ise çoğunlukla evli bireylerle karşılaştırma amaçlı yapılan çalışmalardır (Park et al., 2021). Yetişkinlerin yaşamında cinsellikle bağlantılı ilişkilere oldukça önem verilmekte (DePaulo and Morris, 2005) ve evlilik kurumu cinselliğin yasal yolla yaşanmasına izin verdiği için yasal yolla cinsel ihtiyaçlarını karşılamak isteyen bireyler için bekârlık bir dezavantaj olarak görülmektedir (Mağara, 2019). Bunun yanı sıra Stein (1978)'ın hiç evlenmemiş bireylerin yaşam tarzları üzerine yaptığı araştırmada görüştüğü kişilerden bazıları, başarılı bir cinsel yaşam için bir ilişkiye ihtiyaçları olmadığını ve cinsel ilişkilerin sadece bir kişiyle sınırlandırılmaması gerektiğini belirtmişlerdir (akt. Czernecka, 2014). Park vd. (2021) tarafından yapılan araştırmada ise daha yüksek cinsel doyuma sahip bekâr bireylerin daha az evlenme arzusuna sahip oldukları, bir eş için daha az arzu duydukları ve bekârlıktan daha fazla tatmin oldukları bulunmuştur. 1960'lardan bu yana, cinsel özgürlüğün artmasıyla birlikte, ilişkilerin kalitesinden memnuniyet düzeyi azalmıştır. Bu durum ise cinsel tatmin ve yakın bir duygusal bağ duygusu sağlaması beklenen partnere ve ilişkiye yönelik daha yüksek beklentilerle sonuçlanmıştır (Czernecka, 2014b). Bu araştırmanın sonucunda ise cinsel hayata ilişkin akılcı olmayan inançların bekârlığa ilişkin tutumları yordamadığı bulunmuştur. Bu sonuç ise günümüzde görülen bireyci felsefenin artık yakın ilişkiler hakkında alınan kararları etkilemede önemli bir hale gelmesi ve cinsel özgürlüğün artması ile birlikte duygusal ilişkilerle ilgili davranış kalıpları ve zihinsel süreçlerin farklılaşması (Czernecka, 2014b) ile açıklanabilir.

5.3. Denence 3'e İlişkin Bulguların Tartışılması

Denence 3: Bekârlığa ilişkin tutumlar, yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir.

Araştırmanın sonucunda “bekârlığa ilişkin tutumların ve alt ölçeklerinin, yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı; evlilik ilişkisi inançları ölçeği alt ölçeklerinden olan ben biz dengesi ve duygu yönetiminin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği” bulunmuştur. Anlamlı farklılıklar gösteren gruplar incelendiğinde ise erkeklerin ben biz dengesi puan ortalamalarının kadınlardan yüksek olduğu ve kadınların duygu yönetimi puan ortalamasının da erkeklerden yüksek olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular literatürde yer alan benzer çalışmalarla birlikte ele alınarak araştırma bulguları yorumlanmıştır.

Erkek ve kadınların ilişkiler, evlilik ve aile konusundaki görüş ve algılarında nasıl farklılık gösterdiğini açıklayan çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Edmundson, 2005). Literatürde hem bekârlığa ilişkin tutumlar, hem de bu tutumların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair sınırlı sayıda araştırma olmakla birlikte, bekârlıkla ilgili yürütülen çalışmalar daha çok kadınların bekârlığa ilişkin algılarını araştırmakta ve erkeklere dair bekârlığa yönelik araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Önceki araştırmalardan az sayıda çalışma ise bekârlığın kadınlar arasında olumlu bir yön olduğunu ve bekâr kadınların yaşadıkları bağımsızlıktan keyif aldıklarını ve tatmin edici hayata sahip olduklarını ortaya koymakla birlikte kadınların kendileri de bekârlığı kişisel gelişim açısından bir şans olarak görmektedir (Sharp and Ganong, 2007). Kadınlara yönelik bekârlıkla ilgili diğer bir olumlu varsayım ise bekâr kadınların daha başarılı olma eğiliminde olduklarıdır (Hertel et al., 2007). Kadınların ekonomik koşullarını iyileştiren mesleki olanakların artması, kadınların ekonomik bağımsızlığını olumlu yönde etkilemekte ve geleneksel aile yapısında birçok değişikliğe neden olmaktadır (Sharp and Ganong, 2007). Evliliğe bakış açısını değiştirme eğilimi, bekârlık araştırmasına da yansımaktadır (Hertel et al., 2007).

Son birkaç on yıldır, özellikle modernizm ve postmodernizm ile birlikte yaşam tarzlarının farklılaşması, bireyselleşmenin artışı ve geleneksel yapıya bağlı olmayan bir toplumsal yapının ortaya çıkması ile küreselleşme, bilgi ve iletişim teknolojilerinin getirdiği hızlı değişimler, toplumsal değişim ve dönüşümün yanında

evlilik ve aile ilişkilerinde devrim niteliğinde bazı değişimleri beraberinde getirmiştir (Bartkowski and Xu, 2010; Kırılmaz ve Ayparçası, 2016). Günümüzde ilk evliliğin ertelenmesi ile birlikte hem kadın hem de erkeklerde evlilik yaşının yükselmesi, evlilik oranlarında azalma, boşanma oranlarının artışı ve geleneksel aile yapısında gerçekleşen değişim ve dönüşümler ile birlikte kadının ev dışında daha çok zaman geçirmesi ve ekonomik bağımsızlığını kazanması ile ilgili olgularla geleneksel aile kavramı değişmeye başlamıştır (Bartkowski and Xu, 2010). Özellikle aile kalıplarında ortaya çıkan bu değişimler genç yetişkinlerin gençlik dönemindeki plan ve tutumlarını etkilemektedir (Bener ve Günay, 2013). Literatürde cinsiyete göre evlilik ilişkisine dair genç yetişkinlerin evlilik tutumlarındaki farklılıklar incelenmiş ve bireylerin evlilik tutumlarında cinsiyete göre farklılığın olmadığı (Braaten and Rosén; 1998; Larson, et al., 1998) bulunmuştur. Bunun yanı sıra cinsiyete göre evliliğe ilişkin tutumlarda farklılığın olduğunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Klein (2005) tarafından yapılan bir araştırmada kız öğrencilerin evliliğe yönelik tutumlarının erkek öğrencilere göre daha olumlu olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte literatürde daha çok cinsiyet açısından bekârların evlilerle karşılaştırma yoluyla iyi oluş düzeyleri ve psikolojik sağlıkları açısından değerlendirmeler yer almaktadır. Bazı araştırmalar bekâr kadınların evli kadınlara göre fiziksel ve psikolojik olarak daha iyi durumda olduğunu ve bekâr kadınların da bekâr erkeklere göre daha avantajlı olduğunu öne sürmekte (Marks, 1996) iken, Waldron et al. (1996) evli kadınların, evli olmayan kadınlara göre fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğunu bulmuşlardır. Bunun yanı sıra medeni durumun sağlık üzerindeki etkilerinin hiç evlenmemiş kadınlar ile boşanmış ve ayrılmış kadınlar arasında farklılık gösterip göstermediğini test etmek için Waldron et al. (1997) tarafından yapılan 1978, 1983 ve 1988 yıllarına ait kesitsel verilerin analizleri ise evli insanların evli olmayanlara göre hem akut hem de kronik olarak daha az sağlık sorunu yaşadıklarını ortaya koymuştur (Pollard and Harris, 2013). Ayrıca, medeni duruma göre sağlık ve ölümle ilgili yapılan bir çalışma, hiç evlenmemiş ve boşanmış kadınların evli kadınlara göre fiziksel sağlık, psikosomatik semptom ve genel sağlık açısından daha fazla sorunlar yaşadığını göstermiştir (Robards et al., 2012).

Bu araştırmada bekârlığa ilişkin tutumlar, bekârlığı tercih nedenleri ve bekârlığa ilişkin duyguların cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bekâr kalma

(veya bekâr olma) kararını neyin etkilediğine, biyolojik cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rolleri bu kararı etkiliyorsa nasıl etkilediğine dair literatürde bazı tartışmalar yer almaktadır (Edmundson, 2005). Tejpreet ve Bawa (1999) hem erkeklerin hem de kadınların evliliğe karşı olumlu tutumlara sahip olduklarını, aralarında bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmacılar, erkeklerin %60'ının ve kadınların %37'sinin evlendikten sonra bağımsızlıklarını kaybedeceklerini hissettiklerini belirtmiştir. Erkeklerin %55'i ve kadınların %77'si duygusal güvenlik için evlenmek isterken, erkeklerin %95'i babalık, kadınların %87'si annelik duygusunu tatmin etmek için evlenmek istemektedir. Son olarak erkeklerin %52'si, kadınların ise %57'si evlenmenin bir zorunluluk olmadığını kabul etmiştir (Tejpreet and Bawa, 1999'dan akt. Goslin, 2014).

Ayrıca araştırmalar, kadınların erkeklere göre evliliğe daha yatkın olduklarını ve kadınların evlenme beklentilerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bunun nedeni kadınların daha aile odaklı olmaları olarak açıklanmaktadır (Sassler and Schoen, 1999). Blakemore vd. (2005) toplumda evli bireylerin evli olmayan bireylere göre daha olumlu olarak sınıflandırıldığını fakat erkeklerden daha çok kadınların evlenmek için sosyal baskılarla uğraştıklarını bulmuştur. Bununla birlikte bazı kadınların bekâr yaşamaktan ve kişisel yaşamlarına ve kariyerlerine tam olarak odaklanma özgürlüğünden zevk aldıkları, bazı kadınların ise ailelerinden ve toplumdan evlenme ve aile kurma konusunda endişe ve baskı hissettikleri bulunmuştur (Blakemore et al., 2005). Liefbroer vd. (1994) ise bekâr kalma veya evlenme niyetlerinin cinsiyete bağlı olmadığını belirtmişlerdir. Bununla birlikte bekârlığı çevreleyen tutumların oluşumu, kişinin yaşamı boyunca sıklıkla değişebilmektedir. Tejpreet ve Bawa (1999) tarafından önerilen ise her bireyin tutumlarını şekillendiren kendi deneyimi benzersiz olarak görülmeyle birlikte cinsiyetteki farklılık genellikle önemli olarak bulunmamaktadır (akt. Goslin, 2014).

Ochnik ve Slonim (2020)'nin hiç evlenmemiş bekâr yetişkinlerin bekârlıktan duydukları memnuniyeti cinsiyet ve kültür (Hem Alman hem de Polonya örneği) açısından karşılaştırdıkları araştırma sonucunda hem Alman hem de Polonya örneğinde bekâr kadınların bekarlık durumlarından, bekâr erkeklere göre daha memnun oldukları bulunmuştur. Dolayısıyla bu araştırmadan elde edilen sonuçlar bekârların bekâr yaşamlarıyla ilgili duyguları söz konusu olduğunda demografik değişkenlerin önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Park, 2022). Hem erkekler

hem de kadınlar bekâr yaşamla ilgili avantaj ve dezavantajları ifade etmekle birlikte neden bekâr olduklarına ilişkin değişkenlik ve belirsizlik göstermektedir (Peterson, 2011). Ayrıca Oppenheimer vd. (1997) erkekler için kariyer gelişimi süreci ne kadar zor ve uzunsa, evliliğin o kadar gecikme eğiliminde olduğunu bildirmiştir. Bu, kadınların aynı anda hem kariyer başarısı hem de romantik bir ilişki sürdürmenin zor olduğunu hissedebileceklerini gösteren bulgularla benzerlik göstermektedir (Blakemore et al., 2005). Eggebeen ve Knoester (2001) anneliğin kadınlar arasında evlilik için ana motive edici faktör olduğu fikrine benzer şekilde, erkeklerin evliliğini düşüncelerindeki önemli bir faktörün onların baba olma arzusu olabileceğini bildirmektedir (Blakemore et al., 2005). Bu nedenle ebeveyn rolüne değer ve bağlılık, kişinin bekârlığa yönelik tutumlarını olumsuz etkiliyor gibi görünmektedir. Görünüşe göre erkek ve kadınların deneyimleri ve bekârlığa yönelik tutumları o kadar da farklı olmayabilir (Peterson, 2011). Öte yandan erkekler genellikle toplum içinde olumsuz klişelere daha az maruz kaldıkları ve bekâr olduklarında insanların onlara ilişkin algıları açısından daha fazla ilişkilerine "mola" vermiş olarak algılandıklarından dolayı, kendi bekârlıklarına karşı daha olumlu tutumlar sergileyecekleri ifade edilmektedir (Peterson, 2011). Ebeveynlik ve evlilik, ayrılmaz bir şekilde bağlantılı ve birçokları için bir öncelik olarak görünse de ebeveynlik arzusu kadınların bekârlığa yönelik tutumlarını geçmişte olduğu gibi etkilemiyor görünmektedir. Bununla birlikte hem kadınların hem de erkeklerin öncelikleri ve yaşam yollarındaki olası değişiklikleri açıklığa kavuşturmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Peterson, 2011).

Günümüzde batılılaşma (modernite), teknolojinin gelişmesi, sosyal paylaşım sitelerinin yaygınlaşması ve eğitim olanaklarının artması gibi unsurlar gençlerin hem evlilik konusundaki görüşlerini olumlu/olumsuz yönde etkilemekte (Köroğlu, 2013); hem de bekârlık ve bekâr olmaya ilişkin görüş ve tutumlarını olumlu/olumsuz yönde etkiliyor olabilir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu ise modernizm ve post modernizm ile birlikte geleneksel rolleri değiştiren toplumsal cinsiyet rolleriyle açıklanabilir. Geleneksel aile yapısının çarpıcı biçimde değiştiği ve bekârlığın, kişisel gelişim ve destekleyici kişilerarası ilişkiler için özelemleri karşılayan uygun bir yaşam tarzı seçimi olarak kabul edildiği (Stein, 1975) dikkate alındığında, sosyal normlar, ekonomik koşullardaki değişim ve toplumsal cinsiyet eşitliği alanındaki yaşanan gelişmeler ile birlikte bekârlığa ilişkin tutumların cinsiyete göre farklılaşmadığı ve

hem kadın hem de erkeklerin bekârlığa ilişkin tutumlarında benzerliklerin olabileceği varsayılabilir.

Araştırmanın üçüncü denencesinden elde edilen diğer bir bulgu ise “yalnızlığın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği” yani cinsiyete göre katılımcıların yalnızlık düzeylerinin benzer olduğu yönündedir. Yalnızlıkla ilişkili olarak Adamczyk (2016) tarafından yapılan çalışmada kadınlar erkeklere kıyasla daha düşük düzeyde sosyal yalnızlık ve daha yüksek düzeyde algılanan sosyal destek bildirirken, yine Adamczyk (2017b) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet farklılıkları yalnızca romantik yalnızlık alanında gözlemlenerek kadınların erkeklere göre daha fazla romantik yalnızlık bildirdikleri bulunmuştur. Fakat bu araştırmalarda kullanılan yalnızlığı ölçen ölçme araçlarının mevcut araştırmada kullanılan UCLA Yalnızlık ölçeğinde olduğu gibi genel yalnızlığı ölçen bir ölçek değil, sosyal ve duygusal yalnızlığı ölçen Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Yetişkin Formu (SELSA) kullanılmıştır. Literatürde cinsiyete göre yalnızlığın incelendiği araştırmalar birbirinden farklı olan sonuçlar ortaya koymaktadır (Nicolaisen and Thorsen 2014). Bu bulgulara göre kadınların erkeklerden daha yalnız hissettikleri (Borys and Perlman, 1985; Luhmann and Hawkey, 2016; Victor and Yang, 2012) görülmektedir. Kadınların olumsuz duygularını kabul etmede erkeklerden daha istekli olmaları nedeniyle daha yüksek oranda yalnızlık belirttikleri açıklanmaktadır (Borys and Perlman, 1985). Bu bulguların aksine literatürde erkeklerin kadınlara göre daha fazla yalnızlık gösterdikleri de bulunmuştur (Demir, 1990). Aartsen ve Jylhä (2011) ise ilişki durumu ve yaş gibi değişkenlerin kontrol edilmesi durumunda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmayacağını, dolayısıyla daha dolaylı yalnızlık ölçümleri kullanıldığında cinsiyet farklılıklarının ortadan kalkacağını vurgulamaktadır. Bu durumun ise erkeklerin yalnızlıklarını kabul etmelerinin özellikle sosyal olarak istenmeyen bir durum olduğunu düşündüklerini ve bu sonucun cinsiyet rolü beklentilerinden kaynaklandığı belirtilmektedir (Borys and Perlman, 1985). Çeçen (2008) tarafından yapılan çalışmada ise üniversite öğrencilerinin cinsiyet ana etkisine göre yalnızlık düzeylerinin farklılaşmadığı görülmektedir. Ateş (2019) tarafından 20-35 yaş aralığında bekâr (hiç evlenmemiş) bireylerle gerçekleştirilen çalışmada araştırmanın sonucunda bekâr bireylerin cinsiyetine göre yalnızlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Yine Akbağ ve İmamoğlu (2010) tarafından üniversite öğrencileriyle

gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda ise yalnızlığın cinsiyete göre farklılaşmadığının bulunması bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Yalnızlığın cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaması Jones vd. (1985) tarafından vurgulandığı şekilde yalnızlığın kişinin ilişkilerinden duyduğu memnuniyetsizliğin bir göstergesi olarak öznel yaşantılarla ilgili olabileceği (Jones et al., 1985) dolayısıyla cinsiyetten daha çok bireyin kişisel yaşantısına ilişkin algılarının yalnızlık üzerinde güçlü bir yordayıcısı olarak değerlendirilebileceği (Akbağ ve İmamoğlu, 2010) söylenebilir.

Araştırmanın üçüncü denencesinde “evlilik ilişkisi inançları toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı; evlilik ilişkisi inançları ölçeği alt ölçeklerinden olan ben biz dengesi ve duygu yönetiminin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği” bulunmuştur. Bu sonuçlara göre erkeklerin ben biz dengesi puan ortalamalarının kadınlardan yüksek olduğu ve kadınların duygu yönetimi puan ortalamasının da erkeklerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

Seven (2019) tarafından “üniversite öğrencilerinin romantik ilişki kalitesinin evlilik ilişkisi inançları üzerindeki etkisini” belirlemeye dönük olarak gerçekleştirilen araştırma sonucunda cinsiyetler arasında evlilik ilişkisi inançları, kök aileye bağımlılık, ben biz dengesi ve duygu yönetiminde anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur. Erkeklerin evlilik ilişkisi inançları, kök aileye bağımlılık, ben biz dengesi puan ortalamaları kadınlara göre fazla; kadınların ise duygu yönetimi puan ortalamalarının erkeklere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Araştırmanın bulgularının bir kısmının Seven (2019) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla desteklendiği söylenebilir. Her iki çalışma açısından evlilik ilişkisi inançları ölçeğinin alt ölçekleri olan duygu yönetimi alt ölçeği puan ortalamalarının kadınlarda erkeklere göre daha fazla olduğu; erkeklerde ise evlilik ilişkisi inançları alt ölçeği olan “ben biz dengesi” alt ölçeği puan ortalamalarının kadınlardan daha yüksek olmasıyla bulguların birbiriyle tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Buna karşılık Gizir (2013) tarafından yapılan araştırmada ise cinsiyete göre erkeklerin kızlara oranla daha çok fonksiyonel olmayan inançlara sahip oldukları belirlenmiştir. Bu araştırma açısından ise evlilik ilişkisi inançları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Duygu yönetimi açısından kadınların kişilerarası ilişkileri kolaylaştırma ya da duyguları anlama konusunda ifade edici davranışlar boyutunda aile yaşamı ile ilgili rolleri benimsemiş olmaları (Kalkan ve Yalçın, 2012) ilişkilerde çatışmalardan

kaçınmak amacıyla gerçek duygularını ortaya koymamalarına ve bulguların bu yönde ortaya çıkmasına neden olabilir.

5.4. Hipotez 4'e İlişkin Bulguların Tartışılması

Denence 4: Bekârlığa ilişkin tutumlar, yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları romantik ilişkinin varlığına göre anlamlı fark göstermektedir.

Araştırmanın dördüncü denencesinden elde edilen bulgular doğrultusunda “bekârlığa ilişkin tutumlar ve bekârlığı tercih nedenlerinin romantik ilişkinin varlığına göre farklılık göstermediği; bekârlığa ilişkin duyguların ise romantik ilişkinin varlığına göre şu anda romantik ilişkisi olanlar ile şu anda romantik ilişkisi olmayanlar arasında anlamlı şekilde farklılık gösterdiği” tespit edilmiştir. Şu anda romantik ilişkisi olanların bekârlığa ilişkin duygular puan ortalamalarının, şu anda romantik ilişkisi olmayanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Literatürde yer alan bekârlığın tanımı noktasında ortak bir fikir birliğinin olmadığı ve bekârlığın özellikle son zamanlarda yapılan çalışmalarda sosyal bir tanım üzerinden hareket edilerek tanımlandığı görülmektedir. Literatürde bekâr dendiğinde eşi vefat etmiş, boşanmış ve hiç evlenmemiş bireyleri kapsamakla birlikte romantik ilişkinin varlığı ya da yokluğuna dikkat çekilerek hiç romantik ilişkisi olmayan bireylerin bekârlık kapsamı içinde değerlendirildiği de görülmektedir. Bu araştırma kapsamında ise bekâr dendiğinde daha önceden veya şu anda mevcut bir romantik ilişkisi olsun ya da olmasın hiç evlenmemiş bireyler anlaşılmaktadır. Dolayısıyla literatürde yer alan araştırmalarda bekârlığın nasıl ele alındığı bulguları karşılaştırma noktasında dikkat edilmesi gereken yönlerden biri olacaktır. Lehmann vd. (2015) bir kişinin medeni hali bir yana mevcut ilişki durumunun (partnerin olması veya partnersiz olma) yaşam doyumunu belirlemede çok önemli olduğunu belirtmektedir. Hope vd. (1999) evli insanlar da dahil olmak üzere (evlilik öncesi yaşam doyum düzeylerinin kontrol edildiği bir durumda dahi) romantik ilişkisi olan bireylerin, bekâr akranlarından daha iyi oluş ve daha fazla yaşam doyumu gösterdiğini belirtmektedir.

Araştırmadan elde edilen bu bulgu daha önceden bekârlığa ilişkin tutumları nicel olarak ele alan bir araştırmaya rastlanmaması nedeniyle literatürde yer alan araştırmaların bulgularıyla desteklemenin bir sınırlılık yarattığı söylenebilir. Bekârlığa ilişkin tutumların bir ilişkinin varlığına göre olumlu ya da olumsuz yönde

farklılaşmaması bu araştırma kapsamında bekâr olarak anılan bireylerin hem devam eden romantik ilişkisi olan ya da devam eden bir romantik ilişkisi olmayan, hem de hiç ilişkisi olmamış bireylerden oluşmasından ve literatürde bekârlık kavramına dair ortak bir tanım olmaması ve bekâr olarak anılan bireylerin hiç romantik ilişkisi olmayan bireyler olarak anılmasından kaynaklanıyor olabilir. Yani bireylerin şu anda bir ilişkisi olsun ya da olmasın veya daha öncesinde herhangi bir romantik ilişkisi olan veya bireylerin de ilişkilerini henüz resmi bir ilişki olarak ortaya koymamalarından dolayı katılımcılar bekârlığa ilişkin benzer tutumlar sergiliyor olabilir. Bunun yanı sıra bekârlığa ilişkin duygular boyutunda şu anda romantik ilişkisi olanlar ve şu anda romantik ilişkisi olmayanlar arasında farklılığın olduğu görülmektedir. Şu anda devam eden bir romantik ilişkisi olanların bekârlığa ilişkin duygular puan ortalamaları, şu anda romantik ilişkisi olmayanlardan daha yüksek olarak belirlenmiştir. Bu noktada ise Spielmann vd. (2013) çalışmasında bekâr olma korkusunu “...romantik bir partner olmadan yaşamının mevcut veya olası deneyimine ilişkin endişe veya sıkıntı yaşama” (s. 1049) olarak tanımlamışlardır. Bu sıkıntı ise hem ilişkisi olmayanlar hem de şu anda ilişki içinde olan ancak istikrarlarından endişe duyan veya ilişkilerinin uzun ömürlü olup olmadığını sorgulayanlar tarafından yaşanabileceği belirtilmektedir (Spielmann et al., 2013). Araştırmanın bulguları kapsamında ise şu anda ilişkisi olanların şu anda ilişkisi olmayanlara göre bekârlıkla ilgili daha olumlu duygulara sahip olması yalnız olmaktansa bir partnerin varlığının olumlu duygular hissettirmesinden (Poortman and Liefbroer, 2008) kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu ise katılımcıların “yalnızlık düzeylerinin romantik ilişkinin varlığına göre anlamlı farklılık gösterdiği” yönündedir. Şu anda romantik ilişkisi olanların şu ana kadar hiç romantik ilişkisi olmamış olanlar ve şu anda devam eden romantik bir ilişkisi olmayanlar ile şu ana kadar hiç ilişkisi olmamış olanlar arasında yalnızlık puanlarının farklılaştığı tespit edilmiştir. Hiç romantik ilişkisi olmayanların yalnızlık düzeylerinin, devam eden bir romantik ilişkisi olan ve şu anda devam eden bir romantik ilişkisi olmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yalnızlık genellikle partnersiz olmakla ilişkilendirilen bir deneyim olarak ifade edilmektedir (Dykstra, 1995). Bunun yanı sıra Dykstra (1995) tarafından 65-75 yaş aralığındaki partneri olmayan Hollanda örnekleminde yürütülen bir çalışmada

yalnızlığın önemli bir belirleyicisinin bekâr olmaktan daha çok arkadaşlık desteğinin olmaması olarak bulunmuştur. Bilişsel uyumsuzluk teorisine göre ilişki standartları ve ilişkileri geliştirmek için algılanan fırsatların da yalnızlıkla önemli ölçüde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Partner/eşi olmayan yaşlı erkekler ve kadınlar, yüksek bir eş standardına veya düşük bir bekârlık standardına sahip olduklarında ve durumlarını değiştirmek için çok az fırsat gördüklerinde yalnızlığa karşı en savunmasız bir grup olarak görülmektedir (Dykstra, 1995). İlişki durumunun yalnızlığın güçlü bir yordayıcısı olduğu (Hawkley et al., 2005) ve önemli yakın kişilerle olan sosyal bağlantıların varlığı yani bir partnerin oluşunun yalnızlık gibi sorunlar yaşama olasılığını azalttığı (Helliwell and Putnam 2004) ve ayrıca bir partneri olan bireylerin bekâr bireylerden (partneri olmayan) daha az yalnız olduklarına dair literatürde çeşitli bulgular yer almaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulguların literatürdeki bulgularla desteklendiği söylenebilir (Cacioppo et al., 2015). Bunun yanı sıra bu bulguların aksine DePaulo (2016) tarafından evlilik araştırmalarındaki metodolojik önyargılara dikkat çekilmekte ve bekâr olan bireylerin eşi olan bireylere göre yalnızlık boyutunda benzer sonuçlara sahip oldukları belirtilmektedir. Yine Demir (1990) tarafından üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarının romantik ilişki varlığına göre incelendiği araştırmada flört ilişkisi olmayanlar flörtü olanlara göre daha fazla yalnızlık ortalamasına sahip olarak bulunurken, bu farkın anlamlı olmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Araştırmanın dördüncü denencesinden elde edilen diğer bir bulgu ise “evlilik ilişkisi inançlarının alt ölçeği olan ben biz dengesi ve duygu yönetiminin romantik ilişkinin varlığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği; kök aileye bağımlılık, cinsel hayat ve evlilik ilişkisi inançları toplam ölçek puanlarının romantik ilişkinin varlığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği” bulunmuştur. Şu anda devam eden romantik ilişkisi olanların hiç romantik ilişkisi olmayanlara göre kök aileye bağımlılık puan ortalamaları daha düşük olarak bulunmuştur. Cinsel hayat boyutu için ise şu anda devam eden romantik ilişkisi olanların şu anda devam eden romantik ilişkisi olmayanlara göre cinsel hayat boyutu puan ortalamalarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Evlilik ilişkisi inançlarının ise şu anda devam eden romantik ilişkisi olanlar ile şu anda devam eden romantik ilişkisi olmayanlar ve şu anda devam eden romantik ilişkisi olanlar ile hiç romantik ilişkisi olmayanlar

arasında anlamlı farklılık bulunmuş ve şu anda devam eden romantik ilişkisi olanların evlilik ilişkisi inançları puan ortalamaları romantik ilişkisi olmayanlardan daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Seven (2019) tarafından yürütülen araştırmada algılanan romantik ilişkisi kalitesi ile evlilik ilişkisi inançlarının ilişkisi ele alınmıştır. Araştırmada öğrencilerin ilişki durumlarına göre evlilik ilişkisi inançları ve kök aileye bağımlılık, ben-biz dengesi, duygu yönetimi ve cinsel hayat puanlarında anlamlı farklılığın olmadığı bulunmuştur. Gizir (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise üniversite öğrencilerinin romantik ilişki yaşama durumlarına göre ilişki inançları değerlendirilmiştir. Romantik ilişki yaşama durumu açısından “daha önce bir ilişkisi olmayıp şimdi romantik ilişkisi olan” öğrenciler ile “daha önce ve şimdi romantik ilişki yaşayan” öğrencilerin daha yüksek düzeyde işlevsel olmayan ilişki inançlarının olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırma kapsamında ise elde edilen bulgular doğrultusunda şu anda romantik ilişkisi olanların şu anda romantik ilişkisi olmayan veya daha önceden hiç romantik ilişkisi olmayan bireylere göre daha az evlilikle ilgili akılcı inançlarının olması şu anda devam eden ilişkisi olmayan bireyler için ilişkilerinin devam etmemesine bağlı olarak geçmişteki deneyimlerinden yola çıkarak yaşadıkları anlaşmazlıklardan kaynaklanan romantik ilişkilere dair olumsuz bilişsel süreçler yaşanmasından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca şu anda devam eden bir romantik ilişkisi olan bireyler romantik ilişkilere daha gerçekçi yaklaşıyor olabilirler. Hiç ilişkisi olmamış olan bireylerin ise akılcı olmayan inançlarının şu anda ilişkisi olanlara göre daha yüksek olması ise medya temsilleri, çevrelerindeki gördükleri ilişkiler boyutuyla edindikleri gözlemler yoluyla edindikleri olumsuz deneyimlerden ve gelecekteki muhtemel ilişkiler açısından henüz kesin bir hükme ulaşmamış olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca hiç romantik ilişki deneyimlememiş olan bireylerin romantik ilişki inançları yönünden diğer gruptakilere göre daha mükemmeliyetçi bir davranış göstermeleri muhtemel olabilir.

5.5. Hipotez 5'e İlişkin Bulguların Tartışılması

Denence 5: Bekârlığa ilişkin tutumlar, yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları yaşamın uzun süre geçtiği yere göre anlamlı fark göstermektedir.

Araştırmanın beşinci denencesinden elde edilen bulgular “bekârlığa ilişkin tutum ölçeği ve onun alt ölçeği olan bekârlığı tercih nedenleri boyutu puanlarının yaşamın geçtiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği; bekârlığa ilişkin duygular boyutu puanlarının ise yaşamın uzun süre geçtiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği” yönündedir. Yaşamını uzun süre köy-kasabada geçirenlerin bekârlığa ilişkin duygular puan ortalamalarının, yaşamını uzun süre ilçe ve büyükşehirde geçirenlerin puan ortalamasından daha düşük olduğu belirlenmiştir. Başka bir deyişle, yaşamını uzun süre köy ya da kasabada geçiren bireylerin bekârlığa ilişkin olarak hissettikleri olumlu duyguların ilçe ve büyükşehirde yaşayanlara göre daha düşük olduğu söylenebilir.

Literatürde yaşamın uzun süre geçtiği yere göre bekârlığa ilişkin tutumların farklılaşıp farklılaşmadığına dair nicel bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bekârlığa ilişkin algılara dair literatürde yaşanan mekânla ilgili olarak Lordoğlu (2018) tarafından İstanbul’un farklı semtlerinde yaşayan kadınların yaşadıkları mekânlara göre bekârlık deneyimlerinin farklılaştığına dair nitel bir araştırma söz konusudur. Bununla birlikte Kavas (2018) tarafından kadınlara yönelik olarak evlilik baskısının incelendiği çalışmadan elde edilen sonuç gerek dünya genelinde gerekse Türkiye’de bekâr olan bireylerin sayısında artış yaşanmasına rağmen genellikle bekârlığın geçici bir süreç olarak görüldüğü ve bir ömür boyu evlenmemenin ise özellikle kadınlar açısından bir tercih ya da seçenek olarak görülmediği yönündedir. Kadının bekârlık durumu evlenmeyi istemediği bir durumda tehlike olarak görülmekle birlikte aile, yakın çevre ve arkadaşlardan çeşitli ortamlarda gelen baskı kadının hayatının bir evlilik baskısı içinde geçmesine neden olmaktadır. Bununla birlikte çağdaş sanayi sonrası toplumlarda yetişkin bireylerin önemli bir kısmının bekâr olduğu ve evliliği geciktiren veya evlenmemeyi tercih eden bekârların sayısının arttığı (Himawan et al., 2019; Apostolou et al., 2020) söylenebilir.

Geleneksel değerler bekâr bireylerin evlenmeleri ve çocuk yapmaları yönünde bakış açılarını etkileyerek aileden ve toplumdan gelen büyük baskılarla birlikte bireylerin bekâr olma endişesi yaşamalarına neden olmaktadır (Wang and Abbott, 2013). Kavas (2018) tarafından bekâr bireylere yönelik evlilik baskısının incelendiği araştırmada belirli bir yaşa gelindiğinde evlenme yönündeki baskının daha şiddetli olarak yaşandığı ve bu durumdan bekâr bireylerin olumsuz bir şekilde etkilenerek bu baskıdan kurtulmak için evliliğe yöneldikleri ifade edilmiştir. Evlenme noktasındaki

baskılar sonucunda ise kadınların kendilerini kusurlu ve yetersiz olarak algılamalarının yanı sıra mutsuz olma ve değersiz hissetme gibi duyguları yaşadıkları araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda ise yaşamının çoğunu köy ve kasabada geçirenlerin bekârlığa ilişkin olumlu duygu ortalamalarının yaşamının büyük çoğunluğunu ilçe ve büyükşehirde geçirenlere göre daha düşük olarak çıkması yaşamının çoğunu köy ve kasabada geçiren bireylerin yaşamlarının çoğunu kentte geçiren bireylere göre daha geleneksel rollere önem vermeleri evlilik noktasında ise çevre ve aileden gelen baskının daha yoğun hissedilmesiyle açıklanabilir.

Araştırma sonucunda katılımcıların “yalnızlık düzeylerinin yaşamın geçtiği yere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı” bulunmuştur.

Demir (1990) ve Yakut (2021) tarafından hayatın en uzun süresinin geçtiği yerleşim yerine göre yalnızlık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği çalışmada yaşamın çoğunun geçtiği yerleşim yerine göre yalnızlığın anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Günümüzde insanların nasıl yaşadığını ve sosyal olarak etkileşime girdiğini etkileyen (Himawan et al., 2019) modernleşmenin bir başka sonucu iletişim teknolojisinin gelişmesidir (Rössel, 2012 akt. Himawan et al., 2019). Çevrimiçi teknolojiyle ilgili olumlu bir bulgu, bekârların duygusal zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmasıdır (Himawan et al., 2019). Yalnızlık, bekârların yaşayabileceği baskın duygu olarak belirtilmektedir (Wang and Abbott, 2013). Bekârlar, sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için çevrimiçi olarak başkalarıyla etkileşime girerek interneti yalnızlığı azaltmanın bir yolu olarak kullanabilirler (Himawan et al., 2019). Ayrıca internetin daha fazla kullanılmasının, evlilik olasılığını hem teşvik etmesi hem de azaltması noktasında önemli etkilerinin olduğu vurgulanmaktadır (Himawan et al., 2018). İnternet bireylerin daha öncesinde hiçbir sosyal bağı olmadığı insanlarla ilişki kurmalarına daha fazla fırsatlar sunarak potansiyel partnerlerle tanışma ve tercihlerine göre seçimler yapma noktasında önemli bir araç olarak görülmektedir (Rosenfeld and Thomas, 2012). Bunun yanı sıra sosyal medya ve partner edinmeye yönelik sitelerin bağımlılık yapıcı doğası nedeniyle sosyal izolasyona neden olabileceği de belirtilmektedir (Malcolm and Naufal, 2016). Sosyal ağların iletişim boyutuyla yeni bir sosyalleşme süreci olarak çok fazla tercih edilmesi ile beraber kişilerin gerek yaşama şekilleri gerekse başkalarıyla olan ilişkileri ve

iletişimleri farklı bir boyut kazanmış (Albayrak, 2019), iletişim teknolojileri ile birlikte ortaya çıkan gerçek sanallık kültürü ile zaman ve mekan algısında dönüşümler meydana gelmiştir. Küresel enformasyon ağıının mekan kavramını değiştirmesiyle ortaya çıkan siberetik mekan ile birlikte artık insanları fiziksel mekanlar ya da zamansal uzaklıklar ayırmamaktadır (ingay, 2015). Dolayısıyla küresel bilgi ağı ve siberetik mekan ile birlikte artık mekan kavramının değiştiği ve insanları artık fiziksel uzaklıkların ayırmadığı (ifti ve Karakaş, 2019) söylenebilir. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeyinin yaşamın uzun süre geçtiği yere göre değişmediği yönünde elde edilen bu bulgu yalnızlığın yaşanılan mekandaki insan sayısından daha çok (Yakut, 2021) kişinin ilişkilerine yönelik olan öznel algısı ve bu ilişkilerden elde ettiği doyumla ilişkili olmasıyla (Jones et al., 1985) açıklanabilir.

“Evlilik ilişkisi inançları toplam puanı ve kök aileye bağımlılık, cinsel hayat ve duygu yönetimi boyutu puanlarının yaşamın uzun süre geçtiği yere göre anlamlı farklılık göstermediği görülürken; ben biz dengesi boyutu puanlarının ise yaşamın uzun süre geçtiği yere göre köy-kasaba ile ilçede yaşayanlar ve büyükşehirde yaşayanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur”. Köy-kasabada yaşayanların ben biz dengesi boyutu puan ortalamaları ilçe ve büyükşehirde yaşayanlardan daha yüksek olarak bulunmuştur.

Günümüzde ise artık gençler modern olma ve büyük şehirlerde güçlü bir şekilde teşvik edilen bireysel değerleri takip etme noktasında bir baskı hissetmeye başlamıştır. Sanayinin ve şehirlerin gelişmesi ile batı toplumları kolektif değerlere dayalı bir toplumdaki bireysel değerlere dayalı olan toplumlara dnşmştir. Bu süreçte ise değerler sisteminde yaşanan değişiklikler ile birlikte bireylerin kendi hayatlarını nasıl dzenleyeceklerine ilişkin sahip oldukları özgürlük ve daha yüksek bir bağımsızlık duygusu arayışları bekâr kalmaya karar veren insan sayısını arttırmıştır (Czernecka, 2014b). Bu araştırmanın sonucunda ise köy-kasabada yaşayanların ilçe ve büyükşehirde yaşayanlara göre ben-biz dengesi boyutu puan ortalamalarının daha yüksek olarak çıkması köy ve kasada toplulukçuluğun öneminin devam etmesi ve büyükşehirlerde ise hızlı sanayileşme ve şehirleşme süreci ile birlikte zamanla değişen yaşam koşullarının etkisiyle geleneksel değer ve tutumlarda görülen değişikliklere bağlı olarak bireylerin toplum ve aileden uzaklaşarak bireyselleşmeye başlamalarıyla (Bayer, 2013, Yaşar-Ekici, 2014; Mağara, 2019) açıklanabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bekârlığa ilişkin tutumları ölçmeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirme ve bekârlığa ilişkin tutumların evlilik ilişkisi inançları ve yalnızlıkla olan ilişkisinin çeşitli değişkenlerle (örneğin cinsiyet, ilişkisi durumu, yaşamın uzun süre geçtiği yer) olan ilişkisini incelemeye yönelik gerçekleştirilen bu araştırmanın sonucunda elde edilen bulguların değerlendirilmesiyle aşağıda yer alan sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği geliştirme sürecinde yapılan faktör analizi sonucunda, iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Beş’li likert tipi ve 25 maddeden oluşan Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği bekâr bireylerin bekârlığa yönelik tutumlarını belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.
2. Evlilik İlişkisi İnançları ile yalnızlık arasında pozitif, bekârlığa ilişkin tutumlar ile evlilik ilişkisi inançları arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Kök aileye bağımlılık ve ben biz dengesi bekârlığa ilişkin tutumları yordamaktadır.
3. Kadınların duygu yönetimi erkeklerden daha yüksek iken; erkeklerin ise ben biz dengesi kadınlardan daha yüksektir.
4. Devam eden romantik ilişkisi olanların romantik ilişkisi olmayanlara göre bekârlığa ilişkin duyguları daha yüksektir. Romantik ilişkinin varlığına göre yalnızlık düzeyleri farklılaşmakta ve daha önceden hiç romantik ilişkisi olmayan bireylerin yalnızlık düzeyleri şu anda devam eden romantik ilişkisi olan ve şu anda devam eden romantik ilişkisi olmayanlara göre yüksektir.
5. Devam eden romantik ilişkisi olanların, daha önceden hiç romantik ilişkisi olmayan ve şu anda romantik ilişkisi olmayanlara göre evlilik ilişkisi inançları daha düşüktür.
6. Köy-kasabada yaşayanların ilçe ve büyükşehirde yaşayanlara göre bekârlığa ilişkin duygular boyutu puan ortalamaları daha düşüktür.

6.2. Öneriler

Araştırmanın sonuçlarıyla ilgili olarak bu konuda yapılacak çalışmalarda yer alacak araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Literatürde bekârlık ile ilgili özellikle de ulusal literatürde çok az çalışma yer almaktadır. Yapılan çalışmalar ise daha çok nitel araştırma boyutunda ve kadınların bekârlık algıları üzerinde olup bekârlığa ilişkin tutumlara yönelik olarak nicel yönde kapsamlı bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır.
2. Araştırma kapsamında bekârlığa ilişkin olarak genel tutumların belirlenmeye çalışıldığı fakat bu konuya ilişkin olarak daha spesifik bir şekilde çalışılarak bekârlığa ilişkin tutumların farklı gruplara göre (örneğin kariyer odaklı kadın ve erkek bekârlar; yüksek eğitim düzeyine sahip erkek ve kadın bekârlar, evlenmeyi isteyen ya da evlenmeyi istemeyen erkek ve kadın bekârlar) nasıl değiştiğinin de belirlenmesi önerilir.
3. Bekârlığa ilişkin tutumların yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları bağlamında incelemeyi hedefleyen bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bekârlığa ilişkin tutumların daha ayrıntılı değerlendirilmesi için hem nitel hem de nicel karma desenlerin kullanıldığı çalışmalar gerçekleştirilebilir.
4. Bekârlığa ilişkin tutumlara yönelik olarak hiç evlenmemiş olan bireylerle deneysel yöntem kullanılarak bekârlığa ilişkin tutumlara yönelik farkındalığı artırma ve akılcı olmayan evlilik ilişkisi inançlarını azaltmayla ilişkili olarak sosyal beceri programları geliştirerek uygulanabilir.
5. Araştırma COVID 19 döneminde çevrim içi anket yoluyla gönüllü olarak ulaşılan bireylere uygun örnekleme yoluyla erişilerek gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu araştırmanın COVID 19 döneminde gerçekleştirildiği ve özellikle bu dönemin bireylerin psikolojik durumları üzerinde etkisinin de olabileceği ve insanların yaşam önceliklerinin değiştiği bir dönemde araştırmanın gerçekleştiği söylenebilir. Bundan sonra yapılacak olan araştırmalarda yaşanan dönemin özellikleri de göz önünde bulundurularak Türkiye'nin çeşitli şehirlerinden ya da bölgelerinden katılımcılar seçilerek benzer bir çalışma yürütülebilir.
6. Bu araştırmada katılımcıların bir yaşam stili olarak bekârlığı seçtikleri ayırt edilememekle birlikte, bekârlığa ilişkin tutumların bireylerin tercihleri ve bilinçli kararları doğrultusunda olduğu varsayılmaktadır. Kesitsel bir araştırma ile katılımcıların bekârlık seçimleri gönüllü ya da gönülsüz olma durumlarına göre bu konu ayrıntılı bir şekilde ele alınamamıştır. Bir yaşam stili olarak ele

alınacak olan bekârlıkla ilgili çalışmalarda gönüllü ve gönülsüz bekârlığı kapsayacak şekilde boylamsal çalışmalara yönelik çalışmalar yürütülebilir.

7. Bekârlığa ilişkin tutumlar incelenirken beliren yetişkinlik, genç yetişkinlik ve ileri yetişkinlik yaş gruplarında olan bireylerle çalışılarak bekârlığa ilişkin tutumları geniş bir yaş örnekleminde bekârlığa ilişkin tutumların, yalnızlık ve evlilik ilişki inançları ile olan ilişkisine dönük benzer çalışmalar yürütülebilir.
8. Bekârlığa ilişkin tutumları çeşitli değişkenlere göre açıklama noktasında ve bekârlığa dönük olarak yapılacak çalışmalarda cinsiyetin yanı sıra toplumsal cinsiyet rolleri, kişilik özellikleri ve bireylerin bağlanma biçimleri ve toplumsal ve sosyal faktörleri içerecek şekilde bekârlıkla ilgili damgalanma ile ilişkili değişkenleri de dâhil edilerek bekârlık alanında yapılacak olan çalışmalar genişletilebilir.

6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Genç yetişkinlere yönelik olarak bekârlığa ilişkin tutumlar bağlamında farkındalığı artırıcı seminer ve programların hazırlanması ve bekârlara yönelik psikolojik danışmanlık hizmetlerinin sunulması sürecinde evlilik ilişkisine yönelik akılcı olmayan inançların çalışılması yararlı olabilir. Bekâr bireylerin (romantik ilişkisi olan, romantik ilişkisi olmayan ve hiç romantik ilişkisi olmamış) bekârlığa ilişkin tutumlarının akılcı ve işlevsel olmadığı durumlarda psikolojik danışma hizmetleri verilebilir. Ayrıca bekâr bireylerin evlilik ilişkilerine dair geliştirebilecekleri akılcı olmayan inançların belirlenmesi ve bu inançlarla başa çıkılması kapsamında psikolojik danışma hizmetlerinin planlanması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Aartsen, M. and Jylhä, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study. *European journal of ageing*, 8(1), 31-38.
- Adak, N. (2020) (ed.). *Değişen toplumda değişen aile* (4. Baskı). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Adamczyk, K. and Segrin, C. (2015a). Direct and indirect effects of young adults' relationship status on life satisfaction through loneliness and perceived social support. *Psychologica Belgica*, 55(4), 196. <http://doi.org/10.5334/pb.bn>
- Adamczyk, K. and Segrin, C. (2015b). Perceived social support and mental health among single vs. partnered polish young adults. *Current Psychology*, 34, 82–96. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9242-5>
- Adamczyk, K. (2017a). Direct and indirect effects of relationship status through satisfaction with relationship status and fear of being single on Polish young adults' well-being. *Personality and Individual Differences*, 111, 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.056>
- Adamczyk, K. (2017b). Voluntary and involuntary singlehood and young adults' mental health: An investigation of mediating role of romantic loneliness. *Current Psychology*, 36, 888–904. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9478-3>.
- Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology*, 35(4), 674-689. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>
- Addis, J. and Bernard, M. E. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 20(1), 3-13. <https://doi.org/10.1023/A:1015199803099>
- Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Studies*, 1(3), 145-166.
- Akın, A. (2009). *Akılci duygusal davranışci terapi odakli grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve özduyarlık üzerindeki etkisi*. Basılmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Albayrak, E.S. (2019). Sosyal ağlar ve modern insanın yalnızlaşması: Coca-Cola reklam örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 929-942.
- Altıparmak, P. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yordayıcıları olarak sosyal duygusal yalnızlık ve öz-anlayış*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ang, C. S., Lee, K. F. and Lie, X. (2020). Understanding singleness: A phenomenological study of single women in Beijing and Singapore. *The Qualitative Report*, 25(8), 3080-3100.
- Apostolou, M., Matogian, I., Koskeridou, G., Shialos, M. and Georgiadou, P. (2019). The price of singlehood: Assessing the impact of involuntary singlehood on emotions and life satisfaction. *Evolutionary Psychological Science*, 5(4), 416-425. <https://doi.org/10.1007/s40806-019-00199-9>
- Apostolou, M., O, J. and Esposito, G. (2020). Singles' reasons for being single: Empirical evidence from an evolutionary perspective. *Frontiers in psychology*, 11, 746. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00746>
- Apostolou, M. and Wang, Y. (2019). The association between mating performance, marital status, and the length of singlehood: Evidence from Greece and China. *Evolutionary Psychology*, 17(4), <https://doi.org/10.1177/1474704919887706>

- Apostolou, M. (2017). Why people stay single: An evolutionary perspective. *Personality and Individual Differences*, 111, 263-271. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.034>
- Apostolou, M. (2021). Involuntary singlehood and its causes: The effects of flirting capacity, mating effort, choosiness and capacity to perceive signals of interest. *Personality and Individual Differences* 176. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110782>
- Apostolou, M. (2019). Why men stay single? Evidence from Reddit. *Evolutionary Psychological Science*, 5(1), 87-97. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00746>
- Apostolou, M., Birkás, B., da Silva, C. S. A., Esposito, G., Hsu, R. M. C. S., Jonason, P. K., ... & Wang, Y. (2021). Reasons of singles for being single: Evidence from Brazil, China, Czech Republic, Greece, Hungary, India, Japan and the UK. *Cross-Cultural Research*, 55(4), 319-350. <https://doi.org/10.1177/10693971211021816>
- Apostolou, M. and Tsangari, S. (2022). Why people are single: The big five as predictors of involuntary singlehood. *Personality and Individual Differences*, 186, 111375. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111375>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Asher, S. R. and Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current directions in psychological science*, 12(3), 75-78.
- Asolar, D. (2018). *Singlehood: An exploratory study and its relationship to relationship centrality*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ateş, N. (2019). *20-35 yaşları arasındaki hiç evlenmemiş bireylerde yalnızlık, sosyal destek, bağlanma stilleri ve psikolojik iyilik hali*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Atılğan, I. (2020). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ile ilgili akılcı olmayan inançlarının nesne ilişkileri-gerçeği değerlendirme boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Avcı- Çayır, G., Demir, M., ve Vural-Batık, M. (2022). Bekârlığa ilişkin tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(1), 508-521.
- Ayalon, L., Shiovitz-Ezra, S. and Palgi, Y. (2013). Associations of loneliness in older married men and women. *Aging & mental health*, 17(1), 33-39.
- Aydın, B. (2019). *Bekâr danışmanlığı- Hayata hazırlar*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Aydın, K. B. (2018). Bekâr popülasyonlar için önerilen yasal düzenlemeler. *Ankara Barosu Dergisi*, 76(3), 251-286.
- Aydın, K., ve Yayla, H. E. (2018). Muhasebe meslek mensuplarının etik tutumlarının kurumsal itibar yönetimi üzerindeki etkisi. *Atlas International Referred Journal on Social Sciences*, 4(8), 67- 97.
- Azmawati, A., Mohd Hashim, I. and Endut, N. (2015). “Don’t marry, be happy!” – How single women in Malaysia view marriage. *SHS Web of Conferences*, 18(03001), 1–9. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20151803001>
- Band-Winterstein, T. and Manchik-Rimon, C. (2014). The experience of being an old never-married single: A life course perspective. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78(4), 379-401.
- Bartkowski, J.P. and Xu, X. (2010). Refashioning family in the 21st century: Marriage and cohabitation among America’s young adults. The Changing Spirituality of Emerging Adults Project. Life Cycle Institute. Catholic University of America. Erişim tarihi: 17

- Barysheva, G., Ivankina, L., Monastyry, E. and Klemasheva, E. (2019). Modeling approach to study singlehood phenomenon among elderly people. In *SHS Web of Conferences*, 69, EDP Sciences. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20196900062>
- Basco, M. R. and Rush, A. J. (2005). *Cognitive-behavioral therapy for bipolar disorder*. Guilford Press.
- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S. L. and Sher, T. G. (1989). The role of cognitions in marital relationships: Definitional, methodological, and conceptual issues. *Journal of consulting and clinical psychology*, 57(1), 31.
- Baumbusch, J. L. (2004). Unclaimed treasures: Older women's reflections on lifelong singlehood. *Journal of Women & Aging*, 16(1-2), 105-121. https://doi.org/10.1300/J074v16n01_08
- Baumeister, R. F. and Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Balcı, A. (2004). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntem, teknik ve ilkeleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Baş, E. ve Cengiz, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin evlilik ve aileyi anlamlandırma biçimleri: Karadeniz Teknik Üniversitesi örneği. *İmgelem*. 2 (2). 5-27.
- Bayer A. (2013). Değişen toplumsal yapıda aile. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(8), 101-129.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of general psychiatry*, 9(4), 324-333.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of general psychiatry*, 10(6), 561-571.
- Beck, J. S. (2015). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Beck, A. T. (1988). Love Is Never Enough: How Couples Can Overcome Misunderstandings. *Resolve Conflicts, and Solve Relationship Problems through Cognitive Therapy (New York, 1988)*, 90-113.
- Beck, A., Emery, G. and Greenberg, R. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias. A Cognitive Perspective*(pp. 300-368). New York: Basic Books.
- Beck, A.T., Weishaar, M. (1989). *Cognitive Therapy*. In: Freeman, A., Simon, K.M., Beutler, L.E., Arkowitz, H. (eds) *Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy*. Springer, New York, NY
- Beck, J. S. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work*. Guilford Press.
- Beck, A. T., Freeman, A. and Associates. (2003). *Cognitive therapy of personality disorders* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Bellani, D., Esping-Andersen, G. and Nedoluzhko, L. (2017). Never partnered: A multilevel analysis of lifelong singlehood. *Demographic Research*, 37, 53-100.

- Bener, Ö. ve Günay, G. (2013). Gençlerin evlilik ve aile yaşamına ilişkin tutumları. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(1), 1-16.
- Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J., and Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(1), 40-51. doi:10.1037/a0021199. <https://doi.org/10.1037/a0021199>
- Bergström, M., Courtel, F. and Vivier, G. (2019). Uncoupled: Experiences of singlehood in contemporary France. *Population*, 74(1), 101-126. <https://doi.org/10.3917/popu.1901.0103>
- Bergström, M. and Vivier, G. (2020). Singlehood: preconceptions versus experiences. *Population & Sociétés*, 584, 1-4. <https://doi.org/10.3917/popsoc.584.0001>
- Beşpınar, F. ve Beşpınar, Z. (2017). Türkiye’de hane halkı yapıları ve evlilik pratiklerinde ikili resim: Geleneklerin yanı sıra değişimin yansımaları. *Nüfus Bilim Dergisi*. 39. 109-149.
- Beştav, G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bilge, F., Sayan, A., ve Kabakçı, Ö. F. (2009). Aile mahkemesi uzmanlarının yaşam doyumları ve ilişkilere yönelik inançlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 20-31.
- Billari, F. C. and Liefbroer, A. C. (2016). Why still marry? The role of feelings in the persistence of marriage as an institution 1. *The British journal of sociology*, 67(3), 516-540. <https://doi.org/10.1111/1468-4446.12202>
- Blakemore, J. E. O., Lawton, C. A. and Vartanian, L. R. (2005). I can't wait to get married: Gender differences in drive to marry. *Sex roles*, 53(5), 327-335.
- Bradbury, T. N., and Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*. 107. 3-33.
- Bradbury, T. N. and Fincham, F. D. (1993). Assessing dysfunctional cognition in marriage: A reconsideration of the Relationship Belief Inventory. *Psychological Assessment*. 5. 92-101.
- Braaten, E. B. and Rosen, L. A. (1998). Development and validation of the marital attitudes scale. *Journal of divorce and remarriage*. (32). 155-158. https://doi.org/10.1300/J087v29n03_05
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Bridges, K. R. and Harnish, R. J. (2010). Role of irrational beliefs in depression and anxiety: a review. *Health*, 2(08), 862.
- Brown, S. L. (2000). The effect of union type on psychological well-being: Depression among cohabitators versus marrieds. *Journal of health and social behavior*, 241-255.
- Boivin, M., Hymel, S. and Bukowski, W. M. (1995). The roles of social withdrawal, peer rejection, and victimization by peers in predicting loneliness and depressed mood in childhood. *Development and Psychopathology*, 7, 765-785.
- Bookwala, J. and Fekete, E. (2009). The role of psychological resources in the affective well-being of never-married adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(4), 411-428.
- Borys, S. and Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social*

- Psychology Bulletin*, 11(1), 63-74.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Budgeon, S. (2008). Couple culture and the production of singleness. *Sexualities*, 11(3), 301-325. <https://doi.org/10.1177/13634607080894>
- Budgeon, S. (2016) The 'problem' with single women: Choice, accountability and social change. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(3), 401-418. <https://doi.org/10.1177/0265407515607647>
- Burns, D. D. (1999). *Feeling good: the new mood therapy*. Rev. and updated. New York: Avon Books.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, 32(32), 470-483.
- Büyükyıldız, E. (2020). *Bekâr bireylerin yalnızlıkla başa çıkma tarzlarının yaşam doyumlarına etkisi: Yalova örneği*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Yalova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yalova.
- Byrne, A. and Carr, D. (2005). Caught in the cultural lag: The stigma of singlehood. *Psychological Inquiry*, 16(2/3), 84-91. <http://www.jstor.org/stable/20447267>
- Cacioppo, J. T., Ernst, J. M., Burleson, M. H., McClintock, M. K., Malarkey, W. B., Hawkley, L. C., et al. (2000). Lonely traits and concomitant physiological processes: The MacArthur social neuroscience studies. *International Journal of Psychophysiology*, 35. 143–154.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C. and Berntson, G. G. (2003). The anatomy of loneliness. *Current directions in psychological science*, 12(3), 71-74. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01232>
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C. and Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and aging*, 21(1), 140. <https://doi.org/10.1177/0743558404273118>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L. and Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249.
- Cacioppo J.T. and Hawkley L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*. 13. 447–454.
- Canel, N.A. (2012). *Evlilik ve Aile Hayatı*. İstanbul: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Carr, D. and Utz, R. L. (2020). Families in later life: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 346-363. <https://doi.org/10.1111/jomf.12609>
- Carr, D. and Springer, K. W. (2010). Advances in families and health research in the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 743–761. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00728.x>
- Carlson, D. L. (2012). Deviations from desired age at marriage: Mental health differences across marital status. *Journal of Marriage and Family*, 74(4), 743-758. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.00995.x>

- Caspi, A., Harrington, H., Moffitt, T. E., Milne, B. J. and Poulton, R. (2006). Socially isolated children 20 years later: risk of cardiovascular disease. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 160(8), 805-811.
- Chong, J. H. Q., Leong, W. S. and Leow, R. Y. (2022). *Attitudes toward singlehood, negative stereotyping of single persons and perceived control as determinants of intention to be single among young adults in Malaysia* (Doctoral dissertation, UTAR).
- Coleman, M. and Ganong, L. H. (1984). Effect of family structure on family attitudes and expectations. *Family Relations*, 33(3), 425-432. <https://doi.org/10.2307/584713>.
- Conley, T. D. and Collins, B. E. (2002). Gender, relationship status, and stereotyping about sexual risk. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1483-1494. <https://doi.org/10.1177/014616702237576>
- Coontz, S. (2006). *Marriage, a history: How love conquered marriage*. Penguin.
- Cutrona, C. E. (1982). *Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment*. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 291-301). New York: Wiley Interscience.
- Côté, J. E. (2000). *Arrested adulthood: The changing nature of maturity and identity*. New York: New York University Press.
- Czernecka, J. (2014a). Being single as a result of experience from their family of origin. In Adamczyk, K. and Wysota, M. (Eds.) *Functioning of Young Adults in a Changing World* (pp. 111-127).
- Czernecka J. (2014b). *Single and the city*, University of Lodz, Łódź https://www.researchgate.net/publication/280737852_Single_and_The_City (Erişim tarihi: 20/07/2022).
- Czyżowska, D., Gurba, E., Czyżowska, N. and Kalus, A. (2020). Intimate relationship and its significance for eudaimonic well-being in young adults. *Health Psychology Report*, 8(2), 155-166. <https://doi.org/10.5114/hpr.2020.93768>
- Çakır, B. (2011). Modernleşme sürecinde Türkiye’de evlilik kurumunun işleyişi ve boşanma eğilimlerinin seyri. Basılmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çetinkaya, K.S. (2018). *Evlilik Uyumuna İlişkin Model Araştırması*. Basılmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Çiftçi, A. ve Karakaş, Y. (2019). Dijitalleşen zamanın izdüşümünde: Kimliğin, bedeninin ve iletişimin dönüşümü. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 10(37), 7-30.
- Çingay, A. (2015). *Sosyal medyanın kitleleştirici ve yalnızlaştırıcı etkisi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Dattilio, F. M. (2010). *Cognitive-behavioral therapy with couples and families: A comprehensive guide for clinicians*. Guilford Press.
- David, A., Ghinea, C., Macavei, B., & Kallay, E. (2005). A Search for "Hot" Cognitions in a Clinical and a Non-clinical Context: Appraisal, Attributions, Core Relational Themes, Irrational Beliefs, and Their Relations to Emotion. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 5(1).
- Davies, M. F. (2008). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. II. Experimental evidence for a causal link between two key features of REBT. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 89-101.

- Debord, J., Romans, J. S. and Krieschok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. *The Journal of psychology*, 130(3), 263-280.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- De Coninck, D., Van Doren, S. and Matthijs, K. (2021). Attitudes of young adults toward marriage and divorce, 2002–2018. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(1), 66-82.
- de Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in clinical gerontology*, 8(1), 73-80.
- de Jong-Gierveld, J. and Aalberts, M. S. (1980). Singlehood. A creative or a lonely experience. *J Fam Econ Issues*, 3, 350-68.
- de Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T. and Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. *Cambridge handbook of personal relationships*, 485-500.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji dergisi*, 7(23), 14-18
- Demir, A.(1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyini etkileyen bazı etmenler*. (Tez No.12493). Basılmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- DePaulo, B. M. and Morris, W. L. (2005). Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*, 16(2-3), 57-83.https://doi.org/10.1207/s15327965pli162&3_01
- DePaulo, B. M. and Morris, W. L. (2006). The unrecognized stereotyping and discrimination against singles. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 251-254.<https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00446.x>
- DePaulo, B. (2016). What no one ever told you about people who are single. *American Psychological Association*, 5.
- DePaulo, B. M. (2006). *Singled out: How singles are stereotyped, stigmatized, and ignored, and still live happily ever after*. New York, NY: St. Martin's Press.
- DePaulo, B. (2015). *Marriage vs. single life: How science and the media got it so wrong*. Charleston, SC: CreateSpace
- DePaulo, B. (2013). Is it healthier to live with someone? <https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-single/201305/is-it-healthier-live-someone-0>Erişim tarihi: 20/10/2021
- DePaulo, B. (2014). A singles studies perspective on mount marriage. *Psychological Inquiry*, 25(1), 64-68.<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.878173>
- DePaulo, B. (2016). What no one ever told you about people who are single. *American Psychological Association*, 5.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E. and Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of cross-cultural psychology*, 31(4), 419-436.<https://doi.org/10.1177/0022022100031004001>
- DiGiuseppe, R. and Bernard, M. E. (1990). The application of rational-emotive theory and therapy to school-aged children. *School Psychology Review*, 19(3), 268-286.<https://doi.org/10.1080/02796015.1990.12085466>
- DiGiuseppe, R. A., and Doyle, K. A. (2019). Rational emotive behavior therapy. In K. S. Dobson & D. J. A. Dozois (Eds.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 191–217). The Guilford Press.

- DiGiuseppe, R. A., DiGiuseppe, R., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2013). *A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy*. Oxford University Press.
- DiGiuseppe, R. and Zee, C. (1986). A rational-emotive theory of marital dysfunction and marital therapy. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 4(1), 22–37. <https://doi.org/10.1007/BF01073478>
- DiTommaso, E. and Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127-134.
- Dobson, K. S. and Dozois, D. J. A. (Eds.). (2010). *Handbook of cognitive-behavioraltherapies* (3th ed.). TheGuilfordPress.
- Dobson, K. S. and Dozois, D. J. A. (Eds.). (2019). *Handbook of cognitive-behavioraltherapies*, 4th ed. (4th ed.). TheGuilfordPress.
- Doğan,A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14 (28), 11-21.
- Dok, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve otomatik düşüncelerinin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki yordayıcı rolü. (Tez No. 512457). [Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi-İstanbul].
- Düzgün, G. (2009). *Evli kişilerde depresyon, ilişkiye ilişkin inanç, kendini ayarlama düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkisi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dryden, W. and Branch, R. (2008). *Fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training handbook*. John Wiley & Sons.
- Dryden, W. and Neenan, M. (2004). *The rational emotive behavioural approach to therapeutic change*. Sage.
- Dryden, W. and Neenan, M. (2006). *Rational Emotive Behaviour Therapy: 100 Key Points and Techniques* (1st ed.). Routledge.
- Dykstra, P. A. (1995). Loneliness among the never and formerly married: The importance of supportive friendships and a desire for independence. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 50(5), 321-329.
- Edmundson, M. L. (2005). Marriage Myths and Dysfunctional Relationship Beliefs among Undergraduates. "Master's Thesis. University of Tennessee, Knoxville. https://trace.tennessee.edu/utk_gradthes/1866
- Edwards, A. (2019). *Singlehood and social identity: Does identifying with other singles mitigate the negative effects of perceived discrimination on wellbeing?* Doctoral dissertation, Arts & Social Sciences, Department of Psychology, Canada.
- Eggebeen, D. J. and Knoester, C. (2001). Does fatherhood matter for men?. *Journal of marriage and family*, 63(2), 381-393.
- Eidelson, R. J. and Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715.
- Ekşi, B. (2005). Evliliğe hazırlık aşamasındaki karı-koca adaylarının evlilik ve anne-baba olma üzerine düşünceleri. *Aile ve Toplum Dergisi*. 2(8), 67-76.
- Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for Rational Emotive Behavior Therapy*. Prometheus Books.
- Ellis, A. (1980). Discomfort anxiety: A new cognitive-behavioral construct. *Rational Living*, 15(1), 25-30.

- Ellis, A. (1986). Rational-emotive therapy applied to relationship therapy. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 4(1), 4–21. <https://doi.org/10.1007/BF01073477>
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1999). *How to make yourself happy and remarkably less disturbable*. Impact Publishers.
- Ellis, A. (1987). The impossibility of achieving consistently good mental health. *American psychologist*, 42(4), 364. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.42.4.364>
- Ellis, A. (2004). Why rational emotive behavior therapy is the most comprehensive and effective form of behavior therapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22(2), 84-92.
- Emiroğlu, K. ve Aydın, S. (2003) *Antropoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Emmelkamp, P. M., Krol, B., Sanderman, R., & Rüphan, M. (1987). The assessment of relationship beliefs in a marital context. *Personality and Individual Differences*, 8(6), 775–780. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(87\)90129-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(87)90129-2)
- Epstein, N., Baucom, D. H., & Rankin, L. A. (1993). Treatment of marital conflict: A cognitive-behavioral approach. *Clinical Psychology Review*, 13(1), 45–57. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(93\)90007-9](https://doi.org/10.1016/0272-7358(93)90007-9)
- Ercole, V. and Parr, J. (2020). Problems of loneliness and its impact on health and well-being. *Springer nature Switzerland AG*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69627-0_127-1.
- Erdoğan, B. (2020). Modern toplumda yalnız yaşamak, yeni bir norm olarak bekârlık. *Sosyologca*, 18-19: 293-316.
- Erdoğan, Ö. (2019). Akılcı Olmayan Evlilik Beklentilerinin Gelişiminde Televizyon Dizilerinin Etkisi. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*. 48. 61-79
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York W.W.Norton .
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*, (2nd ed.). New York: Norton.
- Esgin, A. (2008). *Anthony Giddens Sosyolojisi*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Etaugh, C. and Malstrom, J. (1981). The effect of marital status on person perception. *Journal of Marriage and the Family*, 43, 801–805. <https://doi.org/10.2307/351337>
- Farrell, D. C. (2018). *What's Wrong with Being Single: Lowered Relational Value Bias Toward Single People*. Doctoral dissertation, Loyola University, Chicago.
- Filipović, S., Vukosavljević-Gvozden, T., & Opačić, G. (2016). Irrational beliefs, dysfunctional emotions, and marital adjustment: A structural model. *Journal of Family Issues*, 37(16), 2333-2350.
- Fincham, F. D. (1985). Attribution processes in distressed and nondistressed couples: II. Responsibility for marital problems. *Journal of Abnormal Psychology*, 94(2), 183.
- Fisher, A. N., Stinson, D. A., Wood, J. V., Holmes, J. G., and Cameron, J. J. (2021). Singlehood and attunement of self-Esteem to friendships. *Social psychological and personality science*, 12(7), 1326–1334. <https://doi.org/10.1177/1948550620988460>
- FlaFlaherty, S. C. and Sadler, L. S. (2011). A review of attachment theory in the context of adolescent parenting. *Journal of Pediatric Health Care*, 25(2), 114-121.
- Fletcher, G.J.O. and Kininmonth, L.A. (1992). Measuring relationship beliefs: An individual differences scale. *Journal of Research in Personality*, 26, 371-311. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(92\)90066-D](https://doi.org/10.1016/0092-6566(92)90066-D)
- Fong, M. L. and Amatea, E. S. (1992). Stress and single professional women: An exploration

- of causal factors. *Journal of Mental Health Counseling*, 14(1), 20-29
- Forsyth, C. J. and Johnson, E. L. (1995). A sociological view of the never married. *International Journal of Sociology of the Family*, 91-104.
- Froggatt, W. (2005). A brief introduction to rational emotive behaviour therapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behaviour Therapy*, 3(1), 115.
- Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 22, 1-15.
- F. van der Zee and M. Hembrecht (2009). *The role of dysfunctional relationship beliefs in relationship satisfaction. A comparison of singles with satisfied and less satisfied coupled people in their endorsement of irrational and anxious relationship beliefs*. Unpublished Master Thesis, University of Utrecht, Holland.
- Gargan, L. (1986). Stereotypes of singles: A cross-cultural comparison. *International Journal of Comparative Sociology*, 27, 200.
- Gayer-Anderson C, Morgan C. Social networks, support and early psychosis: a systematic review. *Epidemiology and psychiatric sciences*. 22(2).131-46.
- Gençtarım, D. ve Voltan-Acar, N. (2007). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Sezen Aksu Şarkıları. *Eğitim ve Bilim*, 32, 143 (32), 27-40.
- Gesselman, A. N., Franco, C. Y., Brogdon, E. M., Gray, P. B., Garcia, J. R. and Fisher, H. E. (2019). Perceptions of married life among single never-married, single ever-married, and married adults. *Personal Relationships*, 26(4), 586-601. <https://doi.org/10.1111/per.12295>
- Girme, Y. U., Sibley, C. G., Hadden, B. W., Schmitt, M. T. and Hunger, J. M. (2022). Unsupported and stigmatized? The association between relationship status and well-being is mediated by social support and social discrimination. *Social psychological and personality science*, 13(2), 425-435. <https://doi.org/10.1177/19485506211030>
- Girme, Y. U., Overall, N. C., Faingataa, S. and Sibley, C. G. (2016). Happily single: The link between relationship status and well-being depends on avoidance and approach social goals. *Social Psychological and Personality Science*, 7(2), 122-130. <https://doi.org/10.1177/1948550615599828>
- Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170).
- Glenn, N. D. and Weaver, C. N. (1988). The changing relationship of marital status to reported happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 317-324. <https://doi.org/10.2307/351999>
- Goslin, O. (2014). Gender differences in attitudes towards marriage among young adults. https://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/2300/ba_goslin_o_2014.pdf?sequence=1
- Gökmen, Ş., Eralp, A. ve Kayış-Atay, A. (2019). İlk Evlilik Süresini Etkileyen Faktörlerin Yaşam Analizi: Türkiye Örneği. *Optimum Ekonomi ve Yönetim Bilimleri Dergisi*. 6(1). 63-76.
- Guglielmi, F. M. (2018). *Intimacy and communication in emerging adulthood* (Doctoral dissertation, California State University, Northridge).
- Gürbüz, F. (2021). *İlişkilere yönelik akılcı olmayan inançların kök aile deneyimlerinin fonksiyonelliği ile anne babaya bağlanmanın evlilik doyumu ile olan ilişkisinde aracı rolü*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürsoy, Y. (2021). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların yalnızlık*,

- umutsuzluk ve depresif belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Greitemeyer, T. (2009). Stereotypes of singles: Are singles what we think?. *European Journal of Social Psychology*, 39(3), 368-383. <https://doi.org/10.1002/ejsp.542>
- Haferkamp, C. J. (1994). Dysfunctional beliefs, self-monitoring, and marital conflict. *Current Psychology*, 13(3), 248-262. <https://doi.org/10.1007/BF02686852>
- Hagerty, B. M., Williams, R. A., Coyne, J. C., and Early, M. R. (1996). Sense of belonging and indicators of social and psychological functioning. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10, 235-244.
- Halamandaris, K. F. and Power, K. G. (1997). Individual differences, dysfunctional attitudes, and social support: A study of the psychosocial adjustment to university life of home students. *Personality and Individual Differences*, 22, 93-104.
- Hamamcı, Z. (2002). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar üzerine etkisi*. Basılmamış Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hamamci, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 33(4), 313-328.
- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği: Ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 107-111.
- Hamamcı, Z. ve Duy, B. (2007). Sosyal Beceriler, İşlevsel Olmayan Tutumlar, Mantıksız İnançlar, Kişilerarası Bilişsel Çarpıtmalar ve Yalnızlık Arasındaki İlişki. *Avrasya Eğitim Araştırmaları Dergisi (EJER)* 7(26).
- Hanımoğlu, E. ve Akbaş, T. (2018). Üniversite öğrencilerinde aile fonksiyonları, benliğin ayrımlaşması, algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 55-69.
- Haring-Hidore, M., Stock, W. A., Okun, M. A. and Witter, R. A. (1985). Marital status and subjective well-being: A research synthesis. *Journal of Marriage and the Family*, 947-953. <https://doi.org/10.2307/352338>
- Hawkey, L. C. and Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227.
- Hawkey, L. C., Burleson, M. H., Berntson, G. G., and Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness in everyday life: Cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 105-120.
- Hawkey, L. C., Browne, M. W. and Cacioppo, J. T. (2005). How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychological Science*, 16(10), 798-804.
- Heinrich, M.L., and Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review *Psychology Review* 26 695-718
- Helliwell, J. F. and Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435-1446. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>

- Hertel, J., Schütz, A., DePaulo, B. M., Morris, W. L. and Stucke, T. S. (2007). She's single, so what? How are singles perceived compared with people who are married?. *Zeitschrift für Familienforschung*, 19(2), 139-158.
- Himawan, K. K., Bambling, M. and Edirippulige, S. (2018). Singleness, religiosity, and the implications for counselors: The Indonesian case. *Europe's journal of psychology*, 14(2), 485. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i2.1530>
- Himawan, K. K., Bambling, M. and Edirippulige, S. (2019). Modernization and singlehood in Indonesia: Psychological and social impacts. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 40(2), 499-506.
- Himawan, K. K. (2018). Either I do or I must: An exploration of Indonesian singles' attitudes toward marriage. *The Social Science Journal*, 56(2), 220-227. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.07.007>
- Hoglund, C. L. and Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*.
- Hojat, M. (1982). Psychometric characteristics of the UCLA Loneliness Scale: A study with Iranian college students. *Educational and Psychological Measurement*, 42, 917-925.
- Hope, S., Rodgers, B. and Power, C. (1999). Marital status transitions and psychological distress: longitudinal evidence from a national population sample. *Psychological medicine*, 29(2), 381-389.
- Horn, E. E., Xu, Y., Beam, C. R., Turkheimer, E. and Emery, R. E. (2013). Accounting for the physical and mental health benefits of entry into marriage: a genetically informed study of selection and causation. *Journal of Family Psychology*, 27(1), 30. <https://doi.org/10.1037/a0029803>
- Horowitz, L. M., French, R. D., and Anderson, C. A. (1982). *The prototype of a lonely person*. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*(pp. 183-205). New York: Wiley.
- Hossain, S. (2009). *Understanding Patterns of Cognitive Distortions*. Department of Clinical Psychology, University of Dhaka, Master of Philosophy. Bangladesh
- Hostetler, A. J. (2009). Single by choice? Assessing and understanding voluntary singlehood among mature gay men. *Journal of homosexuality*, 56(4), 499-531. <https://doi.org/10.1080/00918360902821486>
- Hu, T., Zheng, X., and Huang, M. (2020). Absence and presence of human interaction: The relationship between loneliness and empathy. *Frontiers in Psychology*, 11, 768.
- Ibrahim, R. and Hassan, Z. (2009). Understanding singlehood from the experiences of never-married Malay Muslim women in Malaysia: Some preliminary findings. *European Journal of Social Sciences*, 8(3), 395-405.
- Inderbitzen-Pisaruk, H., Clark, M. L., and Solano, C. H. (1992). Correlates of loneliness in midadolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21, 151-167.
- Işık, E. ve Bulduk, S. (2014). Benliğin ayrımlaşması ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur*, 24-26 Nisan, 2014.
- İlhan, H. (2016). *Genç Yetişkinlerin romantik ilişkilerinde bilişsel çarpıtmalarının ve kişilerarası yetkinliklerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Melikşah Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- İşmen-Gazioğlu, A. E. (2006). Genç yetişkinlerin evlilik ve aile hayatına ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 23(23), 107-123.

- Jackson, J. B. (2018). The ambiguous loss of singlehood: Conceptualizing and treating singlehood ambiguous loss among never-married adults. *Contemporary Family Therapy*, 40(2), 210-222. <https://doi.org/10.1007/s10591-018-9455-0>
- Jackson, J. B. and Gutierrez, N. S. (2020). Clinical Work with Unpartnered Individuals Seeking a Long-Term Intimate Relationship. *The Handbook of Systemic Family Therapy*, 3, 461-486. <https://doi.org/10.1002/9781119438519.ch79>
- Jackson, T., Soderlind, A., and Weiss, K. E. (2000). Personality traits and quality of relationships as predictors of future loneliness among American college students. *Social Behavior and Personality*, 28, 463–470.
- James, S., Hunsley, J. and Hemsworth, D.(2002). Factor Structure of the Relationship Belief Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 26(6).
- Jeong, Y. and Kim, S. H. (2021). Modification of socioemotional processing in loneliness through feedback-based interpretation training. *Computers in Human Behavior*, 117. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106668>
- Joseph, A. (2004). Elegant rational-emotive behaviour therapy (rebt) and hypnosis: Is an elegant combination feasible and beneficial? *European Journal of Clinical Hypnosis*, 5(3), 20-28.
- Jones, G. W., Yanxia, Z. Chia Pei Zhi, P. (2012). Understanding high levels of singlehood in Singapore. *Journal of Comparative Family Studies*, 43(5), 731-750. <http://www.jstor.org/stable/23267843>
- Jones, S.M. (2015). Attachment Theory. In *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication* (eds C.R. Berger, M.E. Roloff, S.R. Wilson, J.P. Dillard, J. Caughlin and D. Solomon). <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic161>
- Jones, G. (2010). Changing Marriage Patterns in Asia. Asia Research Institute Working Paper No. 131, <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1716533> (Erişim Tarihi 20/10/2021).
- Jones, R. G. (1969). *A Factored Measure of Ellis' Irrational Belief System, with Personality and Maladjustment Correlates*. [Doctor of Philosophy. Graduate Faculty of Texas Technological College].
- Jones, W. H., Carpenter, B. N., & Quintana, D. (1985). Personality and interpersonal predictors of loneliness in two cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1503–1511. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.6.1503>
- Jones, W. H. (1982). *Loneliness and social behavior*. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 238–252). New York: Wiley.
- Johnson, H. D., LaVoie, J. C., Spenceri, M. C., & Mahoney-Wernli, M. A. (2001). Peer conflict avoidance: Associations with loneliness, social anxiety, and social avoidance. *Psychological Reports*, 88, 227–235.
- Joung, I.M.A., Van de Mheen, H., Stronks, K., Van Poppel, F.W.A., Mackenbach, J.P., (1994). Differences in self-reported morbidity by marital status and by living arrangement. *International Journal of Epidemiology*, 23, 91–9.
- Kaiser, C. R. and Kashy, D. A. (2005). The contextual nature and function of singlism. *Psychological Inquiry*, 16(2/3), 122-126.
- Karabacak, A., ve Çiftçi, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 36(2), 25-43.

- Karademir, Ç.(2014). Güzin Abla Köşesi'nin Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımın Temel Kavramları Açısından İncelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi* 2014, 4 (2), 11-43
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi*. Basılmamış Doktora Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kalkan, M. (2006). İlişkilerde inanç envanterinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 45-54.
- Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). *Evlilik Öncesi Dönem ve Romantik İlişkiler*. M.Kalkan ve Z.Hamamcı. (Ed.) Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma. (ss.1-7). Ankara: Anı Yayıncılık
- Kavas, B. (2018). Kadınlara yönelik evlilik baskısı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 11(56).389-397.
- Kearns, A., Whitley, E., Tannahill, C., and Ellaway, A. (2015). Loneliness, social relations and health and well-being in deprived communities. *Psychology, health & medicine*, 20(3), 332–344. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.940354>
- Keith, P. M. (1980). Two models of singleness: Managing an atypical marital status. *International Journal of Sociology of the Family*, 301-310.
- Keyes, J.A. (1991). Cognitive Distortions and Loneliness: Does Changing Negative Thoughts Affect Loneliness?. *Dissertations*. 3174.
- Kılıçarslan, İ. (2021). *Genç yetişkinlerin romantik ilişkide akılcı olmayan inançları, stresle başa çıkma tarzları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- Kılınç, H. ve Sevim, S.A. (2005). "Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 38(2), 67-89.
- Kırılmaz, H. ve Ayparçası, F. (2016). Modernizm ve postmodernizm süreçlerinin tüketim kültürüne yansımaları. *İnsan ve İnsan*, 3(8).
- Kızıl, Z.ve Nazlı,S. (2018). Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Başkent University Journal of Education*,5(2), 198-211.
- Kızıl, Z. (2017). *Üniversite öğrencilerinde evliliğe yönelik inançlar: Bir müdahale programının etkililiği*. Basılmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kislev, E. (2019). *Happysinglehood: Therisingacceptanceandcelebration of solo living*. University of California Press.
- Kislev, E. (2022). Aging, marital status, and loneliness: Multilevel analyses of 30 countries. *Research on Ageing and Social Policy*, 10(1), 77-103.
- Klein, H. K. (2005). *Investigation of variables influencing college students' marital attitudes and fear of intimacy*. Doctoral dissertation. Ball State University, Indiana.
- Klinenberg, E. (2013). *Going solo: The extraordinary rise and surprising appeal of living alone*. Penguin.
- Knox, D., Schacht, C. and Chang, I. J. (2020). *Choices in relationships*. (13th edition). SAGE Publications.
- Köroğlu, T. (2013). *Üniversite gençliğinin evlilik, aile ve boşanma konusundaki düşünce ve görüşleri üzerine sosyolojik bir araştırma: Karabük Üniversitesi örneği*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karabük.

- Körük, S. (2019). "Evlilik ve çift ilişkisi". N. Özabacı (ed.). Evlilik ve Yakın İlişkiler (s. 38-55). Ankara: Pegem.
- Kutlu, M. and Pamuk, M. (2016). Analysis of Social and Emotional Loneliness According to Glasser's Basic Needs. Educational Process. *International Journal*, 5(2), 128-138.
- Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2013). Romantik İnançlar Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.9(2).461-469.
- Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 148-159.
- Küçükçelik, Z. M. (2015). *İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kyröläinen, A. J. and Kuperman, V. (2021). The Effect of loneliness on cognitive functioning among healthy individuals in mid-and late-adulthood: Evidence from the canadian longitudinal study on aging (CLSA). *Frontiers in Psychology*, 3744. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.701305>
- Kwong, K.P. and Yin, M.K. (2000). Dynamic Marriage: Reconstruction of a Marriage Concept. *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*, 10(1) 23-36, DOI:10.1080/21650993.2000.9755820
- Lahad, K. (2012). Singlehood, waiting, and the sociology of time. *Sociological Forum*, 27(1), 163–186. <https://doi.org/10.1111/j.1573-7861.2011.01306.x>
- Lammintausta, A., Airaksinen, J. K., Immonen-Räihä, P., Torppa, J., Kesäniemi, A. Y., Ketonen, M., ... & FINAMI Study Group. (2014). Prognosis of acute coronary events is worse in patients living alone: the FINAMI myocardial infarction register. *European journal of preventive cardiology*, 21(8), 989-996.
- Larson, J. H. (1988). The Marriage Quiz: College students' beliefs in selected myths about marriage. *Family Relations*. 37. 3-11.
- Larson, J. H., Benson, M. J, Wilson, S. M. and Medora, N. (1998). Family of origin influences on marital attitudes and readiness for marriage in late adolescents. *Journal of family issues*. (6) 756-768. <https://doi.org/10.1177/019251398019006005>
- Lasgaard, M. and Elklit, A. (2009). Prototypic features of loneliness in a stratified sample of adolescents. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 3, 85-110.
- Lasgaard, M., Goossens, L. and Elklit, A. (2011). Loneliness, depressive symptomatology, and suicide ideation in adolescence: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(1), 137-150.
- Leelakulthanit, O. and Day, R. L. (1992). Quality of life in Thailand. *Social Indicators Research*, 27(1), 41-57.
- Lehmann, V., Tuinman, M. A., Braeken, J., Vingerhoets, A. J., Sanderman, R. and Hagedoorn, M. (2015). Satisfaction with relationship status: Development of a new scale and the role in predicting well-being. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 169-184. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9503-x>
- Leplae, C. (1965). Celibacy in Belgium: a preliminary study. *Acta Sociologica*, 8(1-2), 15-26. <https://doi.org/10.1177/00016993650080010>
- Lesch, E. and van der Watt, A. S. (2018). Living single: A phenomenological study of a group of South African single women. *Feminism & Psychology*, 28(3), 390-408. <https://doi.org/10.1177/0959353517731435>

- Lewis, K. G. and Moon, S. (1997). Always single and single again women: A qualitative study. *Journal of marital and family therapy*, 23(2), 115-134. <https://doi.org/10.1111/j.17520606.1997.tb00238.x>
- Licy, A.D. (2015). The support system of single women. *International Journal of Applied Research*. 1(12). 882-890.
- Liefbroer, A. C., Gerritsen, L. and De Jong Gierveld, J. (1994). The influence of intentions and life course factors on union formation behavior of young adults. *Journal of Marriage and the Family*, 193-203.
- Lillard, L. A. and Panis, C. W. (1996). Marital status and mortality: The role of health. *Demography*, 33(3), 313-327. <https://doi.org/10.2307/2061764>
- Lordoğlu, C. (2018). *İstanbul'da bekar kadın olmak*. İletişim Yay. İstanbul.
- Losada, A., Márquez-González, M., García-Ortiz, L., Gómez-Marcos, M. A., Fernández-Fernández, V., & Rodríguez-Sánchez, E. (2012). Loneliness and mental health in a representative sample of community-dwelling Spanish older adults. *The Journal of psychology*, 146(3), 277-292.
- Luhmann, M. and Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943.
- MacEvoy, J. P., Weeks, M. S. and Asher, S. R. (2011). Loneliness. In B. B. Brown & M. J. Prinstein (Eds.), *Encyclopedia of adolescence: Vol. 2. Interpersonal and sociocultural factors* (pp. 178– 187). London: Elsevier
- Mağara, G. (2019). *Yetişkin bekâr kadınların bekârlığa ilişkin algıları*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A. and Yarcheski, T. J. (2001). Mental health variables and positive health practices in early adolescents. *Psychological Reports*, 88, 1023–1030.
- Malcolm, M. and Naufal, G. (2016). Are pornography and marriage substitutes for young men?. *Eastern Economic Journal*, 42(3), 317-334.
- Marangoni, C. and Ickes, W. (1989). Loneliness: A theoretical review with implications for measurement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(1), 93-128.
- Marks, N. F. (1996). Flying solo at midlife: Gender, marital status, and psychological well-being. *Journal of Marriage and the Family*, 58(4), 917-932. <https://doi.org/10.2307/353980>
- Mastekaasa, A. (1992). Marriage and psychological well-being: Some evidence on selection into marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 901-911. <https://doi.org/10.2307/353171>
- Mastekaasa, A. (1994). Marital status, distress, and well-being: An international comparison. *Journal of Comparative Family Studies*, 25(2), 183-205. <http://www.jstor.org/stable/41602320>
- Macdonald, S. J., Deacon, L., Nixon, J., Akintola, A., Gillingham, A., Kent, J., ... & Highmore, L. (2018). The invisible enemy': disability, loneliness and isolation. *Disability & Society*, 33(7), 1138-1159.
- Medora, N. and Woodward, J. C. (1986). Loneliness among adolescent college students at a midwestern university. *Adolescence*, 21(82), 391.
- Mermer, Y. (2011). *Genç kızların evlilik kurumuna ilişkin değer ve tutumları: Kayseri İncesü ilçesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

- Mertens, D. M. (2005). *Research and Evaluation in Education and-Psychology: Integrating diversity with Quantitative, Qualitative, and Mixed Methods* (pp.2 & 88-189).Thousand Oaks, London, Sage press.
- Metts, S., and Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170–185. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1990.tb00230.x>
- Mikulincer, M. and Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.01.003>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. and Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, 27(2), 77-102.
- Mikulincer, M. and Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139-156.<https://doi.org/10.1080/10478400701512646>
- Mikulincer, M. and Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). NewYork, NY: Guilford Press.
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 346-374.<https://doi.org/10.1177/0743558404273118>
- Mookherjee, H. N. (1997). Marital status, gender, and perception of weil-being. *The Journal of Social Psychology*, 137(1), 95-105.<https://doi.org/10.1080/00224549709595417>
- Moorman, J. D. (2020). Socializing singlehood: Personal, interpersonal, and sociocultural factors shaping black women’s single lives. *Psychology of Women Quarterly*, 44(4), 431-449.<https://doi.org/10.1177/0361684320939070>
- Morris, W. L., Sinclair, S. and DePaulo, B. M. (2007). No shelter for singles: The perceived legitimacy of marital status discrimination. *Group Processes & Intergroup Relations*, 10(4), 457-470. <https://doi.org/10.1177/1368430207081535>
- Möller, A. T. and Van Zyl, P. D. (1991). Relationship beliefs, interpersonal perception, and marital adjustment. *Journal of clinical psychology*, 47(1), 28-33.
- Möller, A.,and Merwe van der, J. (1997). Irrational Beliefs, Interpersonal Perception and Marital Adjustment. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy*, 15, 269-279.
- Mulder, C. H. (2003). The effects of singlehood and cohabitation on the transition to parenthood in the Netherlands. *Journal of Family Issues*, 24(3), 291-313.<https://doi.org/10.1177/0192513X02250885>
- Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., and Neyer, F. J. (2020). The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and social psychology review : an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 24(1), 24–52. <https://doi.org/10.1177/1088868319850738>
- Muniruzzaman, M. D. (2017). Transformation of intimacy and its impact in developing countries. *Life Sciences, Society and Policy*, 13(1), 1-19. <https://doi.org/10.1186/s40504-017-0056-8>
- Murguia, E. and Díaz, K. (2015). The philosophical foundations of cognitive behavioral therapy: Stoicism, Buddhism, Taoism, and Existentialism. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 15(1), 37–50.

- Neenan, M. and Dryden, W. (2006). *Rational Emotive Behaviour Therapy in a Nutshell*. London: SAGE Publications.
- Neto, F. and Barros, J. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of Cape Verde and Portugal. *Journal of Psychology*, 134, 503–514.
- Nicolaisen, M. and Thorsen, K. (2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups (18–81 years old), using two measures of loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78(3), 229-257.
- Noorbala, A. A., Hajebi, A., Faghihzadeh, E. and Nouri, B. (2017). Mental health survey of the Iranian adult population in 2015. *Archives of Iranian medicine*, 20(3), 128.
- Ochnik, D. and Mandal, E. (2016). *Do Polish never-married singles feel stigmatized?* K. Adamczyk (Ed.), In. Singlehood from individual and social perspective (s. 212-247). Cracow: LIBRON.
- Ochnik, D. and Slonim, G. (2020). Satisfaction with singlehood in never-married singles: The role of gender and culture. *The Open Psychology Journal*, 13(1).
- Ondaş, B. (2007). *Üniversite öğrencilerinin evlilik ve eş seçimi ile ilgili görüşlerinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Oppenheimer, V. K., Kalmijn, M., and Lim, N. (1997). Men's career development and marriage timing during a period of rising inequality. *Demography*, 34(3), 311-330.
- Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- O'Shaughnessy, K. (2020). All by myself An exploration of perceptions and experiences of single adults in Ireland.
- Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özgeldi, E. B. ve Gölge, Z. B. (2018). Belirsiz Kayıp: Belirsizlikle Yaşamayı Öğrenmek. *Türk Psikoloji Yazıları*.
- Pan, R. (2004). Why being single? A research fort he delayed marriage among people aged (25-35) in Shanghai, China. Masters Programme in Asian Studies, Lund University, Sweden.
- Pala- Akbaba, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Park, Y., Impett, E. A. and MacDonald, G. (2021). Singles' sexual satisfaction is associated with more satisfaction with singlehood and less interest in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(5), 741-752. <https://doi.org/10.1177/0146167220942361>
- Park, Y. (2022). *Variable-centered and person-centered approaches to understanding a satisfying single life: A focus on singles' social lives*. Doctoral dissertation, University of Toronto- Canada.
- Pepping, C. A., MacDonald, G., and Davis, P. J. (2018). Toward a psychology of singlehood: An attachment-theory perspective on long-term singlehood. *Current Directions in Psychological Science*, 27, 324–331. <https://doi.org/10.1177/0963721417752>

- Pepping, C. A. and MacDonald, G. (2019). Adult attachment and long-term singlehood. *Current Opinion in Psychology*, 25, 105-109. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.006>
- Peplau, L. A. and 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). New York: Wiley.
- Peplau, L. A., Miceli, M. and Morasch, B. (1982). Loneliness and self-evaluation. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 135-151). New York: Wiley.
- Perlman, D. and Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health*, Vol. 2 (pp. 571-581). San Diego, CA: Academic Press.
- Perlman, D., and Peplau, L. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships 3: Personal relationships in disunion* (pp. 31-56). London: Academic Press.
- Peters, A. and Liefbroer, A.C., (1997). Beyond marital status: partner history and well-being in old age. *Journal of Marriage and Family* 59, 687-699.
- Peterson, L. A. (2011). *Attitudes toward singlehood and life role preferences among heterosexual and gay and lesbian adults*. The University of North Dakota.
- Petrowski, K., Schurig, S., Schmutzer, G., Brähler, E. and Stöbel-Richter, Y. (2015). Is it attachment style or socio-demography: Singlehood in a representative sample. *Frontiers in Psychology*, 6, 1738. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01738>
- Pınar, G. (2008). Üniversite son sınıf öğrencilerinin evliliğe bakış açısı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 4(14), 49-60.
- Pinquant, M. (2003). Loneliness in married, widowed, divorced, and never-married older adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(1), 31-53.
- Polat, K. ve İlhan, T. (2018). Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(50), 87-115.
- Pollard, M. and Harris, K. M. (2013). Nonmarital cohabitation, marriage, and health among adolescents and young adults. Working Papers WR-997, RAND Corporation. <https://doi.org/10.7249/WR997>
- Poortman, A. R. and Liefbroer, A. C. (2010). Singles' relational attitudes in a time of individualization. *Social Science Research*, 39(6), 938-949. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2010.03.012>
- Purol, M. F., Keller, V. N., Oh, J., Chopik, W. J. and Lucas, R. E. (2021). Loved and lost or never loved at all? Lifelong marital histories and their links with subjective well-being. *The journal of positive psychology*, 16(5), 651-659. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1791946>
- Reed, P., Tshering, S. and Wahab, S. (2021). Loneliness and current environmental context are associated with false perceptions regarding social relations. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 209(8), 571-577. doi: 10.1097/NMD.0000000000001350
- Reynolds, J., Wetherell, M. and Taylor, S. (2007). Choice and chance: Negotiating agency in narratives of singleness. *The Sociological Review*, 55(2), 331-351. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2007.00708.x>
- Riggio, H. R. and Weiser, D. A. (2008). Attitudes toward marriage: Embeddedness and outcomes in personal relationships. *Personal Relationships*, 15(1), 123-140.
- Rnic, K., Dozois, D. J. and Martin, R. A. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and

- depression. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 348.
- Robards, J., Evandrou, M., Falkingham, J. and Vlachantoni, A. (2012). Marital status, health and mortality. *Maturitas*, 73(4), 295-299.
- Rokach, A. (1998). Loneliness and psychotherapy. *Psychology—A Quarterly Journal of Human Behavior*, 35, 2–18.
- Rook, K. S. (1987). Social support versus companionship: effects on life stress, loneliness, and evaluations by others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1132.
- Rosenfeld, M. J. and Thomas, R. J. (2012). Searching for a mate: The rise of the internet as a social intermediary. *American Sociological Review*, 77(4), 523-547. <https://doi.org/10.1177/0003122412448050>
- Rotenberg, K. J. (1999). Childhood and adolescent loneliness: An introduction. *Loneliness in childhood and adolescence*, 3-8.
- Rubinstein, C., Shaver, P., and Peplau, L. A. (1979). Loneliness. *Human Nature*, 2, 58–65.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J. and Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1313–1321.
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C. and Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone?. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 7-22.
- Rustamova, N. (2020). 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin stres yaşantıları ile öznel esenlik halleri arasında ilişki ve bekâr danışmanlığı açısından önemi: Türkiye ve Azerbaycan karşılaştırılması. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sakallı Uğurlu, N., Türkoğlu, B., Kuzlak, A., and Gupta, A. (2021). Stereotypes of single and married women and men in Turkish culture. *Current Psychology*, 40(1), 213-225. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9920-9>
- Sakallı-Uğurlu, N., Türkoğlu, B. ve Kuzlak, A. (2018). How are women and man perceived? Structure of gender stereotypes in contemporary Turkey. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 6(13), 309-336.
- Salkovskis, P.M. (1996). *Frontiers of Cognitive Therapy*. New York: Guilford Press.
- Saraç, A. (2013). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler. Basılmamış Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sarı, T., ve Korkut Owen, F. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi. *International Journal of Human Science*. 12(1), 255-273.
- Sarkisian, N. and Gerstel, N. (2016). Does singlehood isolate or integrate? Examining the link between marital status and ties to kin, friends, and neighbors. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(3), 361-384. <https://doi.org/10.1177/0265407515597564>
- Sandfield, A. and Percy, C. (2003). Accounting for single status: Heterosexism and ageism in heterosexual women's talk about marriage. *Feminism & Psychology*, 13(4), 475-488. <https://doi.org/10.1177/09593535030134013>
- Sassler, S. and Schoen, R. (1999). The effect of attitudes and economic activity on marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 147-159.

- Satan, A. ve Kaplaner, K.(2021). Evlilik mitleri ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 19-27.
- Sayın, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile yalnızlık ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schachner, D. A., Shaver, P. R. and Gillath, O. (2008). Attachment style and long-term singlehood. *Personal Relationships*, 15(4), 479-491. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2008.00211.x>
- Set, Z. (2021). Bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Teorik bir çalışma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*- 13(1):23-33 Doi: 10.18863/pgy.712563.
- Seven, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki kalitesinin evlilik inançlarına etkisi: Selçuk Üniversitesi örneği*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Sezer, S. (2019). *Evli olmayan bireylerde evlilik kaygısı ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shahrak, S. P., Brand, S. and Taghizadeh, Z. (2021). Living with singleness: needs and concerns of never-married women over 35. *BMC psychology*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00635-1>
- Shahmoradi, S., Aghababaie, R. and Habibi, Z. (2021). Relationship between the “communicational patterns” and the “emotional atmosphere” of family of origin with the “attitude towards marriage”: mediating role of “self-differentiation. *Journal of Applied Psychological Research*, 12(3).
- Sharf, R. S. (1999). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases*. Belmont: Wadsworth Brooks/Cole
- Shapiro, A. and Keyes, C. (2007). Marital status and social well-being: Are the married always better off? *Social Indicators Research*, 88(2), 329–346. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9194-3>
- Sharp, E. A. and Ganong, L. (2007). Living in the gray: Women’s experiences of missing the marital transition. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 831-844. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00408.x>
- Sharp, E., and Ganong, L. (2000). Raising Awareness about Marital Expectations: are Unrealistic Beliefs Changed by Integrative Teaching? *Family Relations*,. 49. 383-391.
- Sharp, E. and Ganong, L. (2011). I'm a loser, I'm not married, let's just all look at me: Ever-single women's perceptions of their social environment. *Journal of Family Issues*. 32(7). 956- 980. <https://doi.org/10.1177/0192513X1039253>
- Sherin, J. and Caiger, L. (2004). Rational-emotive behavior therapy: A behavioral change model for executive coaching? *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 56(4), 225-233.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Sim, L. W. X. (2022). *Cross-Cultural Differences in Experiences of Singlehood*. Doctoral dissertation The University of Michigan, USA.

- Simon, R. W. and Marcussen, K. (1999). Marital transitions, marital beliefs, and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 111-125. <https://doi.org/10.2307/2676367>
- Simpson, R. (2016). Singleness and self-identity: The significance of partnership status in the narratives of never-married women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(3), 385-400. <https://doi.org/10.1177/0265407515611884>
- Sinersaari, I. (2016). *Sad, lonely and looking for love?: representations of singleness on Cosmopolitan. com*. Bachelor's thesis, University of Jyväskylä, Finland.
- Situmorang, A. (2007). Staying single in a married world: Never-married women in Yogyakarta and Medan. *Asian Population Studies*, 3(3), 287-304. <https://doi.org/10.1080/17441730701746433>
- Skowron, E. A. and Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 1-11. <https://doi.org/10.1037/a0016709>
- Slonim, G., Gur-Yaish, N., Katz, R. (2015). By choice or by circumstance?: Stereotypes of and feelings about single people. *Studia Psychologica*, 57, 35-48. <https://doi.org/10.21909/sp.2015.01.672>
- Soons, J. and Liefbroer, A. C. (2008). Together is better? Effects of relationship status and resources on young adults' well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(4), 603-624. <https://doi.org/10.1177/0265407508093789>
- Sönmez, B. (2020). *Bekârlara yönelik kalıpyargıların kalıpyargı içeriği modeli ile incelenmesi*. (Tez no. 630560). [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara].
- Spencer, S. (2005). Rational Emotive Behavior Therapy: It's Effectiveness With Children. Master of Science Degree, in Guidance and Counseling, The Graduate School University of Wisconsin-Stout.
- Spielmann, S. S., MacDonald, G., Maxwell, J. A., Joel, S., Peragine, D., Muise, A. and Impett, E. A. (2013). Settling for less out of fear of being single. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(6), 1049. <https://doi.org/10.1037/a0034628>
- Spithoven, A. W., Bijttebier, P. and Goossens, L. (2017). It is all in their mind: A review on information processing bias in lonely individuals. *Clinical Psychology Review*, 58, 97-114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.003>
- Sprecher, S. and Metts, S. (1989). Development of the Romantic Beliefs Scale and examination of the effects of gender and gender-role orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 387-411.
- Spreitzer, E. and Riley, L. E. (1974). Factors associated with singlehood. *Journal of Marriage and the Family*, 533-542. <https://doi.org/10.2307/350724>
- Stackert, R. A. and Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419-1429.
- Stein, P. J. (1975). Singlehood: An alternative to marriage. *Family Coordinator*, 489-503. <https://doi.org/10.2307/583033>
- Stein, P. J. (1976). *Single*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Stein, P. J. (1978). The lifestyles and life chances of the never-married. *Marriage & Family Review*, 1(4), 1-11. https://doi.org/10.1300/J002v01n04_01
- Stickley, A., Koyanagi, A., Leinsalu, M., Ferlander, S., Sabawoon, W., & McKee, M. (2015). Loneliness and health in Eastern Europe: findings from Moscow, Russia. *Public health*, 129(4), 403-410.

- Stokes, J. E. (2017). Two-wave dyadic analysis of marital quality and loneliness in later life: Results from the Irish Longitudinal Study on Ageing. *Research on aging*, 39(5), 635-656.
- Stravynski A. and Boyer R. (2001). Loneliness in relation to suicide ideation and parasuicide: A population-wide study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 31(1). 32-40.
- Stronge, S., Overall, N. C. and Sibley, C. G. (2019). Gender differences in the associations between relationship status, social support, and wellbeing. *Journal of Family Psychology*, 33(7), 819. <https://doi.org/10.1037/fam0000540>
- Sullivan, B. F. and Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305. <https://doi.org/10.1177/1066480795034003>
- Şentürk, Ü. (2008). Aile Kurumuna Yönelik Güncel Riskler. *Aile Ve Toplum Eğitim Kültür Araştırma Dergisi*. 4(14).8-27.
- Şeremet, A. (2019). *Güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Şimşek, O. M., Koçak, O. and Younis, M. Z. (2021). The impact of interpersonal cognitive distortions on satisfaction with life and the mediating role of loneliness. *Sustainability*, 13(16), 9293. <https://doi.org/10.3390/su13169293>
- Ta, V. P., Gesselman, A. N., Perry, B. L., Fisher, H. E., & Garcia, J. R. (2017). Stress of singlehood: Marital status, domain-specific stress, and anxiety in a national US sample. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(6), 461.
- Tabachnick B. G. and Fidell, I. S. (2013). *Using multivariate statistics* (8.nd Ed.). Boston: Pearson Equcation Limited.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2020). *Using multivariate statistics (Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı)*. Çev. Ed. Mustafa Baloğlu (6.baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tallentire, J. (2006). *Everyday Athenas : strategies of survival and identity for ever-single women in British Columbia, 1880-1930* . Doctoral dissertation. University of British, Columbia.
- Tan, C. S., Cheng, S. M. and George, S. (2021). Development and validation of the Attitudes toward Singlehood Scale among undergraduate students in Malaysia and India. *Collabra: Psychology*, 7(1), 24808. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.756090>
- Tanskanen, J. and Anttila, T. (2016). A prospectivestudy of socialisolation, loneliness, and mortality in Finland. *American journal of public health*, 106(11), 2042-2048.
- Terrell-Deutsch, B. (1999). The conceptualization and measurement of childhood loneliness. *Loneliness in Childhood and Adolescence*, 11-33.
- Tezcan, F. (2020). *Evlenmemiş bireylerin yaşam tarzları: toplumsal bağlamda gizli bir damgalanma*. Basılmamış Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Tikdari Nejad, A. and Khezri Moghadam, N. (2017). Relationship between irrational beliefs and marital conflicts in couples based on rational-emotive behavior therapy. *Journal of Patient Safety & Quality Improvement*, 5(2), 526-530.
- Timonen, V. and Doyle, M. (2014). Life-long singlehood: Intersections of the past and the present. *Ageing & Society*, 34(10), 1749-1770.

- Thornton, A., Young-DeMarco, L., (2001). Four decades of trends in attitudes toward family issues in the United States: the 1960s through the 1990s. *Journal of Marriage and Family*.<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.01009.x>
- Topkaya, N., Şahin, E. and Mehel, F. (2021). Relationship-specific irrational beliefs and relationship satisfaction in intimate relationships. *Current Psychology*, 1-13.
- Tönbül, Ö. (2020). *Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile benlik farklılaşma düzeylerinin evlilik ilişkisi inançları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Træen, B., and Kvaem, I. L. (2022). Satisfaction with singlehood and sexual activity. *Sexuality & Culture*, 1-18.<https://doi.org/10.1007/s12119-022-09961-x>
- Turan, F.A. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in psychology*, 7, 1423.
- TÜİK (2017). Evlenme ve boşanma istatistikleri-2016. (Erişim tarihi: 10/03/2021) <https://tuikweb.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24642>
- TÜİK (2020). Toplumsal cinsiyet istatistikleri-2020. (Erişim tarihi: 10/03/2021).https://www.tuik.gov.tr/media/announcements/toplumsal_cinsiyet_istatistikleri_2020.pdf
- Tükel- Paker, İ. (2018). Y Kuşağı temsilcilerinin aile algıları üzerine bir analiz. *Akademik İncelemeler Dergisi*. 13(1). 23-40.
- Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel terapi*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Türkarlan, N., ve Suleymanov, A. (2010). Üniversite son sınıf öğrencilerinin evlilik konusundaki görüş ve düşünceleri-Azerbaycan ve Türkiye karşılaştırması. *Karadeniz-Blacksea-Черноеморе*, (05), 54-66.
- Türküm, S. (2003). The development of an Irrational Beliefs Scale. *Journal of Turkish Counseling and Guidance*, 19, 41-47.
- Ulu, S. (2003). *Attitudes toward marital violence: Individual and situational factors*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uslu, L. (2012). Bir odaya sıkışmak: büyümekle çocukluk arasında kalmak. *Fe Dergi*. 4(1). 91-101.
- Utasi, Á. (2003). Independent, never married people in their thirties: remaining single. *Demográfia English Edition*, 48(5), 122-143.
- Vahav, H., Hagoel, H. and Fridle, S. (2015). Singlehood among adults with intellectual disability: Psychological and sociological perspectives. *Acta Psychopathologica*, 1(2), 1-10.
- van den Berg, L. and Verbakel, E. (2021). Trends in singlehood in young adulthood in Europe. *Advances in Life Course Research*. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2021.100449>
- van der Watt, (2015). Women's experience of being single. Stellenbosch University <https://scholar.sun.ac.za>
- Vasile, C. (2012). Rational/irrational beliefs dynamics in adults. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 2108-2113.<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.173>

- Victor, C. R. and Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 85-104.
- Volevach, E. (2022). Consequences of lifelong singlehood on health in later life in Europe. Masarykova Univerzita. Fakulta socialnich studii.
- Yacovson, A., Shadach, E. and Levy, S. (2020). Attachment style and prolonged singlehood in the ultra-Orthodox community in Israel. *Current Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00654-y>
- Yağcı, Z. G. (2015). Osmanlı toplumunda mahallenin dışındakiler: Bekâr odaları ve bekârlar. *Türk ve İslâm Araştırmaları Dergisi*, 65-85.
- Yakut, S. (2021). Yabancılaşma, yalnızlık ve dindarlık (Psikososyal Bir Bakış). <https://iksadyayinevi.com/wp-content/uploads/2021/12/YABANCILASMA-YALNIZLIK-VE-DINDARLIK-Psikososyal-Bir-Bakis.pdf> (Erişim Tarihi:12/09/2022).
- Yan, P. F. L. (2001). *A study of the experiences of working single women in Hong Kong*. Doctoral dissertation, University of Bristol, United Kingdom.
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S. and Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 89(2), 302.
- Yaşar Ekici, F. (2014). Türk aile yapısının değişim ve dönüşümü ve bu değişim ve dönüşüme etki eden unsurların değerlendirilmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 30, 209-224.
- Yavuz, P. (2020). *Sosyal dışlanmanın evli olmayan kadınlar üzerindeki etkileri*. Basılmamış Yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Yıldırım, N. (2004). Türkiye’de boşanma ve sebepleri. *Bilig*, (28), 59-81.
- Yılğör (2020). *Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarının ve psikolojik belirtilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara göre incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Waite, L.J. (1995). Does marriage matter? *Demography* 32, 483–507.
- Waldron, I., Weiss, C. C., and Hughes, M. E. (1997). Marital status effects on health: Are there differences between never married women and divorced and separated women? *Social Science and Medicine*, 45(9), 1387-1397. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(97\)00065-8](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(97)00065-8)
- Waldron, I., Hughes, M. E., and Brooks, T. L. (1996). Marriage protection and marriage selection—prospective evidence for reciprocal effects of marital status and health. *Social science & medicine*, 43(1), 113-123. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00347-9](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00347-9)
- Wang, H. and Abbott, D. A. (2013). Waiting for Mr. Right: The meaning of being a single educated Chinese female over 30 in Beijing and Guangzhou. *Women's Studies International Forum*, 40, 222-229. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2013.08.004>
- Wang, W. and Parker, K. (2014). Record share of Americans have never married. *Pew Research Center's Social & Demographic Trends Project*.
- Weinrach, R.G. (2006), Nine Experts Describe The Essence Of Rational-Emotive Therapy While Standing On One Foot. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* (24) 4. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0046-x>
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.

- Weiss, R. S. (1974). *The provisions of social relationships*. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others* (pp. 17–26). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Weiss, R. (1982). Issues in the study of loneliness. In L. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory research and therapy* (pp. 71-80). New York: Wiley.
- Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2, Pt 2), 1–16.
- Wheeler, L., Reis, H., and Nezlek, J. B. (1983). Loneliness, social integration, and sex roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 943–953.
- White, J. M. (1992). Marital status and well-being in Canada: An analysis of age group variations. *Journal of Family Issues*. 13. 390-409.
- Wilson, C. M. and Oswald, A. J. (2005). How does marriage affect physical and psychological health? A survey of the longitudinal evidence. *A Survey of the Longitudinal Evidence*.
- Wilbert, J. R. and Rupert, P. A. (1986). Dysfunctional attitudes, loneliness, and depression in college students. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 71-77.
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of health and social behavior*, 44(4), 470.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Belgesi



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
20.12.2019	12	2019/466

KARAR NO:
2019 – 466

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora öğrencisi Gülzade AVCI ÇAYIR'ın Prof. Dr. Melek DEMİR danışmanlığında “Bekarlığa İlişkin Tutumların Evlilik İlişkisi İnançları ve Yalnızlıkla İlişkisi” isimli Doktora Tezine ilişkin anket ve bilgisayar ortamında test uygulamak çalışmalarını içeren 46762 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora öğrencisi Gülzade AVCI ÇAYIR'ın Prof. Dr. Melek DEMİR danışmanlığında “Bekarlığa İlişkin Tutumların Evlilik İlişkisi İnançları ve Yalnızlıkla İlişkisi” isimli Doktora Tezine ilişkin anket ve bilgisayar ortamında test uygulamak çalışmalarının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

Ek 2. Ucla-LS Yalnızlık Ölçeğinin Kullanım İzni

**Ayhan Demir**

13.12.2019

Ölçeğin makalesini ve puanlamasını gönderiyorum. “Bekarlığa yönelik tutum, yalnızlık ve evlilik ilişkisi inançları” arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik ölçeği kullanabilirsiniz. İyi günler..

Prof. Dr. Ayhan Demir

From: Gülzade Avcı

Sent: Thursday, December 12, 2019 1:17 PM

To: Ayhan Demir

Subject: Re: Ucla Yalnızlık Ölçeği

İyi günler,

Hocam ölçeğinizin tam halini ve puanlamasını da gönderebilir misiniz?

Şimdiden teşekkür ederim.

iPhone’umdan gönderildi

Ayhan Demir şunları

**Ucla Yalnızlık Ölçeği Ku...**

iPhone’umdan gönderildi

Ayhan Demir şunları yazdı (11 Ara 2019 13:26):

Merhaba, ölçeği hangi değişkenlerle ve ne amaçla uygulayacak sınız?

Prof. Dr. Ayhan Demir

From: Gülzade Avcı

Sent: Wednesday, December 11, 2019 12:45

To:

Subject: Ucla Yalnızlık Ölçeği Kullanım İzni

Merhaba,

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında doktora öğrencisiyim. Üniversite öğrencileriyle yürüteceğim doktora tez çalışmamda uyarlamış olduğunuz Ucla Yalnızlık Ölçeği'ni izniniz olursa kullanabilir miyim?

Şimdiden teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

Ek 3. Evlilik İnançları Ölçeğinin Kullanım İzni



Zeynep Kızıl

11.12.2019



14

4 ileti
Evlilik İlişkisi İnançları...



Ynt: Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği Kullanım İzni

Merhaba Gülzade Hanım,

Ölçeğin makalesine ulaştırmışsınızdır, o
yüzden sadece ölçeğin puanlamasına dair
bilgileri gönderiyorum.

İyi çalışmalar.

On 2019-12-11 10:22, Gülzade Avcı wrote:
Merhaba,
Ondokuz Mayıs Üniversitesinde Rehberlik
ve Psikolojik Danışmanlık
alanında doktora öğrencisiyim. Doktora
çalışmanız kapsamında
geliştirmiş olduğunuz "Evlilik İlişkisi

On 2019-12-11 10:22, Gülzade Avcı wrote:
Merhaba,
Ondokuz Mayıs Üniversitesinde Rehberlik
ve Psikolojik Danışmanlık
alanında doktora öğrencisiyim. Doktora
çalışmanız kapsamında
geliştirmiş olduğunuz "Evlilik İlişkisi
İnançları ölçeğinizi" doktora
tez çalışmamda kullanabilmem
noktasında izin almak istemiştım. Ölçeğin
tam halini ve puanlamasını
gönderebilerseniz sevinirim. (Çalışmaya
başlamadan önce ölçeğin etik kurulundan
geçmesi gerekiyor o yüzden
fazla zamanım olmadığı için ve gmailden
attığım mailin ulaşp
ulaşmadığından emin olamadığım için
tekrar yazıyorum, kusura
bakmayın).
İyi günler
Gülzade Avcı Çayır

Ek 4. Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği Alt Ölçeklerin Kullanımı İzni

← Ynt: Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği Alt Ölçekler

- ① İzleme bayrağı.
- ① Bu iletiyi 12.02.2021 Cum 11:48 tarihinde ilettiniz

Z
11.02.2021 Per 16:49
Kime: Siz

Merhaba Gülzade hanım,
Ölçeği geliştirirken ölçeğe değerlendirme uzmanlarının görüşleri ve ölçek geliştirme aşamalarını dikkate alıp toplam puan üzerinden çalışmamızı tamamlamıştık.
Siz de aynı şekilde uzman görüşüne başvurup, gerekli analizleri tekrarlayarak geçerli-güvenilir sonuçlar alırsanız alt boyutları kullanabilirsiniz.
Sonuçları benimle de paylaşırsanız sevinirim.
İyi çalışmalar.

← Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği Alt Ölçekler Hakkında

GA
Gülzade Avcı
22.11.2021 Pzt 21:31
Kime: Zeynep Kızıl

 EIO-birinci düzey dfa bulgu.d...
14 KB

- > Merhaba Zeynep Hanım,
- >
- > Ondokuz Mayıs Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışma
- > alanında doktora öğrencisiyim. Daha öncesinde sizden hem doktora
- > tezimde kullanmak üzere hem geliştirmiş olduğunuz Evlilik
- > ilişkisi İnançları Ölçeğinin kullanım iznini hem de alt
- > ölçeklerin ayrı ayrı puanlanmasına ilişkin olarak gerekli
- > istatistiksel işlemleri yapma noktasında görüşlerinizi
- > almıştım. Siz de gerekli istatistiksel işlemler sonucu buna karar
- > verirsiniz alt ölçekleri ayrı ayrı kullanabileceğimi
- > belirtmiştiniz. Geliştirmiş olduğunuz ölçeğinizin gerekli
- > istatistiksel işlemler uygulandığında ve konuyla ilgili istatistik
- > uzmanına danışıldığında bizim bulgularımıza göre 4 alt
- > ölçeğin ayrı ayrı puanlanabileceği sonucu ortaya çıktı.
- > Sonuçları size word şeklinde gönderiyorum. Eğer sizin için de
- > uygunsa bu şekilde kullanılabilirliğine dair sizden hem görüş
- > almak hem de bu konuda sizi bilgilendirmek istedim. Ölçeğe ilişkin
- > yapılan analiz sonuçlarını word şeklinde gönderiyorum.
- >
- > İyi çalışmalar dilerim.
-

Ek 5. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalında Prof. Dr. Melek DEMİR danışmanlığında doktora yapmakta olan Gülzade AVCI ÇAYIR tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın amacı bekâr bireylerin bekârlığa ilişkin tutumlarının incelenmesidir. Araştırmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmakla birlikte araştırmada sizden kimlik bilgilerinize dair hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınızı sizi en iyi temsil edecek şekilde vermeniz ve formdaki tüm soruları eksiksiz olarak cevaplamanız araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Vereceğiniz bilgiler tamamıyla gizli tutularak yalnızca araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Değerli katılımınız ve desteğiniz için teşekkürler.

Uzm. Psk. Dan. Gülzade AVCI ÇAYIR

Prof. Dr. Melek DEMİR

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Evet ()

Hayır ()

1.Yaşınız:.....

2.Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

3. Eğitim durumunuz:

- () İlköğretim mezunu
- () Lise mezunu
- () Ön Lisans Mezunu
- () Lisans Mezunu
- () Lisansüstü mezunu

4. Şu an üniversite öğrencisi iseniz sınıf düzeyiniz:

- () Hazırlık
- () 1.sınıf
- () 2.sınıf
- () 3.sınıf
- () 4.sınıf
- () 5.sınıf
- () 6.sınıf

5. Mesleğiniz?.....

6. İlişki Durumunuz:

- () Şu anda devam eden romantik bir ilişkim var
- () Şu anda devam eden romantik bir ilişkim yok
- () Daha önce hiç romantik ilişkim olmadı

7. Şu anda devam eden romantik bir ilişkiniz varsa süresi nedir?

- () 1 yıldan az
- () 1-3 yıl
- () 3 yıldan fazla

8. Kiminle yaşıyorsunuz?

- () Ailemle
- () Akrabalarımle
- () Ev arkadaşımle
- () Sevgilim/Flört ilişkim olan kişiyle
- () Yalnız
- () Diğer (Lütfen belirtiniz):

9. Yaşamınızın büyük çoğunluğunu nerede geçirdiniz?

Köy () Kasaba () İlçe () Küçük şehir () Büyükşehir ()

10. Çocukluk döneminizi düşündüğünüzde ebeveynlerinizin size karşı genel tutumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

- () Otoriter
- () Koruyucu
- () İlgisiz
- () Demokratik
- () Mükemmeliyetçi
- () Kararsız/Değişken

Ek 6. Bekârlığa İlişkin Tutum Ölçeği

Değerli Katılımcı, Bu çalışmanın amacı bekâr olan (hiç evlenmemiş) genç yetişkinlerin “Bekârlığa İlişkin Tutumlarını” ölçmektir. Sizden istenen her bir ifadeye katılma düzeyinize ilişkin en uygun seçeneği işaretlemenizdir. 1 Kesinlikle katılmıyorum 2 Katılmıyorum 3 Ne katılıyorum ne katılmıyorum 4 Katılıyorum 5 Kesinlikle katılıyorum		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Kararlarımı tek başına verebilmek için bekârlığı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Karşı cinsin bağlılığına güvenmediğim için bekâr kalmayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Bir eş’le mutlu bir hayat yaşayacağımı düşünmediğim için bekâr olmak daha çekici geliyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Kimseyi umursamadan istediğimi yapabildiğim için bekârlığı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Bekâr kalarak bağımsızlığımı korumayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Tek bir kişiye bağlılık fikri beni korkuttuğu için bekâr kalmayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Hayatın tadını daha kolay çıkarmak için bekâr olmayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Kendimi duygusal olarak evlilik ilişkisi içinde olmaya hazır hissetmediğim için bekâr kalmayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Bekâr olarak kendimi daha özgür hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Kişisel hedeflerime ulaşabilmem için bekâr kalmayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	Bekâr kalarak evliliğin sorumluluklarından uzaklaşmak istiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	Daha özgür bir cinsel hayata sahip olmak için bekâr olmayı tercih ediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	Bekâr olduğum için mutsuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	Bekâr kaldığımda hayatımda bir şeylerin eksik olacağına inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15	Bekâr olduğum için hissettiğim yalnızlıktan rahatsız oluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16	Bir eşimin olmasına özlem duyuyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17	Hayatımın kontrolünü kaybetmeyi istemediğim için bekârlığı tercih ediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

18	Bekârlık döneminin bitmesini dört gözle bekliyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19	Hiç evlenmezsem yalnız bir hayatım olacağı düşüncesi beni endişelendiriyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20	Hayatımı düzene sokmak için bekâr olmak istemiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21	Kendime daha fazla zaman ayırmak için bekâr olmayı tercih ediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22	Uzun ve mutlu bir ilişki sürdürüyor olsam bile bu ilişkiyi evliliğe dönüştürmeyi istemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23	Bekâr olmasaydım hayatımdan daha memnun olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24	Hayatım boyunca bekâr kalırsam rahatsız olur veya üzülürdüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25	Belli bir yaştan önce bekârlığımın sona ermesini istiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 7.Ucla Yalnızlık Ölçeği

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmenizdir.				
	Ben budurumu HIÇ yaşamam	Ben bu durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZEN Yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum. *	4	3	2	1
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3.Başvurabileceğim hiç kimsem yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başıyaymışım gibi hissetmiyorum. *	4	3	2	1
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum. *	4	3	2	1
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var. *	4	3	2	1
7. Artık hiçkimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerimve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım. *	4	3	2	1
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var. *	4	3	2	1
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13. Hiçkimse gerçekten beni iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim. *	4	3	2	1
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var. *	4	3	2	1
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var. *	4	3	2	1
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var. *	4	3	2	1

Ek 8. Evlilik İlişkisi İnançları Ölçeği

EVLİLİK İLİŞKİSİ İNANÇLARI ÖLÇEĞİ		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Ailem, eşim ile aldığımız kararlara müdahale etme hakkına sahiptir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Eşimin beni sevmesi ve değer vermesi için her dediğini yapmalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Evlenmeden önce cinsellik hakkında konuşmak utanç vericidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	Eşimin ailesinden çok benim ailemle görüşmemiz gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	Eşimin istekleri benim için makul olmasa bile yerine getirmeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	Eşim, duygularımı ben söylemesem de anlamalıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Eşıme cinsellikle ilgili beklentilerimi (zamanı, yeri, sıklığı, süresi, tekniği ve ilişki sırasındaki davranışlar vb.) söylemem ayıp olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	Eşimi seçerken kendimden çok ailemin düşünceleri önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Cinsel ilişkiye girmek istemesem de eşime hayır demem yanlıştır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Eşlerin birbirini kıskanması sevgilerinin bir göstergesidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	Mutlu bir evlilik için cinsel doyum şart değildir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	Evlendiğim zaman, aileme çok yakın bir yerde yaşamalıyız.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.	Eşimle tartışmaktan korkarım, çünkü onu kaybedebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14.	Boş zamanlarımız ve tatillerimizde benim ailemle birlikte vakit geçirmeliyiz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.	Eşim, her zaman beni sevdiğini söylemelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16.	Eşler, cinsel anlamda uyumlu olmasalar da olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17.	Evlendiğim zaman, evimizin ekonomik yönetimi konusunda ailemin fikirleri önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18.	Eşıme karşı hissettiğim olumsuz duygularımı eşimle paylaşırsam onu üzerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19.	Gelecekte doğacak çocuklarımızla ilgili kararlarda ailemin isteklerini yerine getirmeliyiz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20.	Öfkeli olduğum anlarda eşime sesimi yükseltmek en doğal hakkımdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21.	Ailem, evliliğimle ilgili her şeyi bilmelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

ÖZ GEÇMİŞ

Gülzade AVCI ÇAYIR, Samsun Tülay Başaran Anadolu Lisesi’ni 2007 yılında bitirdikten sonra Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında eğitim aldı. 2011 yılında Campus Europae Teacher Training Programı kapsamında İspanya’da Alcalá Üniversitesi’nde 10 ay süresince Erasmus öğrencisi olarak eğitim aldı. Ondokuz Mayıs Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında Yüksek Lisans eğitimini 2016 yılında tamamlayarak aynı yıl Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında Ondokuz Mayıs Üniversitesi’nde doktora eğitimine başladı. Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman olarak görev yapan Gülzade AVCI ÇAYIR, iyi derecede İngilizce ve İspanyolca; başlangıç düzeyde Fransızca bilmektedir. Temel ilgi alanları kişilerarası ilişkilerde bağımlılık, bilişsel çarpıtmalar, evlilik, bekarlık ve romantik ilişkilerdir (21.11.2022).

İletişim Bilgileri

ORCID ID : 0000-0002-4964-8671

Yayınlar:

1. Avcı Çayır, G.ve Kalkan, M. (2018). The effect of interpersonal dependency tendency on interpersonal cognitive distortions on youths. *Journal of Human behavior in the social environment*, 28(6), 771-786.
2. Avcı Çayır G., Demir, M. ve Vural-Batık, M. (2022). Bekarlığa İlişkin Tutum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(1), 508-521.
3. Avcı, G. ve Kalkan, M. (2017, Mayıs 12-14). *Üniversite Öğrencilerinin Aşk Biçimleri İle İlişkilerde Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki* [2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi] İstanbul, Türkiye.
4. Kumcağız, H. ve Avcı Çayır, G. (2018). Sporun, fiziksel engelli bireylerin yaşam kalitesi üzerine etkisine ilişkin görüşler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 654-669
5. Avcı, G. Ve Kumcağız, H. (2017, Mayıs 12-14). *Sporun Fiziksel Engelli Bireylerin Yaşam Kalitesine Etkilerine Dair Görüşlerinin Belirlenmesi* [2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi] İstanbul, Türkiye.
6. Avcı Çayır ve Kumcağız, H. (2018, Nisan 18-22). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Bazı Faktörler [27. Uluslararası Eğitim Bilimleri Kongresi]. Antalya, Türkiye.
7. Avcı Çayır, G.ve Balcı Çelik, S. (2018, Nisan 18-22). İlişkilerde Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması [27. Uluslararası Eğitim Bilimleri Kongresi]. Antalya, Türkiye.

Kazanılan Ödüller, Teşvikler ve Burslar

1. 2010/2011 Campus Europae Teacher Training Programı Öğrenim Hareketliliği (10 ay)

