

**T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BEKÂR BİREYLERİN YALNIZLIKLARLA BAŞA ÇIKMA
TARZLARININ YAŞAM DOYUMLARINA ETKİSİ: YALOVA
ÖRNEĞİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
Esma BÜYÜKYILDIZ**

**Enstitü Anabilim Dalı: SOSYAL HİZMET
Enstitü Bilim Dalı: SOSYAL HİZMET**

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Bedrettin KESGİN

TEMMUZ 2020

T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**BEKÂR BİREYLERİN YALNIZLIKLARLA BAŞA ÇIKMA
TARZLARININ YAŞAM DOYUMLARINA ETKİSİ: YALOVA
ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Esma BÜYÜKYILDIZ (177203005)

Enstitü Anabilim Dalı: SOSYAL HİZMET
Enstitü Bilim Dalı: SOSYAL HİZMET

Bu tez 16/07/2020 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

	Adı SOYADI	Kanaati			İmza
Jüri Başkanı (Danışman)	Doç. Dr. Bedrettin KESGİN	☒ Kabul	☐ Düzeltme	☐ Ret	
Jüri Üyesi	Prof. Dr. Kaya BAYRAKTAR	☒ Kabul	☐ Düzeltme	☐ Ret	
Jüri Üyesi	Dr.Öğr.Üyesi Abdulkadir YELER	☒ Kabul	☐ Düzeltme	☐ Ret	

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS / DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU
BEYAN BELGESİ

Tez Başlığı: BEKÂR BİREYLERİN YALNIZLIKLA BAŞA ÇIKMA TARZLARININ YAŞAM DOYUMLARINA ETKİSİ: YALOVA ÖRNEĞİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmasının toplam 167 sayfalık kısmına ilişkin aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak 27.06.2020 tarihinde danışmanım tarafından alınan iThenticate intihal tespit programı raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %14 olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtreler;

1. Kaynakça hariç,
2. Alıntılar dâhil,
3. 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.

Bu bilgiler doğrultusunda tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespiti halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

İmza

Adı Soyadı : Esmâ BÜYÜKYILDIZ
Öğrenci Numarası : 177203005
Ana Bilim Dalı : Sosyal Hizmetler
Programı : Sosyal Hizmetler
Türü : Yüksek Lisan Tezi

Danışman
Doç. Dr. Bedrettin KESGİN

ÖNSÖZ

Bu çalışma, bekârlık, evlilik, aile, yalnızlık, yalnızlık ile başa çıkma, yaşam doyumu, yaşam doyumunu etkileyen faktörler, yalnızlık ile yaşam doyum ilişkisi konularını kapsamaktadır. Çalışmada temel olarak bekâr bireylerin bekâr kalma nedenleri, bekâr bireylerde yalnızlık, yalnızlık ile başa çıkma, yaşam doyumu, yalnızlıkla başa çıkma tarzları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi, evli bireylerle mukayese edilerek ele alınmıştır. Bu kapsamda otuz kişi ile nitel çalışma yapılmıştır. Çalışmanın bekâr bireylerin yaşadığı yalnızlığın hayatlarını nasıl etkilediğinin anlaşılmasına imkân sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma süresince öncelikle araştırmanın bütün aşamalarında bana destek olan, bilgi ve deneyimlerini paylaşan değerli hocam Doç. Dr. Bedrettin KESGİN'e çok teşekkür ederim.

Çalışmam için benimle görüşmeyi kabul edip, sorularıma içtenlikle cevap vererek çalışmanın ortaya çıkmasını sağlayan katılımcılara çok teşekkür ederim.

Bu süreçte sonsuz anlayış ve sabrıyla desteğini esirgemeyen, ilgisiyle, sevgisiyle bana güç veren, yaşamımı en güzel şekilde anlamlandıran eşim Doç. Dr. Mehmet BÜYÜKYILDIZ'a minnettarım. Ve tez yazım sürecinde hayatıma dâhil olup mutluluk kaynağım olan neşeli prensim, bebeğim Kerem'e müteşekkirim.

ESMA BÜYÜKYILDIZ

İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
KISALTMALAR	vii
TABLO LİSTESİ.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ	ix
ÖZET	x
SUMMARY	xi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: AİLE, EVLİLİK VE BEKÂRLIK KAVRAMLARININ KURAMSAL ÇERÇEVESİ	8
1.1. Aile.....	8
1.1.1. Aile Kavramı Ve Aile Tanımları.....	8
1.1.2. Aile İşlevleri.....	9
1.1.3.İşlevsel/Sağlıklı Ve İşlevsiz/Sağlıksız Ailelerin Genel Görünümü	10
1.1.4. Toplumsal Değişim Ve Aile.....	12
1.1.5. Toplumsal Değişimin Aile Kurumuna Etkileri	14
1.1.6. Ailedeki Dönüşüm Ve Sosyal Hizmet	23
1.2. Evlilik	27
1.2.1. Evlilik Olgusu	27
1.2.2. Evlilik Nedenleri	29
1.2.3. Evliliğin Olumlu Ve Olumsuz Yönleri	30
1.3. Bekârlık.....	31
1.3.1. Bekârlık Olgusu	31
1.3.2. Bekârlığı Sürdürme Nedenleri	33
1.3.3. Bekârlığın Olumlu Ve Olumsuz Yönleri	34
BÖLÜM 2: YALNIZLIK VE YAŞAM DOYUMU	36
2.1. Yalnızlık	36
2.1.1. Yalnızlık Kavramı Ve Tanımları	34
2.1.2. Yalnızlıkla İlişkili Kavramlar	38
2.1.3. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	41

2.1.3.1. Etkileşim Kuramı.....	41
2.1.3.2. Psikodinamik Yaklaşım.....	42
2.1.3.3. Bilişsel Yaklaşım.....	44
2.1.3.4. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım	45
2.1.3.5. Rogers'ın Danışan Merkezli Yaklaşımı	46
2.1.3.6. Varoluşçu Yaklaşım	47
2.1.3.7. Sosyo-Kültürel Yaklaşım	48
2.1.4. Yalnızlığın Türleri.....	48
2.1.5. Yalnızlığın Nedenleri	52
2.1.6. Yalnızlığın Sonuçları	54
2.1.7. Modernleşmenin Yalnızlığa Etkisi.....	56
2.1.8. Yalnızlık İle Başa Çıkma	57
2.2. Yaşam Doyumu	61
2.2.1. Yaşam Doyumu Kavramı.....	61
2.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	66
2.2.3. Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	67
2.2.3.1. Aşağıdan Yukarıya Ve Yukarıdan Aşağıya Kuramlar	68
2.2.3.2. Bilişsel, Duyuşsal Ve Birleşik Kuramları.....	69
2.2.3.3. Gereksinim Kuramları	70
2.2.3.4. Etkinlik Kuramları	71
2.2.3.5. Bağ Kuramları.....	71
2.2.4. Yaşam Doyumunun Önemi	72
BÖLÜM 3: ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	74
3.1. Araştırmanın Modeli	74
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	75
3.3. Veri toplama aracı ve süreci.....	76
3.4. Verilerin Analizi.....	78
BÖLÜM 4. BULGULARI VE YORUM	79
4.1.Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	79
4.2. Yalnız Zaman Geçirme İle İlgili Bulgular.	82
4.2.1. Bekâr Katılımcılarda Yalnız Zaman Geçirme İle İlgili Bulgular	82
4.2.2. Evli Katılımcılarda Yalnız Zaman Geçirme İle İlgili Bulgular	84

4.3. Yalnızlık Hissetme İle İlgili Bulgular	85
4.3.1. Bekâr Katılımcılarda Yalnızlık Hissetme İle İlgili Bulgular	86
4.3.2. Evli Katılımcılarda Yalnızlık Hissetme İle İlgili Bulgular	88
4.4. Soyutlanma İle İlgili Bulgular.....	90
4.4.1. Bekâr Katılımcılarda Soyutlanma İle İlgili Bulgular	91
4.4.2. Evli Katılımcılarda Soyutlanma İle İlgili Bulgular	94
4.5. Yabancılaşma İle İlgili Bulgular	96
4.5.1. Bekâr Katılımcılarda Yabancılaşma İle İlgili Bulgular	96
4.5.2. Evli Katılımcılarda Yabancılaşma İle İlgili Bulgular	99
4.6. Anlaşılma İle İlgili Bulgular	102
4.6.1. Bekâr Katılımcılarda Anlaşılma İle İlgili Bulgular	103
4.6.2. Evli Katılımcılarda Anlaşılma İle İlgili Bulgular.....	106
4.7. Yalnızlığın Aktivitelere Etkisi İle İlgili Bulgular	109
4.7.1. Bekâr Katılımcılarda Yalnızlığın Aktivitelere Etkisi İle İlgili Bulgular	109
4.7.2. Evli Katılımcılarda Yalnızlığın Aktivitelere Etkisi İle İlgili Bulgular.....	113
4.8. Yalnızlık İle Başa Çıkma İle İlgili Bulgular	114
4.8.1. Bekâr Katılımcılarda Yalnızlık İle Başa Çıkma İle İlgili Bulgular.....	115
4.8.2. Evli Katılımcılarda Yalnızlık İle Başa Çıkma İle İlgili Bulgular	117
4.9. Birlikte Yaşamamanın Zorlukları İle İlgili Bulgular	118
4.9.1. Bekâr Katılımcılarda Birlikte Yaşamamanın Zorlukları İle İlgili Bulgular...	119
4.9.2. Evli Katılımcılarda Birlikte Yaşamamanın Zorlukları İle İlgili Bulgular.....	122
4.10. Bekâr Katılımcıların Bekârlığı sürdürme Nedenleri İle İlgili Bulgular.....	126
4.11. Yaşam Koşullarından Memnuniyet İle İlgili Bulgular.....	128
4.11.1. Bekâr Katılımcılarda Yaşam Koşullarından Memnuniyet İle İlgili Bulgular	129
4.11.2. Evli Katılımcılarda Yaşam Koşullarından Memnuniyet İle İlgili Bulgular ..	131
4.12. Yaşamdaki İstekleri Gerçekleştirme İle İlgili Bulgular	133
4.12.1. Bekâr Katılımcılarda Yaşamdaki İstekleri Gerçekleştirme İle İlgili Bulgular.....	134
4.12.2. Evli Katılımcılarda Yaşamdaki İstekleri Gerçekleştirme İle İlgili Bulgular.....	137
4.13. Yaşamda İstenilen Değişikliklerle İle İlgili Bulgular	139
4.13.1. Bekâr Katılımcılarda Yaşamda İstenilen Değişikliklerle İle	

İlgili Bulgular.....	140
4.13.2. Evli Katılımcılarda Yaşamda İstenilen Değişikliklerle İle İlgili Bulgular ..	142
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	146
ÖNERİLER	158
KAYNAKÇA	160
EKLER.....	168
EK:1 Etik Kurul Kararı	168
EK:2 Nitel Görüşme Formu	170
ÖZGEÇMİŞ.....	172



KISALTMALAR

AB: Avrupa Birliği

AEP Aile Eğitimi Programı

AÇSHB: Aile Çalışma Ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı

TDK: Türk Dil Kurumu

BKZ: Bakınız

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Yıllara göre boşanma oranları	15
Tablo 2: Yıllara göre evlilik dışı doğan çocukların oranı	17
Tablo 3: Yıllara göre evlilik oranları	31
Tablo 4: Katılımcıların medeni duruma göre dağılımları	79
Tablo 5: Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı	79
Tablo 6: Katılımcıların yaş aralıklarına göre dağılımları.....	80
Tablo 7: Katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımları	80
Tablo 8: Katılımcıların hanelerde kimlerle yaşadığı ile ilgili dağılımları	80
Tablo 9: Katılımcıların çalışma durumlarına göre dağılımları	81
Tablo 10: Katılımcıların genel demografik özellikleri	81
Tablo 11: Katılımcılarda yalnızlık hissetme ile ilgili bulgular	87
Tablo 12: Katılımcılarda soyutlanma ile ilgili bulgular.....	91
Tablo 13: Katılımcılarda yabancılaşma ile ilgili bulgular	96
Tablo 14: Katılımcılarda anlaşılma ile ilgili bulgular.....	102
Tablo 15: Katılımcılarda yalnızlık ile başa çıkma tarzları İle İlgili Bulgular.....	115
Tablo 16: Katılımcılarda birlikte yaşamamanın zorlukları ile bulgular.....	119
Tablo 17: Katılımcıların yaşamdaki istekleri gerçekleştirme ile ilgili bulgular	134
Tablo 18: Katılımcıların yaşamda istedikleri değişikliklerle ile bulgular.....	139

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Tek Ebeveynli aile oranları 19

Şekil 2: Tek kişilik hane oranları..... 22



YAÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Bekâr Bireylerin Yalnızlıkla Başa Çıkma Tarzlarının Yaşam Doyumlarına Etkisi: Yalova Örneği

Tezin Yazarı: Esmâ BÜYÜKYILDIZ **Danışman:** Doç. Dr. Bedrettin KESGİN

Kabul Tarihi: 16.07.2020 **Sayfa Sayısı:** XI (ön kısım) + 167 (tez) +4 (ekler)

Anabilim Dalı: Sosyal Hizmet **Bilim Dalı:** Sosyal Hizmet

Batılı ülkeler başta olmak üzere ülkemizde ve diğer birçok ülkede yalnız yaşam, evliliği erteleme, bekâr kalma giderek artmaktadır. Genç ve orta yaşlı bekâr nüfusu devamlı artış göstermekte, bekâr insanlar sosyal bir grup haline gelmiş bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, bekâr bireylerde yalnızlık ve yaşam doyumu, yalnızlık ile yaşam doyumu ilişkisi, yalnızlık ile başa çıkma, yalnızlıkla başa çıkma tarzlarının yaşam doyumuna etkisi evli bireyler ile mukayese edilerek incelenmesidir. Kişinin sosyal ilişkilerinin önemli ölçüde yetersiz/eksik olduğuna dair acı bir uyarı olan yalnızlık, genelde rahatsız edici ve üzücüdür. Şiddetli ve uzun sürdüğünde kişinin akıl sağlığını tehlikeye atabilmekte, depresyona zemin hazırlayabilmekte ve intihar riskini artırabilmektedir. Duygusal, psikolojik ve evrensel bir deneyim olan yalnızlık sosyal bir varlık olan insan için çok eski bir deneyim olsa da, geçmişe nazaran günümüz modern dünyasında insanlar yalnızlığı daha çok yaşamaktadır. Bu nedenle sürekli artan bekâr nüfusun yaşamında yalnızlığın etkilerinin araştırılması oldukça önem taşımaktadır.

Nitel araştırma yönteminin kullanıldığı bu çalışmada veriler, 30 kişi ile yarı yapılandırılmış görüşme tekniğiyle elde edilmiştir.

Çalışma sonuçları, bekâr bireylerin evli bireylere göre yalnızlığı daha yoğun yaşadığı, yaşam doyumlarının daha düşük olduğu, yalnızlık ile başa çıkma da güçlük yaşadıkları ve yalnızlığın daha yoğun yaşanmasına neden olabilecek olumsuz başa çıkma tarzları geliştirdiklerini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Bekâr Bireyler, Bekârlık, Evlilik, Yalnızlık, Yaşam doyumu, Aile

Yalova University Institute of Social Sciences Master Thesis Summary

Thesis Title: The Effect Of Coping With Loneliness Styles On Life Satisfactions Of Single Individuals; Case of Yalova	
Thesis Author: Esma BÜYÜKYILDIZ	Advisor: Assoc. Prof. Dr. Bedrettin KESGİN
Date of Acceptance: 16.07.2020 Total Number of Pages XI (pre text) + 167 (main body) + 4 (appendices)	
Department: Social Work	Field of Study: Social Work
In our country and many other countries especially in western countries, living alone, delaying marriage and being single are increasing. The single population of young and middle-aged people is continuously increasing, single people have become a social group. The purpose of this study is to investigate the loneliness and life satisfaction in single individuals, relationship between loneliness and life satisfaction, coping with loneliness, effects of styles for coping with loneliness on life satisfaction by comparing with married individuals. Loneliness, which is a painful warning that a person's social relationships are significantly inadequate, is often disturbing and sad. When loneliness is severe and prolonged, it can endanger the mental health of the person, prepare the ground for depression and increase the risk of suicide. Although loneliness, which is an emotional, psychological and universal experience, is a very old experience for a person who is a social being, more loneliness is experienced today than in the past in the modern world. Therefore, it is very important to investigate the effects of loneliness in the life of the ever increasing single population. In this study, in which qualitative research method was used, the data were obtained with a semi-structured interview technique with 30 people. The results of the study showed that single individuals experienced loneliness more intensely than married individuals, had lower life satisfaction, had difficulties in coping with loneliness and developed negative coping styles that might lead to more intense loneliness.	
Keywords: Single Individuals, Singleness, Marriage, Loneliness, Life Satisfaction, Family	

GİRİŞ

Toplumu var eden ve onu ayakta tutan sosyal bir kurum olan aile, insanlık tarihiyle birlikte varlık göstermiştir. Aile kurumu, toplumun temel taşıını oluşturmakta ve tarih boyunca bütün topluluklarda önemini korumaktadır. İlk sosyalleşme sürecinin ortaya çıktığı aile, biyolojik, psikolojik, eğitsel, toplumsal, kültürel ve ekonomik işlevlere sahiptir. Aile kurumu yerine getirdiği bu işlevlerden dolayı toplumsal yaşamın merkezindedir(Şentürk, 2008:9-11). Bireyin ait olduğu toplumun kültürü ve yaşantısı hakkındaki en kapsamlı bilgi aktarımı, aile kurumunda gerçekleşmektedir. Bireye sorumluluk duygusu kazandırarak onu bencillik ve yalnızlıktan kurtaran, onu sosyalleştiren ve ona bir bütünün parçası olma hissini yaşatan yine ailedir (Şentürk, 2008:26). Ancak sanayileşme ve küreselleşme ile değişen toplum yapısı ve bununla birlikte sosyal, ekonomik ve kültürel alanlarda yaşanan sorunlar, aileyi doğrudan etkilemektedir. Değişen toplumsal koşullar ile birlikte ailenin tanım ve işlevlerinde de değişimler yaşanmış, aile ve aile bireylerini ve onlara bağlı olarak toplumu etkileyen yeni sosyal sorunlar ortaya çıkmıştır. Aile kurumunu olumsuz yönde etkileyen boşanma oranındaki artış, nikâhsız birliktelikler, eş cinsel evlilikler, tek ebeveynli aileler, coğrafi anlamda dağılan aileler ve toplumsal yalnızlaşma gibi faktörler aileyi toplumsal, psikolojik ve ekonomik sorunlarla karşı karşıya getirmiştir. (Bulut, 1993:20-21).

Toplumun temelini oluşturan ailenin temelini ise, evlilik oluşturmaktadır. Sevgi, saygı ve uyuma dayalı olan sağlıklı bir evlilik, sağlıklı aileleri oluşturmaktadır. Sağlıklı aileler ise, sağlıklı toplumları oluşturmaktadır. Dolayısıyla evlilik, aile kurumu gibi büyük bir önem taşımaktadır(Dündar, 2018:42). İki kişinin yaşamı paylaşmak için bir araya geldiği, kişinin diğerine yüksek düzeyde bağlandığı en anlamlı ilişki ve evrensel bir olay olan evlilik (Demiray:2006), geçmişten günümüze temel özelliklerini koruyarak devam etmekte olan ve vazgeçilemeyen bir kültür olgusudur. Evlenme, insanın en temel davranışlarından biridir(Şen, 2009: 3).

Sanayileşme ve modernleşme sosyal, siyasal, ekonomik alanları ve sosyal hayatı düzenleyen aile kurumunu derinden etkilediği gibi ailenin temelini oluşturan evliliği de etkisi altına almaktadır(Bayer:2013). Günümüzdeki sosyal değişimler sonucunda evliliğin de anlamı sorgulanmakta veya evliliğe geçmişe nazaran daha çok anlam yüklenmektedir. Bundan dolayı da eşlerin birbirleriyle ve evlilik ile ilgili beklentileri de artmaktadır(Dündar:2018). Ayrıca sanayileşmiş toplumlarda geleneksel olmayan romantik ilişkilerin arttığı görülmektedir. Evlilik daha özgür bir biçimde yorumlanabilmektedir. İki karşıt cins arasında gerçekleşen evlilik artık aynı cins insanlar arasında da gerçekleşebilmekte ve birçok toplumda kabul görmektedir. İnsanlar boşanma oranlarının artışı, evliliğin verdiği sorumluluklardan kaçma gibi sebeplerle artık evlenmeden, evli gibi birlikte yaşayabilmektedir. Ve bu tarz birlikteliklerin sayısı giderek de artış göstermektedir. Dolayısıyla evlilik artık artan boşanma oranları, yaygınlaşan eş cinsel birliktelikler ve nikâhsız birlikteliklerle karakterize edilmektedir. Bu ve diğer başka nedenlerden (Gençken alınan kararlar, evlilik için elverişsiz koşullar, sürdürülemeyen ilişkiler, eski ilişkinin hayal kırıklığıyla bitmesi nedeniyle yeni ilişkide de benzerini yaşama kaygısı, güvensizlik duygusu, evliliği, belirsizlik ve risk olarak görme, kadının

çalışma hayatına katılması, iş yaşamından alınan doyumdan dolayı evlilik ilişkisine ihtiyaç duymama, yoğun çalışma yaşamı, zamanı ve fırsatları değerlendirmede uzun süreli ilişkileri engel görme, yaşı ilerlemesiyle evlilik isteğinin azalması, evliliği sosyal ve ailesel bir görev olarak görmeme, kadınların sosyal ve iş hayatındaki statüsünün artmasının karşı cinsten aradıkları standartlarının da yükselmesine sebep olması, eş seçiminde fazla seçici olma, yükseköğretime devam etme, ebeveyn ile yaşıyor olma, aileye bakmakla sorumlu olma, taliplerin az olması, evlilik öncesi cinsel ilişkilerin ve birlikte yaşamının artması, evlilik dışı çocuk yapmadaki artış ve evliliğin zorluğu ve sorumluluğundan kaçınma, ebeveynleri boşanmış ise kendi yapacağı evliliğin de böyle sonlanacağını düşünme gibi evlilik korkuları) dolayı batılı sanayileşmiş ülkeler başta olmak üzere birçok ülkede yalnız yaşam, evliliği erteleme, bekâr kalma giderek artış göstermektedir. Genç ve orta yaşlı bekâr nüfusu sürekli olarak artış göstermektedir. Öyle ki, bekâr insanlar sosyal bir grup haline gelmiş bulunmaktadır. Bu durum ister taklit edilen veya hayran olunan bir hayat tarzı olsun, isterse de insanların ilişkilerindeki bir bozukluğun dramatik bir yansıması olsun, bu bir görüş meselesidir. Fakat sürekli artan bekar nüfus için gerçek olan, sevilen bir eşin eksikliğidir ve birçok insan için bu durum bir yaşam gerçeği olarak kalabilir(Sharp ve Ganong, 2007; Sandfield ve Percy, 2003; Pan, 2004; Glass, 2007; South, 1993; Jones vd., 2012; Ferguson, 2000; Lesthoeghe ve Neidert, 2006;Wilson ve McLaughlin 2002 akt. Akpınar: 2016; Hertel vd. 2007; Şentürk:2008).

Değişen değerlere ve artan yaşam tarzlarına karşın evlilik ve aile hala toplumda normatif olarak kabul görmektedir (Schäfer, 1998). Bu nedenle bireyin bekârlığı tercih etmesi, kendisinde toplumsal normları yerine getirmeme duygusu uyandırarak, kendisini eksik görmesine neden olabilmektedir (Hertel vd. 2007). Bununla birlikte bekâr bireyler, bazı toplumlarda bekârlığın itibarsız ve kabul edilemez bir sosyal kimlik olduğu ve bekârların problemli, zavallı ve acınası bir kişiliğe sahip olduğu düşünüldüğü için evlenmeleri yönünde baskıya maruz kalabilmektedir. Ayrıca bekâr bireyler özellikle de bekâr kadınlar boş zaman aktivitesi, yaşama alanı ve ulaşım tercihinde, kendi ihtiyaçlarına uygun tasarlanmamış bir çevre ile karşılaşabilmektedir (Chasteen, 1994 akt. Mağara:2019; Byrne,2000:13;Sharp ve Ganong, 2011). Bekâr bireylerin bu sıkıntıların yanı sıra yaşayabileceği en önemli olumsuzluk ise, kuşkusuz yalnızlıktır. Bekâr bireyler evliliğin sağladığı duygusal ve sosyal destekten yoksun kalarak yalnızlık yaşayabilmektedir. Nitekim literatürde bekârların evlilere göre daha çok yalnızlık yaşadığını ortaya koyan bazı çalışmalar (Barbaour, 1993;Yıldız ve Kılıç, 2018 Ceyhan, 2005; Kızılgeçit, 2011) mevcuttur.

Duygusal, psikolojik ve evrensel bir deneyim olan yalnızlık (Baş, 2010:422), bir bireyin sosyal ilişkilerinin önemli ölçüde yetersiz/eksik olduğuna dair acı bir uyarıdır. Kişinin mevcut sosyal ilişkileri ile ihtiyaç duyduğu veya arzuladığı sosyal ilişki arasında bir uyumsuzluk olduğunda meydana gelmektedir. Rahatsız edici ve üzücü bir yaşantıdır.

Yalnızlık bekârlık ile birlikte, artan sosyal hareketlilik, sosyo-ekonomik yapı, modern yaşamın bireyci ve materyalist yapısı ve değişen değerler gibi etkenlerle günümüzde hızla yayılmaktadır (Yaşar:2007). Yalnızlık sosyal bir varlık olan insan için çok eski bir deneyim olsa da, geçmişe nazaran günümüz modern dünyasında insanlar yalnızlığı daha

çok yaşamaktadır. Türkiye’de ve Avrupa’nın birçok ülkesinde yalnız yaşayan kişi oranlarında giderek artış yaşanmaktadır (bkz. Şekil 2).

Biz bilincindeki yarılma olan yalnızlık, korkunç, kavranması güç, yıpratıcı, iç karartıcı, şekilden şekle giren, rahatsızlık veren, yabancılaştırıcı, garip ve evrensel bir duygudur. Yalnızlık evrensel bir duygu olmakla beraber kişiden kişiye değişen doğası sebebiyle farklı şartlarda, farklı formlarda olabilir ve farklı sonuçlar doğurabilmektedir. Yalnızlık ne şekilde olursa olsun insanların genelini olumsuz etkileyen bir durumdur; benliği kuran ait olma duygusunu zedelediği için, güvensizliğin, huzursuzluğun, kötümserlik ve bencilliğin ana sebebidir. Yalnızlık ile birlikte ortaya çıkan bu duygular ise beraberinde, bireyde daha ciddi ve daha acı verici etkiler (kendinden, diğerlerinden, doğadan, tanrıdan ve varoluş alanından kopma) bırakan yabancılaşmayı getirmektedir(Yaşar: 2007).

Çağımızın bireyde yarattığı temel bunalım olan yalnızlık (Şeker, 2004:1984), bireyleri diğerlerinden uzaklaştırarak yakın dostlukların kurulmasını engellemektedir. Yalnızlık duygusunu yaşayan kişiler, genellikle diğer kişilerle iyi ilişkiler kuramazlar. Ayrıca kurdukları ilişkileri de aynı ölçüde sürdüremezler. Çevrelerindeki insanları kıskanarak, onların sahip olduğu ilişkilerin zedelenmesine sebep olabilirler. Aynı zamanda yalnız bireyler sevgiye ve yakınlığa çok ihtiyaç duydukları için bunları bulduklarında sevdiği ve yakınlık kurduğu bu kişilere aşırı bir şekilde tutunurlar ve onları kaybetmemek için çaba sarf ederler. Onlara kısıtlamalar getirebilirler, zaman ve mekândan mahrum bırakabilirler. Yalnızlık duygusu kişinin dikkatini başka tarafa çekerek, yaratıcılığını ve enerjisini olumlu yönde kullanmasına engel olur ve onun psikolojik açıdan zarar görmesine neden olur. Yalnızlık duygusu ile yüzleşilmedikçe ve etkili bir biçimde başa çıkılmadıkça, bu duygu kişinin hayatının belirleyicisi ve kaidesi haline gelen bir güce dönüşebilir. Ayrıca katı ve hassas insanlar yaratabilir. Bu duyguya kapılan kişiler, işlevsiz bir düşünce sistemi geliştirerek, hayatlarıyla ilgili yanlış ve erken kararlar alabilir, evliliğe hazır olmadıkları halde hiç düşünmeden, erkenden, evlilik kararı vererek evliliğin sorumluluğunu taşıyamayabilir. Hatta yalnız kişiler hem karşı cinsle hem de hemcinsleri ile olan ilişkilerinde onlardan bağımsız hareket ederek insanlık dışı davranış sergileyebilirler. Yalnızlık duygusu yalnızca kişinin sosyal yaşantısını değil özel hayatını, cinsel yaşamını da etkilemektedir. Dolayısıyla acı verici bir duygu olan yalnızlık, geride duygusal izler bırakmaktadır (Rokach:2004).

Yalnız olan bireylerin yaşamlarında olumsuz duygular hâkim olmaktadır. Onlarda olumlu duygu ve düşünceler nadiren görülmektedir (Russell ve ark. 1980; Suedfeld 1982, akt Perlman ve Peplau, 1982). Yalnızlık, genelde rahatsız edici ve üzücüdür. Bu durum şiddetli ve uzun sürdüğünde kişinin akıl sağlığını tehlikeye atabilmekte, depresyona zemin hazırlayabilmekte ve intihar riskini artırabilmektedir (Perlman ve Peplau, 1984). Dolayısıyla yalnızlık kişilerin yaşam kalitesinin, fiziksel ve zihinsel sağlığın görünür göstergelerinden biri olan yaşam doyumunu olumsuz etkilemektedir(Veenhoven: 1996).

Yaşam kalitesi, kişinin kişiliği ile çeşitli yaşam alanlarında gerçekleşmekte olan yaşam olayları(çevre, güvenlik, özgürlük, sosyal ilişkiler, bilgi, ekonomi, sağlık ve maneviyat gibi) arasındaki etkileşimin ürünüdür(Hajiran, 2006:33). Yaşam doyumunu ise, “yaşam kalitesinin bir iyilik hali ölçümü”dür (Kankaya Ve Karadakovan, 2017:22).

Kişinin tercih ettiği kıstaslar doğrultusunda yaşam kalitesini genel anlamda değerlendirdiği bir süreç olan yaşam doyumu, her bir kişinin kendisi için belirlediği standartlarla içinde olduğu koşulları karşılaştırarak ulaştığı bir yargıdır. Bundan dolayı yaşam doyumu, yaşam kalitesinin genel kabul görmüş kıstaslarını değil, kişilerin kendileri için belirlediği kriterlerin dikkate alınması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Nitekim bireyler, aile, evlilik, arkadaşlık, fiziksel görünüm, eğitim düzeyi, iş, kariyer ve gelir gibi yaşamlarının belli alanlarında da doyumlarını değerlendirmektedirler. Bireyler yaşamın bu tür alanlarında ulaştıkları doyum hissini genel yaşam doyumuyla birleştirmektedirler. Farklı hedefler, farklı tecrübe ve amaçlarla ilişkili olduğundan amaca yönelik yapılan bir tatmin değerlemesi, genel yaşam doyumu yargısına da etki etmektedir. Bir başka deyişle yaşam doyumu, kişilerin beklentileri doğrultusunda ulaştıkları çıktılarına ilişkin bir değerlendirmeyi ifade etmektedir. Yaşam doyumu, yaşamın içerisinde yer alan olay ve objelerin nasıl olduğu-nasıl olması gerektiğine ilişkin bir algıdır. Bu iki faktör (nasıl olduğu-nasıl olması gerektiği) arasındaki açıklık ne kadar az olursa, kişiler o ölçüde yaşamlarından doyum elde edebilirler (Köksal, 2015:25-26).

Yaşam doyumu, temel olarak fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel unsurlardan etkilenmekte ve bu unsurlara bağlı olarak oluşmaktadır. Yaşam doyumunu etkileyen fiziksel unsurlara bakıldığında; bireylerin bulundukları sosyal sınıf, yaptıkları iş, sahip oldukları meslek yaşam doyumlarını belirlemektedir. Yaşam doyumunu psikolojik boyutta pozitif ve negatif yönde etkileyerek doyumu artıran ya da azaltan unsurlar ise ikiye ayrılmaktadır. Pozitif yöne çeken unsurlar; mutluluk, eğlence, sevgi, refah iken negatif yöne çeken unsurlar; işlenen suçlar, endişe, üzüntü, depresyon, stres ve kızgınlıktır. Fiziksel ve psikolojik unsurların yanı sıra sosyal unsurlarda yaşam doyumunun belirleyicisidir. Kişilerin sosyal yaşamlarında sahip oldukları bağlılık ve güven düzeyleri, iletişim ve etkileşim biçimleri önem taşımaktadır. Aile, iş arkadaşları ve sahip oldukları sosyal çevreyle olan ilişkilerdeki bağın güçlü olması bireylerin yaşam doyum düzeyini yükseltmektedir. Yalnız kalan, yeni bir ortama uyum sağlayamayan bireylerin yaşam doyumlarının azaldığı görülmektedir (Sümer, 2018:40-41). Sonuç olarak yalnızlık, yaşam doyumuna olumsuz yönde etki eden, doyum seviyesini azaltan etmenlerdendir. Kişide yalnızlık arttıkça, yaşam doyumu düşmektedir.

Bireylerin doyurucu bir yaşama, sağlıklı bir kişiliğe sahip olmalarının sağlandığı ve temel birçok ihtiyacının karşılandığı aile kurumunun işlevselliği, toplum sağlığı ve gelişimi için büyük bir öneme sahiptir. Bu nedenle aile kurumu, herkesin yaşam niteliğinde karşılıklı olarak doyumlu ilişkiler geliştirmesini ve sürdürmesini sağlama amacıyla olan, toplumdaki ihtiyaç sahiplerine destek olmak ve profesyonel hizmet vermekle sorumlu olan sosyal hizmetin de doğal olarak odağında önemli bir yere sahiptir (Mavili Aktaş, 2006:1-10). Birçok nedenden dolayı ortaya çıkan ve aileyi olumsuz yönde etkileyen aile sorunları, sosyal hizmet mesleğinin geleneksel olarak yetki alanına girmekte ve sosyal hizmet müdahalesine ihtiyaç duymaktadır (Bulut, 1993:20-21).

Toplumsal değişim süreci ile birlikte geniş aileden çekirdek aile yapısına geçiş sağlanarak, aile kurumunda önemli değişimler yaşanmıştır. Geleneksel geniş ailedeki biz duygusunun yerini ben duygusu almış, otoriter hiyerarşik yapının yerini demokratik

temelli eşitlikçi bir yapı almış, gelenek-göreneklere dayalı normlar sistemi yerine, akla ve mantığa dayalı normlar sistemi ilişkileri düzenler olmuş, cinsiyet rollerinden beklenen işlevlerde niceliksel ve niteliksel farklılaşmalar meydana gelmiş, aile üyeleri arasındaki ilişki bağı zayıflamış, aile kurumu üretim birimi olmaktan çıkıp, tüketim birimi haline gelmiş ve sosyal yardımlaşma ve dayanışma azalarak geleneksel yardım anlayışı erozyona uğramıştır. Aile psikolojik ekonomik, sosyal, kültürel, insani ve duygusal problemlerle yalnız başına mücadele etmek zorunda kalmış, buda ailenin yaşadığı stres ve zorlukların artarak çoğalmasına yol açmıştır. Ayrıca aileyi kuran evlilik sistemi de sosyal değişimlerden etkilenerek anlam sorgulaması yaşamakta, özgür bir biçimde yorumlanabilmektedir. Evlilik artık artan boşanma oranları, yaygınlaşan eş cinsel birliktelikler ve nikâhsız birlikteliklerle karakterize edilebilmektedir. Bundan dolayı yalnız yaşam, evliliği erteleme, bekâr kalma giderek artmaktadır. Diğer bir deyişle aile kurumuna talep giderek azalmaktadır. Dolayısıyla birey ve aile yaşamında krize neden olan bu tarz sorunların çözümünde, günümüzde sosyal hizmet bilim ve mesleğinin müdahalesine giderek daha çok ihtiyaç duyulmaktadır (Danış ve Sülü, 2016:218-224).

Çalışma dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, aile kavramı ve tanımı, ailenin işlevleri, işlevsel/sağlıklı ve işlevsiz/sağlıksız ailelerin genel görünümü, toplumsal değişim ve aile, toplumsal değişimin aile kurumuna etkileri, sosyal hizmet ve aile konuları ele alınmıştır. İkinci bölümde, yalnızlık kavramı kuramsal açıdan incelenmiştir. Yalnızlığın; tanımı, ilişkili olduğu kavramlar, yalnızlıkla ilgili kuramsal yaklaşımlar, yalnızlığın türleri, nedenleri, sonuçları, modernleşmenin yalnızlığa etkisi ve yalnızlık ile başa çıkma, yaşam doyumu kavramı, tanımı, yaşam doyumunu etkileyen faktörler, yaşam doyumu ile ilgili kuramsal yaklaşımlar ve yaşam doyumunun önemi konuları ele alınmıştır. Üçüncü bölümde, çalışmanın metodolojisine göre tasarlanmış; araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve süreci ve verilerin nasıl analiz edildiğine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Dördüncü bölümde ise, sahada elde edilen bilimsel verilerin analizi ve yorumlanması yapılmıştır.

Çalışmanın konusu

Çalışmanın konusunu bekârlık, evlilik, yalnızlık, yalnızlık ile başa çıkma, yaşam doyumu, yaşam doyumunu etkileyen faktörler, yalnızlık ile yaşam doyum ilişkisi ve yalnızlıkla başa çıkma tarzları ile yaşam doyum ilişkisi oluşturmaktadır. Çalışmada bekâr ve evli bireylerde yalnızlık ve yaşam doyumu, yalnızlık ile yaşam doyum ilişkisi, yalnızlık ile başa çıkma, yalnızlıkla başa çıkma tarzları ile yaşam doyumu ilişkisi ele alınmıştır. Çalışmada temel olarak ise, evlilere kıyasla bekâr bireylerde yalnızlık ile yaşam doyum ilişkisi, yalnızlıkla başa çıkma tarzları ile yaşam doyumu ilişkisi üzerinde durulmuştur. Çalışmanın bir diğer konusu ise, bekâr bireylerin bekârlığı sürdürme nedenleridir. Ayrıca çalışmada, aile kurumunun önemi, amacı, özellikleri, işlevleri, toplumsal değişimlerin aileye etkileri, ailedeki dönüşüm ve sosyal hizmet konuları ele alınmıştır.

Çalışmanın önemi

Literatürde görüldüğü üzere bekârlık olgusu yeni bir çalışma konusudur. Dolayısıyla literatürde konuyla ilgili yeterli çalışmaya rastlanmamıştır. Uluslararası alanyazında bekârlık ile ilgili yapılan çalışmalarda, genelde bekar kadınlar, bekar kadınların günlük yaşamları, deneyimledikleri stereotipik etiketlenmeler (bkz. Bryne, 2000; Chasteen, 1994; Macvarish, 2006; Sharp ve Ganong, 2007) ve bekâr bireylerin bekârlığı nasıl yorumladıkları (bkz. Reynolds ve Wetherell;2003), bekâr bireylerin evlenmemiş olma sebepleri, bekârlığın avantaj ve dezavantajları (bkz. Pan:2004), bekâr bireylerin sosyal çevresi ile olan ilişkileri ve toplumdaki yaşantıları (bkz. Chasteen (1994), bekâr bireylerin toplumda karşı karşıya geldikleri durumlar (bkz. Slonim vd., 2015), bekâr bireylerin ilişki durumları ile akraba, arkadaş ve komşularla olan bağları(bkz. Sarkisian ve Gerstel:2016), ve bekar bireylerin yaşam doyumunu belirleyen unsurlar(Cockrum ve White:1985) araştırılmıştır. Türkiye’de ise, konuyla ilgili sadece birkaç çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda ise, bekâr kadınların yaşadıkları evlen baskısı (Kavas:2018), bekâr kadınların yaşantıları ve bekârlığa ilişkin algıları (Mağara:2019) ve bekâr bireyler ile ilgili basmakalıp düşüncelerin isabetliliği ilişki merkezietiyet aracılığıyla (Asolar:2018) incelenmiştir.

Bu çalışma ise, bekâr bireylerin bekâr kalma nedenleri ve yalnızlıkları, yalnızlık ile başa çıkma tarzları, yaşam doyumları, yalnızlıkla başa çıkma tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Çalışmanın bekâr bireylerin yaşadığı yalnızlığın hayatlarını nasıl etkilediğinin anlaşılmasına imkân sağlayacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla şimdiye kadar böyle bir çalışma yapılmadığı için bu çalışma önem taşımaktadır. Çalışma ile Türkiye'deki alanyazındaki bekârlık çalışmalarındaki boşluğu doldurmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, bekâr bireylerin bekârlığı sürdürme nedenleri ve yalnızlık yaşayıp yaşamadıklarının, yalnızlık yaşıyorlarsa, yalnızlık ile nasıl başa çıktıklarını, yaşam doyumlarının, yalnızlık ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin ve yalnızlık ile başa çıkmak için geliştirdikleri yöntemlerin yaşam doyumlarına etkisinin, evli bireylerle mukayese edilerek incelenmesidir.

Çalışmanın Problemleri

Bekâr bireylerin bekârlığı sürdürme nedenlerinin, yalnızlık yaşayıp yaşamadıklarının, yalnızlık yaşıyorlarsa, yalnızlık ile nasıl başa çıktıklarını, yaşam doyumlarının, yalnızlık ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin ve yalnızlık ile başa çıkmak için geliştirdikleri yöntemlerin yaşam doyumlarına etkisinin, evli bireylerle mukayese edilerek araştırılmak istenmesi çalışmanın ana problemini oluşturmaktadır.

Çalışmanın ana problemi çerçevesinde ele alınan alt problemler ise, şu şekildedir:

- Katılımcılar yalnız zaman geçirmekten hoşlanırlar mı?

- Yalnız kalınca neler yaparlar?
- Katılımcıların kendilerini yalnız hissettikleri zamanlar oluyor mu?
- Katılımcılar kendilerini yalnız hissettiklerinde ne yaparlar?
- Katılımcıların yapmak istediği bir şeyi yalnız oldukları için yapmaktan vazgeçtikleri durumlar oluyor mu? Oluyorsa öyle durumlarda neler yaparlar?
- Katılımcıların kendilerini içinde yaşadığı çevrede soyutlanmış hissettikleri oluyor mu?
- Katılımcıların kendilerini içinde yaşadığı çevrede yabancı gibi hissettikleri oluyor mu?
- Katılımcılar kendilerini gerçekten anlayan insanların olduğunu düşünüyor mu?
- Katılımcılar biriyle yaşamının zorluklarının neler olduğunu düşünmektedir?
- Katılımcılar yaşam koşullarından tatmin olduklarını düşünüyorlar mı?
- Katılımcılar yaşamdan istedikleri şeyleri elde ettiklerini düşünüyorlar mı?
- Katılımcıların yaşamdan istekleri(hedefleri) nelerdir?
- Katılımcılar hayatlarında değiştirme imkânları olsa neyi ya da neleri değiştirmek isterler? Neden?

Çalışmanın Varsayımları

Çalışmanın varsayımları şöyle sırlanabilir:

- Araştırmada kullanılan görüşme formunun ölçülmek istenen özelliği doğru ve derinlemesine ölçebilecek nitelikte hazırlandığı varsayılmıştır.
- Katılımcıların görüşme formu sorularını gerçek durumlarını yansıtacak biçimde içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

Çalışmanın Yöntemi

Çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada önce literatür taraması yapılmış ve alanda yazılmış makaleler, kitaplar, yüksek lisans ve doktora tezleri incelenmiştir. Veri toplama tekniği olarak, araştırmacı tarafından literatürden yararlanılarak, geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Çalışmada, örneklem seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme, maksimum çeşitlilik örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemleri, belli özelliklere sahip olan ya da belirli ölçütleri karşılayan bir ya da daha fazla öznel durumlarda çalışmaya olanak sağlamaktadır (Büyüköztürk vd., 2015).

Çalışmanın Sınırlılıkları

- Çalışma Yalova ilinde yaşayan otuz katılımcı ile sınırlıdır.
- Çalışma Türkiye ortalama evlilik yaşı üzerindeki kişiler ile sınırlıdır.
- Çalışmada elde edilen veriler, araştırmacı tarafından gerçekleştirilen derinlemesine görüşmeler sırasında katılımcılara yönelttiği sorularla ve katılımcıların ifadeleri ile sınırlıdır.
- Çalışmanın kuramsal çerçeve ve ilgili araştırmalar bölümü erişim sağlanabilen kaynaklarla sınırlıdır.

BÖLÜM 1: AİLE, EVLİLİK VE BEKÂRLIK KAVRAMLARININ KURAMSAL ÇERÇEVESİ

1.1. Aile

Bu bölümde aile kavramı ve tanımı, ailenin işlevleri, işlevsel/sağlıklı ve işlevsiz/sağlıksız ailelerin genel görünümü, toplumsal değişim ve aile, toplumsal değişimin aile kurumuna etkileri, sosyal hizmet ve aile konuları ele alınmıştır.

1.1.1. Aile Tanımları

Aile, toplumu var eden ve onu ayakta tutan sosyal bir kurumdur. İnsanlık tarihiyle birlikte varlık gösteren aile kurumu, toplumun temel taşı oluşturmakta ve tarih boyunca bütün topluluklarda önemini korumaktadır. Birey ve toplumun en önemli parametrelerinden biri olan ve bütün bir toplumsal yaşamın(ekonomi, siyaset, eğitim, din vs.) en küçük temsili olan aile, en önemli toplumsal kurumlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Toplumsal hayatı oluşturan kurumlar ve bu kurumlara bağlı olarak gerçekleştirilen davranış biçimlerinin küçük ölçekli temsilleri aile hayatında gerçekleşir. Toplumsal değer ve kurallar da yine aile kurumunda öğrenilir (Canatan, Yıldırım, 2011: 83). Bütün toplumsal hayatın özü olan ve tabiat tarafından yaratılmayan, fakat tabiattan ilham olarak bütün büyük sosyal yapıların örneğini teşkil eden aile (Freyer 1963, akt. Merter,1990:2), sahip olduğu işlevlerin önemi sebebiyle toplumsal yapının ana unsurları arasında değerlendirilmektedir (Şentürk, 2008: 8). Farklı toplumsal değerler ve ilişkilere bağlı olarak, toplumdan topluma yapısal ve işlevsel farklılıklar gösteren ve tarihsel süreç içerisinde sürekli olarak değişime maruz kalan aileye, evrensel bir tanım koymak güçtür (Canatan, Yıldırım: 2011). Dolayısıyla aile kavramı birçok şekilde tanımlanabilmektedir.

Murdock' a (1949: 1) göre aile, ikamet, ekonomik işbirliği ve yeniden üretimle ortak karakterize edilen sosyal bir gruptur. Anastasiu 'ya (2012: 36-37) göre aile, üyelerinin birlikte yaşadığı, çeşitli ortak faaliyetler yürüttüğü, yaşam için gerekli kaynaklara katkıda bulunduğu ve çocuk sahibi olduğu evrensel bir sosyal kurumdur. Bulut'a (1993:3) göre aile, her biri ayrı kişiliğe, değerlere, rol beklentilerine ve yeteneklere sahip olan iki veya daha fazla kişiden oluşan bir gruptur. Taylan'a (2015:2) göre aile, evlilikle başlayan kan bağı, akrabalık ve sosyal bağlarla birbirlerine bağlanan, rol ve statüler vasıtasıyla konumlanan bireylerin içinde bulunduğu sosyal bir gruptur. Gökçe'ye (1991: 207) göre aile, anne-baba, çocuklar ve iki tarafın kan akrabalarından meydana gelmiş ekonomik ve toplumsal bir birliktir. Tekin vd. (2017: 35-38) göre aile, birbirlerine evlilik, kan bağı ve diğer yasal yollardan akrabalık bağıyla bağlı olan, çoğunlukla bir arada yaşayan, yetişkin üyelerinin çocukların bakımı için sorumluluk aldığı ve içindeki bireylerin psikolojik, cinsel, toplumsal, kültürel ve ekonomik ihtiyaçlarının karşılandığı bir insan topluluğu ve geleneksel sosyal politikanın en temel mekanizmasıdır. Ozankaya'ya (1977: 281) göre aile, içinde insan türünün üretildiği, topluma hazırlandığı, cinsel ilişkilerin düzenlendiği, eşler ve ana-babalarla çocuklar arasında ilişkilerin kurulduğu ve toplumsal yapıya göre

ekonomik etkinliklerin yer aldığı toplumsal bir kurumdur. Hallaç ve Öz'e (2014:142) göre aile, aynı mekânı paylaşan iki veya daha fazla bireyleri içeren, duygusal bağların olduğu, rol, görev ve sorumluklarının üstlenildiği, sevgi ve ait olma duygularının paylaşıldığı bir sistemdir. Karaca'ya (2004:150) göre aile, toplumsal grupların en doğal, sosyal ilişkilerin en küçük ve en temel birimidir. Goldenberg ve Goldenberg'e (2007 akt. Çalışkan, 2017:61) göre aile, bireylerinin birbirlerine sevgi, duygusal yakınlık, karşılıklı bağlılık, yoldaşlık, sosyallik, kalıcı ilişki ve tüm diğer ihtiyaçlar açısından bağlı olmalarını sağlayan bir kurumdur. Vinokurova ve arkadaşlarına (2016:100) göre aile, kişinin sosyal işlevselliğinin belirli bir sistemidir. Sosyal bir kurum olarak ise, eşler, ebeveynler, çocuklar ve İşlevsel/Sağlıklı akrabalar arasındaki etkileşimi yöneten davranış kalıpları, bir dizi kural ve yaptırım ile karakterize edilen, ekonomik, politik ve kültürel etki altında değişen, sürekli hareket halinde olan toplumun temel kurumlarından biridir.

Türk Aile Yapısı Özel İhtisas Komisyonuna göre ise, (1989, akt. Taylan, 2015:1)

“Aile, kan bağılılığı evlilik ve diğer yasal yollardan aralarında akrabalık ilişkisi bulunan ve çoğunlukla aynı evde yaşayan fertlerden oluşan, fertlerin cinsel, psikolojik, sosyal, kültürel ve ekonomik ihtiyaçlarının karşılandığı, fertlerin topluma uyum ve katılımlarının sağlandığı ve düzenlendiği temel bir toplumsal birimdir.”

1.1.2. Aile İşlevleri

Aile, hem bireysel hem de toplumsal birçok işlevi olan, bu işlevleri yerine getirebildiği ölçüde varlığını sürdüren ve sürdürecektir olan en küçük toplumsal kurumdur (Uluocak, Bulut, 2011: 10). Toplamların ilk gelişme safhalarında, ekonomi, din, devlet, eğitim, gibi diğer sosyal kurumlar başta aile sistemleri içerisinde biçim aldılar ve geliştirdiler. Daha sonra bu kurumlar kültürel gelişmeyle birlikte aileden bağımsız hale geldiler (Pompeneo, 1982, akt. Merter:1990:1). Diğer bütün toplumsal kurumlara temel teşkil eden aile kurumu, biyolojik, psikolojik, ekonomik ve toplumsal işlevlere sahip sosyal bir kurumdur (Merter:1990:1). Bireylerin fizyolojik, psikolojik tatmin, koruyuculuk, toplumsallaştırma, kültür aktarımı, eğitim ve ekonomik dayanışma işlevleri, bireylerin kişilik ve kimliklerinin oluşmasında, toplumsallaşarak topluma uygun üyeler haline gelmeleri aile kurumu tarafından sağlanmaktadır (Özkaya,2011:1-2). Dolayısıyla bireylere, bireysel ve toplumsal kazanımlar sağlayan aile kurumu, birey ve toplum için önemli birçok işleve sahiptir. Geçmişten günümüze aile kurumu yapısal değişikliklere uğrayarak, sahip olduğu işlevler değişmiş ve zayıflamışsa da temel işlevlerini sürdürmektedir.

Aile işlevleri, yazarlarca farklı sınıflandırılmıştır. Murdock (1949:10), cinsellik ve üreme olmadan toplumun var olamayacağını, ekonomi olmadan hayatın duracağını, eğitim olmadan da kültürün sona ereceğini belirterek, ailenin hayatın sürdürülebilirliğini sağlayan ve insan hayatıyla bütünleşen cinsel, ekonomik, üreme ve eğitsel olmak üzere dört temel işleve sahip olduğunu vurgular. Ackerman'a (1958, akt. Bulut, 1993:4) göre aile, barınma ve yiyecek, dış tehlikelere karşı korunmayı sağlayan birlik ve beraberlik, etkili aile ilişkilerinin yarattığı doyum, cinsel olgunlaşmayı sağlayacak seks rol kalıbı, sosyal sorumluluğu kabullenme ve sosyal rolleri öğrenme ile kişisel girişimcilik ve

yaratıcılığı destekleme işlevlerine sahiptir. Ogburn'a (1963, akt. Bulut, 1993:3) göre ailenin işlevleri, ekonomik ihtiyaçları karşılamak, statü sağlamak, çocukların eğitimini planlamak, din eğitimi vermek, boş zaman faaliyetlerini gerçekleştirmek, aile üyelerinin birbirini koruması ve karşılıklı sevgi ortamı yaratmak gibi işlevlerdir. Uluslararası aile yılı özel ihtisas komisyon raporlarında (1994:12) ailenin işlevleri, insan neslinin devamını sağlama, çocuğun yetişmesini sağlama, aile üyelerine bakım, sevgi, gelişme ve disiplin sağlamak, destekleyici bir çevre edindirmek, değerlerin yeni kuşaklara aktarılması, korunması ve değişmesi, iletişim ve problem çözme olarak ifade edilmiştir.

Aileyi, toplumsal örgütlenmenin ve toplumsal kurumlaşmanın temel işlevsel bir ögesi ve çekirdeği olarak nitelendiren Kır'a (2011;380-400) göre ise aile;

- Cinsel güdüyü doyurma, neslin devamını sağlama ve koruma gibi biyolojik işlevlere
- Doğal ve kalıcı temel ihtiyaç olan sevgi ve öz saygıyı geliştirmeye, sıcak yuva oluşturma ve duygusal doyum sağlama gibi psikolojik işlevlere
- Bir üyesi olan bireyi geliştirme, seçme ve yöneltme gibi eğitim işlevlerine
- Bağlılık ihtiyacını doyurma, güvenlik ihtiyacını karşılama, toplumsallaştırma, sosyal statü sağlama, toplumsal denetim kurallarını benimseme, eş seçme ve yuva kurma, tanıdık çevre edindirme, huzurlu ve güvenli bir hayat sağlama, paylaşma, boş zamanları değerlendirme, siyasal fikirler edindirme gibi toplumsal işlevlere
- Milli kültürü yaşatma ve kuşaktan kuşağa aktarma, dini ve ahlaki değerleri kazandırma gibi kültürel işlevlere
- İş bulma, meslek sahibi yapma gibi ekonomik işlevlere sahiptir.

İlk sosyalleşme sürecinin ortaya çıktığı aile, yerine getirdiği işlevler açısından toplumsal yaşamın merkezindedir. Ailenin yerine getirdiği biyolojik, psikolojik, eğitsel, toplumsal, kültürel ve ekonomik işlevler onu toplum ve toplumsal yapının vazgeçilmezi yapmaktadır (Şentürk, 2008:9-11). Bireyin ait olduğu toplumun kültürü ve yaşantısı hakkındaki en kapsamlı bilgi aktarımı, aile kurumunda gerçekleşmektedir. Bireye sorumluluk duygusu kazandırarak onu bencillik ve yalnızlıktan kurtaran, ona bir bütünün parçası olma hissini yaşatan yine ailedir (Şentürk, 2008:26).

1.1.3. İşlevsel/Sağlıklı Ailelerin Genel Görünümü

Ailenin işlevselliği aile sağlığı için büyük öneme sahiptir; işlevlerini beklenen düzeyde gerçekleştiren aile sağlıklı, işlevlerini beklenen düzeyde gerçekleştiremeyen aile ise, sağlıksız aile olarak tanımlanabilmektedir. Aile üyelerinin birbirlerine verdikleri tepkileri, birbirleriyle etkileşimini, jenerasyonlar ve aile alt sistemleri arasındaki belirgin sınırları ve değişimlere karşı esnekliği kapsayan aile işlevselliği, ailede oluşan değişikliklerden, ailenin gelişimsel ihtiyaçlarından, ailenin sosyo-ekonomik düzeyinden ve kültür gibi birçok unsurdan etkilenmektedir. Çok boyutlu bir yapıya sahip olan aile işlevselliği, ailenin hedeflerini, aile kurumunun aile üyelerine sağladığı duygusal desteği, aile üyelerinin iyi oluşlarını geliştirmeleri için gösterdikleri teşvikleri içermekte ve ailenin eylemlerini, etkileşimlerini yansıtmaktadır (Çalışkan, 2017:61-62).

Ailenin sosyo-ekonomik özellikleri, toplumdaki hizmet ve olanaklar aile üyelerinin kalıtsal özellikleri, kişilikleri ve aile içi rollerden norm ve değerlere bağlı olarak davranışların kontrol edilme biçiminden ortaya çıkan aile içi ilişkiler yapısı, ailenin işlevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirip getirememesinde önemli bir etkiye sahiptir. Aile üyelerinin birbirleriyle içtenlikle ilgilenmeleri, birbirlerinin davranışlarına uygun tepkiler verebilmeleri, kendi rollerini beklenen düzeyde gerçekleştirmeleri, yeni roller almaktan kaçınmamaları, rolünü yerine getirmeyen üyeyi kontrol ve takip ederek, karşılıklı iletişim kurarak sorumlu hale getirmeleri, çevrenin baskı yaratan norm ve değerlerine aşırı ilgi göstermemeleri, çıkan sorunları aile içinde çözümleyebilmeleri ve karşılıklı yapıcı bir iletişime sahip olmaları, ailenin işlevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirmesini sağlamaktadır (Bulut, 1993:9-14).

Sağlıklı ailelerde çiftler evlilik rollerinde uyum içindedirler. Aile üyeleri ortak amaç ve değerlere sahiptir; herhangi bir sorun çıktığında uygun çözüm aramada işbirliği yaparlar, ailede suçluluk duyguları yoktur, birbirlerine yüklenmezler, birbirlerini oldukları gibi kabul ederler, birbirlerine saygı duyar ve değişiklikleri anlayışla karşılar ve bütün bu davranışları ilişkiyi geliştirmek için araç olarak kullanırlar (Ackerman, 1965, akt. Bulut, 1993:10). Üyelerinin isteklerini karşılayabilen ve kişiler arası sorunları çözümlmeye yönelik çeşitli kalıplar geliştirmiş bu ailelerde, yeniliklere uyum sağlanabilir, kişilerin başarıları ve üyeler arasında ortak amaçlara sahip olmanın getirdiği karşılıklı anlayış ve doyum vardır (Elderkin, 1975, akt. Bulut, 1993:10). Sağlıklı aileler, sıklıkla problem çözme becerisi yüksek, sorunlarla baş edebilen ve hayatta daha başarılı olabilen sağlıklı bireyler yetiştirirler. Sağlıklı bir aile çevresinde yetişen bireyler bu tür becerilere daha kolay sahip olabildiklerinden, sağlıklı aile işlevlerine sahip olmaları onlar için bir avantaj olmaktadır (Gladding, 2006, akt. Kabaklı Çimen, 2015:761).

Nazlı'ya (2016:24-25) göre,

Sağlıklı ailelerde yetişkinler kendi özelliklerini korurlar. Şefkatli, sevgili, sıcak ve sorumluluk sahibidirler. Kendi bedenlerini beğenirler, şimdiki zamanda ve kendi duygularını yaşarlar. Yaratıcı, üretken, gerçekçidirler ve başarılarından dolayı kendilerinden hoşnuturlar. Hayatlarındaki her şeyin sorumluluğunu üstlenirler. Bu nedenle, kendi problemlerini diğer aile üyelerine sıkıntı vermeden çözebilirler. Psikolojik olarak sağlıklı aile üyeleri özerk bir benlik geliştirirler ve ego sınırlarını geliştirme kapasitesine sahiptirler.

Gladding'e (2015, akt. Kocakaya, Çalık Var, 2018:708) göre sağlıklı aile üyelerinde, bağlılık, kıymet bilme, birlikte zaman geçirmeye isteklilik, etkili iletişim örüntüleri, dindarlık/tinsel organizasyon, kriz durumlarını pozitif bir şekilde ele alma yetisi, destekleme/cesaretlendirme, açık roller, gelişimi destekleyen yapılar ve gelişim örüntüleri gibi özellikler bulunmaktadır. Mishler ve Waxler (1968, akt. Bulut, 1993:10) sağlıklı ailelerde kişilerin davranışlarını etkileyen ve kontrol altında tutan bir güç yapısının varlığına işaret ederek, sağlıklı ailelerin iç yapısında güç ve statü açısından belirlenmiş kalıpların bulunduğunu, ebeveynin güç isteyen statüsü yüksek rolleri, çocukların ise daha kolay ve göreceli olarak aile içinde statüsü daha düşük görevleri benimsediklerini

vurgulamışlardır. Ailenin çocuğu korumak ve eğitmek çabasıyla hem onu, hem de çevreyi kontrol altında tuttuğunu belirtmektedirler.

Açık bir iletişim, saygı, esneklik ve doyumun ön plana çıktığı sağlıklı ailelerde, aile üyeleri birbirleriyle açık iletişim kurarak, istek, ihtiyaç, beklenti ve kırgınlıkları açık bir şekilde ve saygı çerçevesinde dile getirirler. Ortaya çıkan sorunlar büyüyüp, düğümlenmeden çözüm yoluna giderler. Sağlıklı ailelerde, ailedeki üyelerin her biri ayrı bir birey olarak bütünü oluşturur. Aile üyelerinin birbirlerine bağımlı olma durumunu engelleyen bu durum, aile ilişkilerinde devamlılığı sağlamaktadır (Akgül Gök, 2013:21).

İşlevlerini sağlıklı bir bütünlük ve beraberlik içinde gerçekleştiremeyen sağlıklı aileler, üyelerinin kişisel gelişimini sağlayamamakta ve psikolojik doyum verememektedir. Sağlıklı ailelerde, birbiriyle anlaşamayan, sorun çözmede birlik olamayan, aralarında iyi bir iletişim ve etkileşim kuramayan, farklı ego ideallerine sahip eşlerin bulunması söz konusudur. Bu doyumsuzluklar çeşitli patolojik davranışlara dönüşerek aile üyelerinde bazı bozulmalara sebep olabilmektedir. Eşlerin farklı rol beklentileri içinde olduğu çeşitli nedenlerle rol değişikliklerine uyum sağlayamadığı, roller açısından sosyal kontrol mekanizmasının işlemediği bu ailelerde üyeler; farklı amaç ve değerlere sahip, sorumlulardan kaçınan, karşı iletişime kapalı, dolaylı, kesin ve açık olmayan ilişkiler içindedirler. Aynı zamanda gerçek ihtiyaçlarını zayıf veya güçlü görünerek saklamakta ve sahte davranışlar sergilemektedirler (Bulut, 1993:6-15).

Aile işlevleri, aile üyelerine ait olma duygusu, bir bütün olduğu duygusunu vermektedir. İşlevsel/sağlıklı ailelerde bu duygusal gelişim sağlanırken, işlevsiz/sağlıklı ailelerde bu duygusal ve kişisel gelişim sağlanamamaktadır. Üyeler aktif olarak problemleriyle baş edememekte, rol ilişkilerini yapılandıramamakta, sağlıklı bir çevre ve yaşam tarzına sahip olamamakta ve içinde bulunduğu toplumla düzenli bağlar kuramamaktadırlar (Hallaç, Öz, 2014:149).

1.1.4. Toplumsal Değişim Ve Aile

Toplumsal alanda ortaya çıkan her değişim, toplumsal yapının bir başka unsurunu etkileyerek dönüşümüne sebep olabilmektedir (Bayer, 2013:110). Sosyo-ekonomik gelişme sürecinde insanlık, tarihi boyunca önemli dönüm noktalarından geçerek değişim-dönüşümler yaşamıştır; insanların avcılık ve toplayıcılıktan tarıma geçmesiyle, birlikte yaşama ihtiyaçları artmış bununla birlikte topluluklar ve şehirler varlık göstererek yerleşik düzene geçilmiştir (Aktan ve Tunç,1998:118). Bu dönemde ihtiyaç temelli üretim evlerde, el tezgâhlarında yapılırken, dinsel, bilimsel, siyasal ve felsefi düşüncelerle gerçekleşen sanayi devrimi ile üretimde aletten makinaya geçilmiş, üretim fabrikalarda yapılmaya başlanmış, teknolojiye gelişme sağlanmış ve yaşam düzeyi yükselmiştir. Yaşam düzeyinin yükselmesiyle tüketim malına talep artmıştır. İnsan gücünün yerini alan makinalarla, ihtiyaçtan fazlası üretilmiş ve yeni pazar arayışına girilmiştir. Bilimsel devrimin büyük rol oynadığı sanayileşme hareketi, kentlerin ön plana çıkması, oligarşi ve monarşilerin yıkılıp siyasal sistemlerin demokratikleşmesi, yeni türde toplumsal kimliklerin toplumsal bütünleşme de belirleyici olması modernleşme sürecinde, genellikle 19. yüzyılda kültür, sanat ve bilimde gerçekleşen değişimleri ifade eden modernizmin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Ekonomik faaliyetlerin hızla artmasına, toplumların

ekonomik, sosyal, siyasal ve kültürel yapılarında köklü değişim-dönüşüme uğramasına, geleneksel, duygu ve inanç kaynaklı davranışların yerini akılcı davranışlar alarak mantıki ilişkilerin esas olmasına neden olan bu modern dönem, kitlesel üretimin, tüketimin ve eğitimin önem kazanmasıyla, kitlesel refahın, bilginin ve nitelikli insan sermayesini önceleyen günümüz postmodern dönemin doğuşuna neden olmuştur. Bir başka deyişle giderek yayılan ve güçlenen modernizm kendi tepkisini de üretmiştir (Aktan ve Tunç:1998:118-120).

Modernizmden sonra, geç kapitalizm, modern çağdan sonraki çağ, sanatta ve üslûpta seçmecilik, global köy fenomeni gibi birçok anlam barındıran postmodernizm, modernizmden sonraki dönemin bütün özelliklerini işaret etmektedir. Postmodernizm ile sanayi çağı geride kalmış, insan kaynaklarının entelektüel niteliklerine dayalı olan bilgi çağı başlamıştır. Bu dönemde bilgi üretimde makinanın, teknolojiye enerjinin yerini almıştır. Dağıtılmış, yayılmış bilgi ise, merkezileşmiş bilginin yerini almıştır. Ayrıca maddi olan yerini manevi olana, nesnel olan yerini öznel olana, determinizm yerini indeterminizme, realite yerini imaja, mekanik paradigma yerini biyolojik ve organik dünya görüşüne bırakmıştır (Birkök, 1998:4-5). Bütün bu değişimler toplumun sosyal, ekonomik ve kültürel yapısını, normlarını, davranış kalıplarını ve toplumdaki birçok kurum gibi aile kurumunun da yapısının ve işlevinin dönüşümüne neden olmuştur.

Ailenin üye sayısında azalma, işlevlerinde ve yapısında değişimin olduğu modern dönemde, anne, baba ve evli çocuklarla onların çocuklarının, anne veya baba tarafından yakınların ve onların eş ve çocuklarının bir çatı altında yaşayan aile biçimi olan geleneksel geniş aile yapısından, anne, baba ve çocuklardan oluşan çekirdek aile yapısına geçiş yapılmış, ailenin dinî, sosyal ve kültürel işlevlerinde farklılaşmalar yaşanmış, aile üyeleri arasındaki ilişkiler zayıflayarak değişime uğramış, yaşlı kuşakların deneyimlerinden yararlanma imkânından mahrum kalınmış, çiftler arasında genellikle ebeveynler tarafından ayarlanan, ekonomik gereksinmelere dayalı evliliklerin yerini duygusal tercihlerle yapılan evlilikler almış, ailede hayatının her alanında kendini gösteren sosyal kontrol azalmış, sosyal yardımlaşma ve dayanışma azalmış, aile üretim birimi olmaktan ziyade tüketim birimi haline gelmiş ve ailenin bazı işlevlerini çeşitli sosyal kurumlar üstlenmiştir (Ünal, 2013:591-592). Geleneksel geniş ailedeki biz duygusunun yerini ben duygusu almış, otoriter hiyerarşik yapının yerini demokratik temelli eşitlikçi bir yapı almış ve gelenek-göreneklere dayalı normlar sistemi yerine akla ve mantığa dayalı normlar sistemi kişilerarası ilişkileri düzenler olmuştur. Yeni teknolojilerin kadının daha çok çalışabilmesine imkân sağlaması, erkek ve kadının statüsü ve rollerinde değişmelere neden olmuştur; açık rol farklılaşmasının olduğu bir yapıdan, rollerin paylaşıldığı bir yapıya geçiş olmuştur. Erkek mutfakta ve çocukların bakımı konusunda eşine yardım eden, kadın ise ailenin gelir getiren bir üyesi olarak dönemin şartlarına uygun davranış biçimleri geliştirmeye başlamıştır. Bu değişimler ailenin işlevlerini değiştirmiştir. Üretime katılma azalmış, eğitim ve öğretim büyük oranda aile dışına bırakılmıştır (Bayer, 2013:101-129).

Teknolojik gelişmelerle değişimin hızla arttığı günümüz postmodern döneminde, değişen toplumsal koşullarla birlikte zihniyetin değişmesi aile kurumunun tanım ve işlevlerini de

değişime uğratmıştır. Aileye yönelik sosyolojik kuramsallaştırma, aileyi oluşturan her bireyin kendi sosyal koşulları ve bireyin o koşulları açıklama biçimlerine yüklediği anlam üzerinden oluşabilmektedir. Eşler başkalarına zarar vermediği müddetçe aile yapısını istedikleri gibi oluşturabilmekte ve kendi yaşam tarzları doğrultusunda aile yapılarını seçebilmektedir. Aile yaşamının ve rollerinin katı değil eşlerin ortak bir anlaşma ile oluşturduğu, ancak sürekli olarak yenilenen ve belli aralıklarla yeniden tanımlanan, akışkan bir süreç olduğu vurgulanmaktadır. Bu gelişmelere paralel olarak geleneksel geniş aile yerini alan çekirdek aile de yapısal ve işlevsel dönüşümler geçirmiş ve tanımı genişlemiştir. Artık çekirdek aile sadece anne, baba ve çocuklardan oluşan değil, tek ebeveyn ve çocuktan oluşan aile ile çocuksuz aileleri de kapsamaktadır. (Meşe, 2017:144). Bu dönemin geliştirilen bir diğer aile tanımı ise, kendini aile olarak nitelendiren ve sağlıklı bir ailenin işleyişi için yükümlülükleri üstlenen iki veya daha fazla sayıda insan birlikteliğidir. Bu tanımdan anlaşıldığı üzere aynı cinsten olan insanlar arasında birliktelikler ve evlilikler gerçekleşebilmekte ve toplum tarafından kabul görebilmektedir (Şentürk, 2008:21). Ayrıca yapay zekâ, yapay embriyo, taşıyıcı annelik, çocuğun önceden cinsiyetini belirleme, üreme ve gen teknolojilerindeki gelişmeler ailenin anlam ve işlevini daha da zorlayacak gibi görünmektedir (Meşe, 2017:144).

1.1.5. Toplumsal Değişimin Aile Kurumuna Etkileri

Günümüzde, sanayileşme, küreselleşme, kentleşme ve modernleşmeye bağlı olarak değişen toplumsal norm ve değerlerle dönüşen aile kurumu, boşanma oranındaki artış, nikâhsız birliktelikler, eş cinsel evlilikler, tek ebeveynli aileler, coğrafi anlamda dağılan aileler ve toplumsal yalnızlaşma gibi olumsuz etkilere maruz kalarak, toplumsal, psikolojik ve ekonomik sorunlarla karşı karşıya gelmektedir (Şentürk, 2008:7).

a. Artan boşanmalar

Karı ve kocanın, yeni bir evlenme yapabilecek şekilde ayrılması ve hukuki bir kararla evliliklerini tamamen sonlandırması olarak tanımlanan boşanma, evlilik kurumu kadar eski bir olgudur. Aile ve evlilik kurumunun sürekliliğini yok eden, eşler ve çocuklar üzerinde önemli derecede sosyal ve psikolojik etkilere sebep olan boşanmanın günümüzde hızla artış gösteriyor olması, onu çözümlenmesi gereken sosyal bir sorun haline getirmektedir (Yıldırım,2004:59-81). Tablo 1'deki sayısal verilerde boşanma oranlarındaki artış görülmektedir.

Tablo 1. Yıllara göre boşanma oranları (‰)

	1960	1970	1980	1990	2000	2010	2014	2015	2016	2017
Belçika	0.5	0.7	1.5	2.0	2.6	2.7	2.2	2.2	2.1	2.0
Bulgaristan	-	1.2	1.5	1.3	1.3	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
Çekya	1.4	2.2	2.6	3.1	2.9	2.9	2.5	2.5	2.4	2.4
Danimarka	1.5	1.9	2.7	2.7	2.7	2.6	3.4	2.9	3.0	2.6
Almanya	1.0	1.3	1.8	1.9	2.4	2.3	2.1	2.0	2.0	1.9
Estonya	2.1	3.2	4.1	3.7	3.0	2.2	2.4	2.6	2.5	2.5
İrlanda	-	-	-	-	0.7	0.7	0.6	0.7	-	-
Yunanistan	0.3	0.4	0.7	0.6	1.0	1.2	1.3	1.4	1.0	1.8
İspanya	-	-	-	0.6	0.9	2.2	2.2	2.1	2.1	2.1
Fransa	0.7	0.8	1.5	1.9	1.9	2.1	1.9	1.9	1.9	-
Hırvatistan	1.2	1.2	1.2	1.1	1.0	1.2	1.4	1.4	1.7	1.5
İtalya	-	-	0.2	0.5	0.7	0.9	0.9	1.4	1.6	1.5
Kıbrıs	-	0.2	0.3	0.6	1.7	2.3	2.2	2.1	2.3	2.2
Letonya	2.4	4.6	5.0	4.0	2.6	2.4	3.1	2.6	3.1	3.1
Litvanya	0.9	2.2	3.2	3.4	3.1	3.2	3.3	3.2	3.1	3.0
Lüksemburg	0.5	0.6	1.6	2.0	2.4	2.1	2.6	2.4	2.1	2.0
Macaristan	1.7	2.2	2.6	2.4	2.3	2.4	2.0	2.1	2.0	1.9
Malta	-	-	-	-	-	-	0.7	0.8	0.8	0.7
Hollanda	0.5	0.8	1.8	1.9	2.2	2.0	2.1	2.0	2.0	1.9
Avusturya	1.1	1.4	1.8	2.1	2.4	2.1	1.9	1.9	1.8	1.8
Polonya	0.5	1.1	1.1	1.1	1.1	1.6	1.7	1.8	1.7	1.7
Portekiz	0.1	0.1	0.6	0.9	1.9	2.6	2.1	2.3	2.2	2.1
Romanya	0.2	0.4	1.5	1.4	1.4	1.6	1.4	1.6	1.5	1.6
Slovenya	1.0	1.1	1.2	0.9	1.1	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
Slovakya	0.6	0.8	1.3	1.7	1.7	2.2	1.9	1.8	1.7	1.8
Finlandiya	0.8	1.3	2.0	2.6	2.7	2.5	2.5	2.5	2.5	2.4
İsveç	1.2	1.6	2.4	2.3	2.4	2.5	2.7	2.5	2.4	2.4
İngiltere	-	1.0	2.6	2.7	2.6	2.1	1.9	1.7	1.8	-
Türkiye	-	-	-	-	-	1.6	1.7	1.7	1.6	1.6

Kaynak: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Crude_divorce_rate,selected_years_1960-2017\(per_1_000_persons\).png](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Crude_divorce_rate,selected_years_1960-2017(per_1_000_persons).png) (08.09.2019)

Tablo 1’de Avrupa Birliği ülkeleri (AB) ve Türkiye’nin yıllara göre boşanma oranları verilmiştir. Genel olarak bakıldığında, 2000’li yıllara doğru boşanma oranlarının arttığı, ardından bazı ülkelerde kısmi azalmalar (Belçika, Çekya, Almanya, Estonya, Macaristan, Avusturya, Polonya) görülmektedir. İstatistiklerin yapıldığı 1960 ve sonrasında bazı yıllardaki verilerde azalmalar gözlenirse de genele bakıldığında, istatistiklerin ilk elde edildiği yıldan günümüze kayda değer artışların olduğu görülmektedir. Boşanma oranlarının yüzde olarak en çok arttığı ülke Portekiz olduğu görülmektedir. Ve verilerin ilk elde edildiği yılı dikkate alacak olursak, boşanma oranlarında en az dalgalanmanın ve en az kısmi artışın olduğu ülkenin Türkiye olduğu görülmekle beraber genel olarak boşanma oranlarında artış görülmektedir.

Sanayileşme, modernleşme, küreselleşme ve kentleşme ile birlikte geleneksel ahlaki normlar, yapı ve fonksiyonların değişimi, değişen aile yapısı ve aile işlevleri, ailede kadın erkek rollerinin değişimi, artan yaşam refahıyla eşlerin artan doyumsuzluğu, karşılanamayan beklentileri, sorumsuz ve ilgisiz davranışları, karşılıklı menfaate dayalı ilişkileri, boşanmanın toplum tarafından olağan bir hal alması ve hukuken kolaylaşması gibi faktörler boşanmayı artıran sebepler olduğu düşünülmektedir (Yıldırım,2004:59-81). Eşleri psikolojik, toplumsal ve ekonomik yönden sarsan boşanma, onlarda ruhsal bozukluklara neden olabilmektedir. Çocuğun gelişiminde en önemli faktör olan aileye son veren boşanma, çocukların hayatlarını ömür boyu etkileyebilmektedir (Sevim;2016:293-312). Ebeveyn-çocuk ilişkilerinde bozulma, ekonomik zorluklar, duygusal desteği kaybetme gibi birçok stresli yaşam olayına sebep olabilmektedir. Çocuklar akademik, psikolojik ve sosyal açılarından birçok olumsuz sonuçlara maruz kalmakta, yetişkinlik yaşantıları süresince daha fazla sorun yaşamayabilmektedir. Annesi, babası boşanmış bireyler, yetişkinlik dönemlerinde bağlanma sorunları yaşayabilmekte, yaşam kalitelerinde bozulmalar görülebilmekte ve evliliklerinde de ebeveynleri boşanmamış kişilere göre daha yüksek oranda boşanma gerçekleştirebilmektedir (Öngider, 2013;140-161).

b. Nikâhsız Birliktelikler

Değişen toplumsal değer ve normlar, değerler sistemi olan ailenin zayıflamasına sebep olmuştur. Bireylerin yasal yollarla kurulmuş ve uzun vadeli yaşam ortaklığı olan evlilikler yerine tercih ettikleri, kısa ömürlü, karşılıklı menfaate dayalı, bağlayıcılığı olmayan nikâhsız birliktelikler de toplumlarda giderek artmakta ve sosyal bir gerçeğe dönüşmektedir. Bu gerçekliği evlilik dışı doğan çocuk sayısında görebilmekteyiz. Evlilik dışı doğan çocuk oranlarında Tablo 2’de görüldüğü gibi ciddi artış yaşanmaktadır. Dolayısıyla evlilik dışı doğan çocuk sayısında ciddi artışların yaşanmasına neden olan nikâhsız birliktelikler giderek yaygınlaşmaktadır.

Tablo 2.Yıllara göre evlilik dışı doğan çocukların oranı (%)

	1960	1970	1980	1990	2000	2010	2014	2015	2016	2017
Belçika	2.1	2.8	4.1	11.6	28.0	45.7	49.4	48.0	49.0	-
Bulgaristan	8.0	8.5	10.9	12.4	38.4	54.1	58.8	58.6	58.6	58.9
Çekya	4.9	5.4	5.6	8.6	21.8	40.3	46.7	47.8	48.6	49.0
Danimarka	7.8	11.0	33.2	46.4	44.6	47.3	52.5	53.8	54.0	54.2
Almanya	7.6	7.2	11.9	15.3	23.4	33.3	35.0	35.0	35.5	34.7
Estonya	-	-	-	27.2	54.5	59.1	59.4	57.9	56.1	58.6
İrlanda	1.6	2.7	5.9	14.6	31.5	33.8	36.3	36.6	36.6	37.6
Yunanistan	1.2	1.1	1.5	2.2	4.0	7.3	8.2	8.8	9.4	10.3
İspanya	2.3	1.4	3.9	9.6	17.7	35.5	42.5	44.5	45.9	46.8
Fransa	6.1	6.8	11.4	30.1	43.6	55.0	58.5	59.1	59.7	59.9
Hırvatistan	7.4	5.4	5.1	7.0	9.0	13.3	17.4	18.1	18.9	19.9
İtalya	2.4	2.2	4.3	6.5	9.7	21.8	28.8	30.0	28.0	32.8
Kıbrıs	-	0.2	0.6	0.7	2.3	15.2	15.4	16.6	19.1	20.3
Letonya	11.9	11.4	12.5	16.9	40.4	44.4	44.0	41.5	40.9	40.4
Litvanya	-	3.7	6.3	7.0	22.6	25.7	29.0	27.7	27.4	26.7
Lüksemburg	3.2	4.0	6.0	12.8	21.9	34.0	39.1	38.8	40.7	40.8
Macaristan	5.5	5.4	7.1	13.1	29.0	40.8	47.3	47.9	46.7	44.7
Malta	0.7	1.5	1.1	1.8	10.6	25.3	-	-	-	-
Hollanda	1.4	2.1	4.1	11.4	24.9	44.3	48.7	49.8	50.4	51.0
Avusturya	13.0	12.8	17.8	23.6	31.3	40.1	41.7	42.1	42.2	42.0
Polonya	-	5.0	4.8	6.2	12.1	20.6	24.2	24.6	25.0	24.1
Portekiz	9.5	7.3	9.2	14.7	22.2	41.3	49.3	50.7	52.8	54.9
Romanya	-	-	-	-	25.5	27.7	31.8	31.6	31.3	31.2
Slovenya	9.1	8.5	13.1	24.5	37.1	55.7	58.3	57.9	58.6	57.5
Slovakya	4.7	6.2	5.7	7.6	18.3	33.0	38.9	39.2	40.2	40.1
Finlandiya	4.0	5.8	13.1	25.2	39.2	41.1	42.8	44.3	44.9	44.8
İsveç	11.3	18.6	39.7	47.0	55.3	54.2	54.6	54.7	54.9	54.5
İngiltere	5.2	8.0	11.5	27.9	39.5	46.9	47.6	47.9	47.7	48.2
Türkiye	-	-	-	-	-	2.6	2.8	2.8	2.9	3.0

Kaynak: <http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained> (08.09.2019)

Tablo 2’de AB ülkelerinin ve Türkiye’nin, yıllara göre evlilik dışı doğan çocukların toplam doğumlar içindeki oranı (%) verilmektedir. Bazı yıllarda bu oranlarda durağanlığa yakın değişimlerin (İrlanda: 2014-2017) olduğu, bazı ülkelerde (Estonya, Letonya) 2000’den sonraki yıllarda evlilik dışı doğan çocuk oranlarında düşüşlerin olduğu gözlenmektedir. Fakat genel olarak istatistiklerin ilk elde edildiği yıldan son elde edildiği yıla doğru evlilik dışı doğan çocuk oranlarında ciddi bir artışın olduğu tespit edilmiştir. En yüksek artışın Kıbrıs’ta olduğu görülmektedir. İlk verilerin elde edildiği yıl olan 1970’de evlilik dışı doğan çocukların oranı % 0.2 iken, 2017 yılı itibari ile bu oran %20.3 olduğu görülmekte ve bu ülke de evlilik dışı doğan çocukların %99 arttığı hesaplanmıştır.

Evlilik dışı doğan çocuk oranlarının yıllar içinde en az arttığı ülke ise Türkiye olarak tespit edilmiştir (%Artış: %13).

Yaşamsal ortaklığın ifadesi olan aile, sosyal büyümenin de en hakiki ve doğal yoluydu. Nikâhsız birlikteliklerle bireyler, bu hakiki ve doğal ortaklık zemininden kaçarak, yasa dışı paylaşımı öne çıkarmakta ve aileyi doğal olmayan bir alana kaydırmaktadır (Süleymanov,2010:197-206). Bu birliktelikler tek ebeveynli aile sayısını artırmakta(bkz. Şekil 1) ve çocuklarda sosyal ve psikolojik tahriplere sebep olabilmektedir. Çocuk için sosyal dışlanma riskini taşıyan nikâhsız birliktelikler, onları aile kurumunun dayanışma, destek alma ve koruma işlevlerinden yoksun bırakarak, ekonomik ve sosyal risklere karşı daha açık hale getirmektedir (Şentürk, 2008:23).

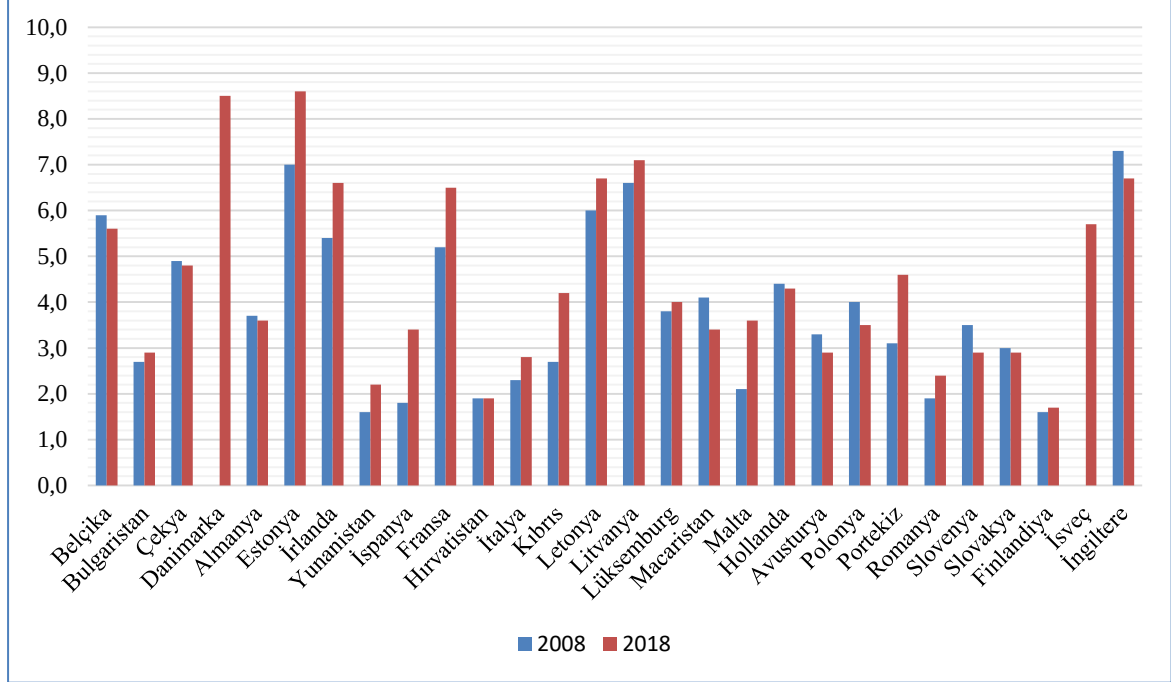
c. Eşcinsel Evlilikler

Bugün postmodern dönemin toplumun değer, norm ve işlevlerindeki değişim ve dönüşümüyle, daha önce anne baba ve çocuklardan meydana gelen bir kurum olarak tanımlanan aile, değişik şekillerde tanımlanabilmektedir. Bu tanımlamalardan biri de, Uluslararası Sosyal Hizmet Uzmanlar Birliği'nin “kendini aile olarak nitelendiren ve sağlıklı bir ailenin işleyişi için yükümlülükleri üstlenen iki veya daha fazla sayıda insan” birlikteliği tanımıdır. Bu tanımlara paralel olarak Amerika ve Avrupa gibi gelişmiş ülkelerde eşcinsel birliktelik ve evlilikler toplum tarafından kabul görmekte ve evlat edinme yoluyla çocuk sahibi olabilmektedirler (Çoban İçağasioğlu,2005). Eşcinsel evlilikle oluşan bir ailede yetişen çocuk, hem anne hem baba modellerinden hem de anne baba beraberliği modellerinden mahrum kalmaktadır. Eşler arasında kimin baba kimin anne olacağı ile ilgili anlaşma olsa da bunun çocuğa nasıl yansıtacağı kompleks ve kaotik bir durumdur. Baba ve anne rollerine yabancı yaşamak, çocuk bakımından ilerde büyük sorunlara neden olabilmektedir. Meydana gelen bu değişimle ailenin, çocuk yapma, onu yaşama hazırlama, onu sosyalleştirme ve onu bir bütünün parçası olduğu bilinci kazandırma işlevleri ortadan kalkmaktadır. Ekonomik, sosyal ve kültürel işlevleri yerine getiren aileyi kuran evlilik, farklı cins veya hem cinsler arasında bir arkadaşlık ve ortaklık şekline bürünmektedir. Bu düzen içinde, eş yerine duygusal veya cinsel arkadaşlık ve partnerlik gibi kavramlar girmektedir. Daha önce adı evlilik ile bir olan eş kavramı yerini birliktelik ve karşılıklı etkileşime bırakmaktadır (Şentürk, 2008:7-31). Ayrıca bu tür evlilikler başta Amerika ve Avrupa ülkeleri olmak üzere birçok ülkede hızla artmaktadır. Üreme işlevini yerine getiremeyen eşcinsel evliliklerin artışı, başta yaşlı dünya nüfusu için tehlike arz etmesi yanında, birçok soruna da eşlik etmektedir.

d. Tek Ebeveynli Aile Sayısında Artış

Aile ebeveynlerinden birinin, çoğu zaman annenin çocuğun bakımı ve sorumluluğunu tek başına üstlendiği aile biçimi olan tek ebeveynli aile oranında, artan boşanmalar, nikâhsız birliktelikler ve üreme teknolojisindeki gelişmelerle kadınların toplumsal formlara uygun şekilde evlenmeden çocuk sahibi olmaları gibi nedenlere bağlı olarak, çoğu ülkede artış yaşanmaktadır. Şekil 1’de 2008 ile 2018 yılları arasında tek ebeveynli hanelerin toplam haneler içerisindeki oranları (% olarak) verilmiştir.

Şekil 1. Tek ebeveynli hanelerin oranı (%).



Kaynak: (https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/images/1/16/Private_households_by_household_composition%2C_2007-2017_%28number_of_households_in_1_000_and_%25_of_household_types%29_new.png, 2018).

Tabloya göre, Bulgaristan, Estonya, İrlanda, Yunanistan, İspanya, Fransa, İtalya, Güney Kıbrıs, Letonya, Litvanya, Lüksemburg, Malta, Portekiz, Romanya ve Finlandiya’da tek ebeveynli hane oranlarında artış olduğu gözlenmektedir. Oransal olarak ise, en yüksek artışın Kıbrıs’ta olduğu görülmektedir. Türkiye’de tek ebeveynli hanelerin oranı ise, Türkiye istatistik kurumunun (TÜİK) verilerine göre, 2014’ de 7.6 iken 2019’ da 9.2 olduğu görülmektedir (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33730>, 2020). Dolayısıyla bu oranlar Türkiye’de de artış olduğunu göstermektedir.

Tek ebeveynli aileler, olmayan ebeveynin görevlerini yerine getirmeye çalıştığı için başta ekonomik problemler olmak üzere (özellikle de tek ebeveyn kadın olduğunda) sosyal, psikolojik problemler yaşamakta ve stres, dışlanma, yalnızlaşma, toplumdan soyutlanma gibi risklerle de karşılaşabilmektedirler. Genellikle anneler tek ebeveynli olduklarında sosyal yaşamlarında maddi sıkıntılar yaşamakta, babalar ise çocukları yetiştirmede kendilerini duygusal açıdan zayıf ve yetersiz hissetme gibi manevi sıkıntılar yaşamaktadırlar (Demir ve Çelebi, 2017:111-128). Tek ebeveynli aile de çocuk anne veya baba modelinden mahrum kalmakta ve buna bağlı olarak ruhsal sorunlar yaşayabilmektedir. Bu tür ailelerde çocuklar bakıcı veya kreş gözetiminde büyümekte ve ailenin temel işlevlerinden olan çocuk sosyalizasyon görevi televizyona yüklenmektedir.

e. Dağılmış Aileler

Dağılmış aileler farklı şehirler ve ülkeler arasında mekik dokuyan, dönemsel olarak yerleşip ve aradaki mesafelere rağmen ailesiyle temasını yoğun biçimde sürdüren aile bireylerinin farklı coğrafyalara dağılımı olarak tanımlanmaktadır.

Orellana vd.(2001)'ne göre, dağılmış aileler çocuklar, ebeveynler, kardeşler, amcalar, teyzeler, yeğenler, anneler ve babalar ile sınırın her iki tarafında yaşayabilen ve belirli aralıklarla bir araya gelerek aile birlikteliğini devamlı bir şekilde koruyabilen aile bireylerinden oluşur.

Kwok vd. (2013) dağılmış ailenin, aile bireylerinden bir ya da daha fazlasının yeni bir yere gitmesiyle oluştuğunu ve geride kalan diğer aile bireyleriyle temaslarının aktif bir şekilde devam ettirildiği bir yapı olduğunu ifade etmektedir.

Dağılmış aileler genellikle zamanlarını aileden uzakta geçirirler. Aile sıcaklığını coğrafi mesafenin getirdiği sınırlara karşın, iletişim yoluyla devam ettirirler. Bu tür ailelerin devamlılığını, ulusal sınırlar aşılmış olsa da ortak kolektif refah isteği ve birlikteliği neden olan duygusal bağlar sağlar (Bryceson ve Vuorela: 2003).

Küreselleşme, dağılmış aile modelini teşvik etmekte, bu aile modeli giderek yaygınlaşmaktadır. Ulusal, uluslararası kurum ve kuruluşlar, ikamet adresi ve iş yeri arasındaki mesafe ve medeni durumu esas alarak kişilerin maaşına ek yolluk vererek dağılmış aile modelini desteklemektedir(Dilli, 2017).

Yaşadığımız çağda, toplumsal ve coğrafi hareketlilik, küreselleşme, geleneksel sanayilerin çöküşü, yeni hizmet kollarının gelişmesi, ailelerin coğrafi anlamda dağılmasına sebep olmaktadır. Ekonomik, siyasi ve sosyal istikrarsızlık durumunda aile fertleri aile yaşamını daha iyi şartlarda sürdürmek için farklı şehirler ve ülkeler arasında mekik dokuyarak ve dönemsel olarak yerleşerek yaşamını ailesinden uzakta, geçiciliğe odaklı sürdürmeye çalışmaktadır (Dilli, 2017:267-268). Bu aileler aradaki mesafelere rağmen varlığını korumaya çalışsalar da, birlikte bir yaşam sürdürememelerine bağlı olarak ortaya çıkan psikolojik, ekonomik ve kültürel sorunlar nedeniyle parçalanma tehlikesiyle karşı karşıya gelebilmektedirler.

f. Evliliğe Karşı Çıkış Ve Evliliği Erteleme

Günümüzde evlenmeme, evliliği sürekli olarak erteleme ve buna bağlı olarak yalnız yaşam (bkz. Şekil:2) giderek artış göstermektedir. Evlilik yaşına gelmiş ve evlilik için gerekli koşulları sağlamış bireyler, artan bir şekilde ya evlenmemekte veya evliliği ellerinden geldikince ertelemektedirler. Evlenmeme durumu, giderek azalan evlilik oranlarında görülmektedir (bkz. tablo:3). Evliliği erteleme durumu giderek yükselen ortalama evlilik yaşında kendisini göstermektedir. Türkiye’de 2011 yılında erkeklerde ortalama evlilik yaşı 26.2, kadınlarda 22.8 iken bu oranlar 2019 yılında erkeklerde 27.9’a kadınlarda 25,0’a yükselmiştir (<http://www.tuik.gov.tr/>, 2020).

Boşanmaların giderek artması, gözlemlenen olumsuz evlilik örnekleri, evlilik konusunda beklentilerin artması veya doğru kişiyi bulma kaygısı gibi nedenlerle kişiler evliliğe karşı çıkmakta veya evliliği ertelemektedir. Evliliğin ertelenmesi veya evlilik yaşının

yükselmesi, hem insanın üreme konusundaki verimliliğiyle bir sorun yaratmakta hem de doğacak çocuk ile ebeveyn arasında büyük yaş farkına neden olarak kuşak çatışmasını artırmaktadır. Evliliğin ertelenmesine bağlı olarak yaşın yükselmesi, ailenin nesli devam ettirme fonksiyonunda bir sıkıntı yaratmaktadır. Bu durum özellikle seyrek ve yaşlı nüfusa sahip ülkeler için bir sorun yaratabilmektedir. Fakat çocuk ile anne-baba arasındaki yüksek yaş farkı, bütün ülkeler ve toplumlar için kuşak çatışmasına neden olabilmektedir. Günümüzde yaşanan değişimin yoğunluğu ve hızına bağlı olarak, çocuk ebeveyn yaş farkı bu anlamda kuşak çatışmasını oldukça etkilemektedir. Artan yaş farkı ve değişim hızına bağlı olarak anne ve babanın yaşadıkları, söyledikleri, hedefledikleri ve idealleştirdikleri ile bir bağ kuramayan, onları anlamlandıramayan bir çocuk profili çıkmaktadır. Bu durum ise, ailenin iyi iletişim ve etkileşim yaratma, çocuğu eğitme, çocuğu hayata hazırlama ve çocuğa model oluşturma fonksiyonunu zedelemektedir (Şentürk:2008).

g. Çocuk Yapmama Eğilimi

Sanayileşme, modernleşme ve kentleşme süreçlerinin yapılandığı, sosyal, kültürel ve ekonomik değişim, insan yaşamının çok farklı yönünde bir yenilik ve farklılığı beraberinde getirmektedir. Bu yeni ve farklı durumlardan biride çocuk yapmayı erteleme, belli bir sayıda tutma veya yapmamadır. Toplumda bu durum daha önce var olsa da, günümüzde giderek çoğalan bir konuma ulaşmış bulunmaktadır. Geç yaşta çocuk yapılması, doğurganlığın azaltılması ile kadının daha yüksek sosyal ve ekonomik verimlilik elde etmesini kolaylaştıran “aile planlaması” uygulaması, bu eğilimin yükselmesinde belirleyici rol almıştır (Kümbetoğlu, 1997:112). Çocuk yapmama eğilimi, doğurganlık oranlarının düşmesiyle somutlaşmaktadır (Toplam doğurganlık hızı, bir kadının doğurgan olduğu dönem olan 15-49 yaş grubunda doğurabileceği ortalama çocuk sayısını ifade etmektedir). Dünya genelinde doğurganlık hızı giderek düşmektedir. 1950 yılında dünya doğurganlık ortalaması binde 4.7 iken bu oran 2017 yılında 2.4’e gerilemiştir. Türkiye’de ise, toplam doğurganlık hızı, 2001 yılında 2,38 iken 2017 yılında 2,07’e, 2019 yılında ise, 1,88’e gerilemiştir. Dolayısıyla Türkiye’nin dünya doğurganlık ortalamasının altında olduğu görülmektedir. Aynı zamanda bu durum, doğurganlığın nüfusun yenilenme düzeyi olan 2,10’un altında kaldığını göstermektedir(<http://www.tuik.gov.tr/>, 2020).

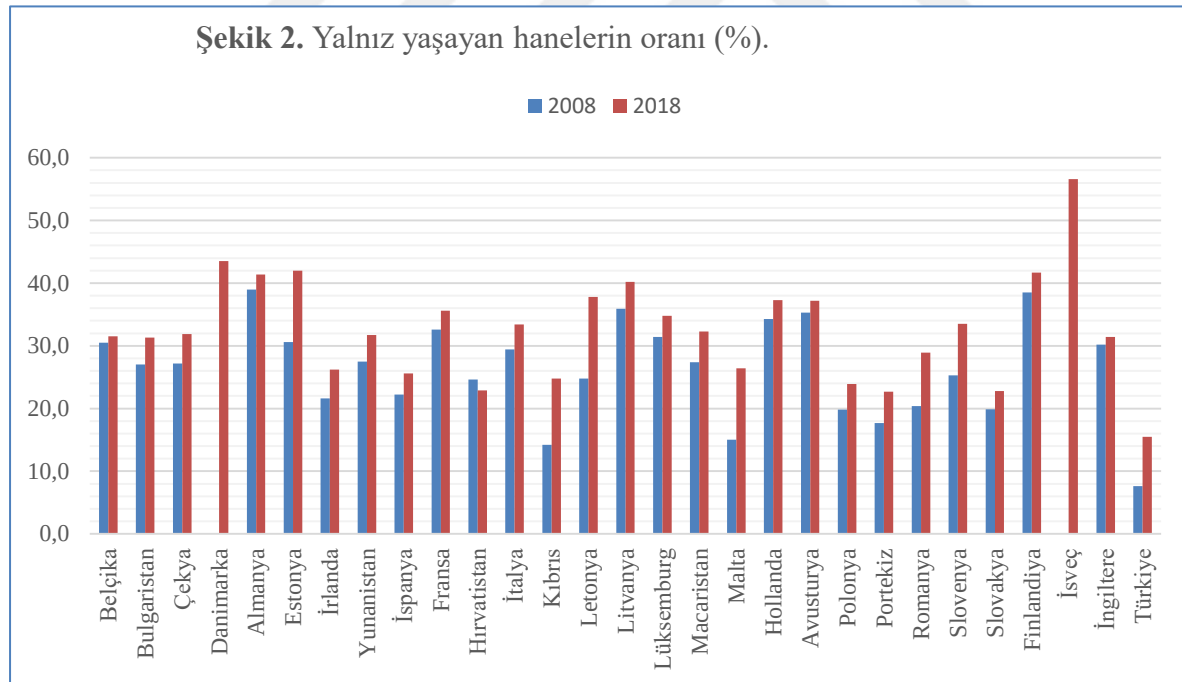
Evlenen çiftler, ekonomik, sosyal ve kültürel değişime bağlı olarak, çocuk yapma fikrine fazla sıcak bakmamakta ya da çok sınırlı sayıda çocuk sahibi olmak istemektedirler. Yeni evliler, genelde çocuk sahibi olma zamanını iyi ayarlayamamak, çocuğa bakma güçlüğü, kendilerine zaman ayıramama, meslekte ilerleyememe gibi nedenlerle çocuk yapma konusunda isteksiz davranmaktadırlar. Bununla birlikte çocuk yapmanın ertelenmesi ya da düşünülmemesinde çocuk yetiştirmenin sosyal, kültürel ve ekonomik, maliyetinin ve zorluklarının geçmişe göre artmış olmasının etkisi büyüktür. Ebeveyn açısından, çocuğu yetiştirmek ve onu hayata hazırlamak, eskiye göre daha fazla özveri, emek ve zaman yanında oldukça büyük bir ekonomik yük olmaktadır. Çünkü yaşam koşulları, gün geçtikçe zorlaşmakta ve karmaşıklaşmaktadır (Veevers, 1992). Çocuğun nasıl eğitim alacağı, ilerde hangi mesleği tercih edeceği ve bu meslekte nasıl ilerleme kaydedeceği,

kariyer ve statü yükseltme güçlükleri, günümüz anne-babalarının üzerinde çok fazla düşündükleri konulardandır. Bu düşünceler, çocuk sahibi olmak isteyen çiftlerin, temkinli davranmasını beraberinde getirmektedir.

Toplumun geleceği olarak benimsenen çocuğun bilinçli bir şekilde dünyaya getirilmemesi, özelde ait olunan toplumun genelde ise dünya nüfusunun yaşlanması anlamını taşımaktadır. Yaşlanan nüfus, hızlı değişim ve dönüşüm, esneklik, sürekli öğrenim, gelişme, ilerleme ve büyüme parametreleriyle işleyen modern ekonomi için büyük tehdit oluşturmaktadır. Küreselleşen ve bilgi toplumu aşamasını yaşayan günümüz toplumları için hareket, gelişme ve değişme kabiliyeti sınırlı olan yaşlı nüfus, büyük bir risktir. Dolayısıyla, çocuk bağlamındaki bu eğilim, ekonominin daha çok belirleyici olduğu toplumu, onun içinde varlık bulan aileyi ve onun fonksiyonlarını olumsuz etkileyecektir (Şentürk:2008).

h. Toplumsal Yalnızlaşma

Meydana gelen toplumsal değişimlerle dönüşen aile, bireylerin yalnızlığa sürüklenerek, yabancılaşma ve yalnızlaşma sürecine hızla götürebilmekte; toplumsal yalnızlık tek kişilik hane sayılarında görülebilmektedir. Şekil 2’de 2008 ile 2018 yılları arasında hanelerde yalnız yaşayan kişilerin yaşadığı hanelerin toplam haneler içerisindeki oranı (%) olarak) verilmiştir.



Şekilden açıkça görüldüğü gibi, Hırvatistan dışındaki tüm ülkelerde bu oranın 2008 yılından 2018 yılına gelindiğinde artış göstermektedir. Bu oranlarda en çok artışın yaşandığı ülkeler, Kıbrıs, Malta ve Türkiye olarak görülmektedir ki bu ülkelerde yalnız

bireylerin yaşadığı hane oranının 2008 ile 2018 yılları arasında yaklaşık olarak iki katına çıktığı görülmektedir.

İleri teknoloji, hızlı toplumsal ve kültürel değişimler toplumun giderek yalnızlaşmasına sebep olabilmektedir. Ailenin yapısal ve işlevsel değişimleri nedeniyle, toplumda boşanmaların artış göstermesi, kendi istediğini yapıp etme olarak gelişen özgürlük anlayışı ve gelişen teknolojiyle bilgiye ulaşımın kolaylaşması ile bireylerin kendine yetme düşüncesi, onları evlenip aile kurma düşüncesinden uzaklaştırarak yalnızlaştırmaktadır. Yalnızlaşan birey eksik yanlarını sosyal paylaşım ağlarının etkileşimli yapısı ve mobil iletişim teknolojilerinin sunduğu imkânlarla tamamlama yoluna gidebilmektedir. Sosyalleşmenin aksine kişiyi ekranlara ve teknolojiye bağımlı hale getirerek edilgenleştiren bu dijital ortamlar, bireyi kalabalıklar içerisinde yalnızlaştırarak, çevresine ve kendisine yabancılaşmasına neden olabilmektedir. Kendine ve çevresine yabancılaşan bireyler, insana dair etik değerlerin önemini yitirebilmekte ve karşılıklı menfaate dayalı geçici, niceliksel ilişkiler kurabilmektedirler. Bireyler sanal iletişim ağlarıyla kendilerini nasıl tanıtmak istiyorlarsa o kimliğe bürünerek, sahte bir kimlik yaratabilmektedirler. Gerçek dünyadaki kimliği ile kendi yarattığı sahte kimliği iç içe geçen bireylerin, uyum mekanizmaları bozulmakta, topluma ve kendi doğalarına uyumsuz hale gelerek, sadece bireysel çıkarları doğrultusunda hareket etmeye başlayabilmektedirler. Bu durum onları kültürlerine, toplumsal hayata ve öz benliklerine yabancılaştırmaktadır (Karagülle, Çaycı, 2014:1-9).

1.1.6. Ailedeki Dönüşüm Ve Sosyal Hizmet

Kişisel ya da sosyal içerikli her türlü engelle yalnız başına baş edemeyen insanın, istenilen ve beklenen iyilik düzeyine ulaşmalarını sağlama amacıyla olan sosyal hizmet, insan hakları, adalet ve eşitlik öğelerini ön plana alıp gerekli tüm kaynakları kullanarak, doğru zamanda doğru yerde doğru şekilde müdahale edilmesine odaklanan, bireylerin sosyal ekonomik hayata girmelerini kolaylaştıran bir hizmet alanıdır (Kesgin, 2014:29-45). Sosyal hizmet alanında, yoksulluğa bağlı olsun veya olmasın, toplumda var olan algılayış ve yaşayış seviyesine, ellerinde olmayan sebeplerle süreli ya da süresiz olarak ulaşamayıp sosyal, ekonomik açıdan desteklenme ihtiyacı duyan kişilere ulaşarak, onlara karşılıklı ya da karşılıksız bir şekilde psikolojik destekleme, rehberlik, yönlendirme, mal, malzeme yardımı, gibi nesnel veya parasal nitelikte hizmetler sunulmaktadır. (Çengelci, 1996:4)

Sosyal Hizmet, sosyal değişim ve gelişmeyi, sosyal uyumu, insanların güçlenmesini ve özgürleşmesini teşvik eder. Birey, grup ya da toplulukların sosyal işlevselliklerini arttırmak ya da korumak ve hedeflerine uygun toplumsal koşullar oluşturarak, onların yaşam kalitelerini iyileştirme yoluyla sosyal işlevselliklerini arttırmayı hedeflemektedir. Temelinde sosyal adalet, insan hakları, ortak sorumluluk ve farklılıklara saygı olan sosyal hizmet, birey, grup ve toplulukları hayatın sorunlarına odaklanma ve refahın artırılmasına yönlendirmektedir (Selçuk ve Güzel, 2016:462).

Mevcut ideolojik, siyasi ve ekonomik şartlar dâhilinde elden gelenin en iyisinin yapılmaya çalışıldığı bir işleyiş zinciri olan sosyal hizmet, insanlara hizmetin gelişmiş ve profesyonelce yürütülen başlıca ellerindendir. Esasında zor ve çok yönlü olan insanları

tatmin, memnun ve mutlu etme işini kendine sorun edinmekte ve toplumsal bir ayar rolü görmektedir. Kapsamı, işleyişi ya da sistemi değişebilmekle birlikte temel olarak bireylerin ve sosyal grupların çeşitli eksiklikleri ve yetersizlikleri üzerinden yol alır (Bingöl, 2015, 69-77).

Toplumun çekirdeği olan aile, en önemli toplumsal kurumlardan birisidir. Bireylerin doyurucu bir yaşama, sağlıklı bir kişiliğe sahip olmalarının sağlandığı ve temel birçok ihtiyacının karşılandığı aile kurumunun işlevselliği, toplum sağlığı ve gelişimi için büyük bir öneme sahiptir. Bu nedenle aile kurumu, herkesin yaşam niteliğinde karşılıklı olarak doyumlu ilişkiler geliştirmesini ve sürdürmesini sağlama amacıyla olan, toplumdaki ihtiyaç sahiplerine destek olmak ve profesyonel hizmet vermekle sorumlu olan sosyal hizmetin odağında önemli bir yere sahiptir (Mavili Aktaş, 2006:1-10).

Sanayileşme ve küreselleşmeyle başlayan modernleşme süreci ekonomik, sosyal ve kültürel yaşamı etkilediği gibi aile kurumunu da derinden etkilemiştir. Bu süreç ile birlikte, aile kurumunda önemli değişimler yaşanmıştır. Geniş aileden çekirdek aile yapısına geçiş sağlanmış, ailenin tanım ve işlevlerinde değişimler yaşanmış, cinsiyet rollerinden beklenen işlevlerde farklılaşmalar meydana gelmiş, aile üyeleri arasındaki ilişki bağı zayıflamıştır. Aile psikolojik ekonomik, sosyal, kültürel, insani ve duygusal problemlerle yalnız başına mücadele etmek zorunda kalmış, buda ailenin yaşadığı stres ve zorlukların artarak çoğalmasına yol açmıştır. Dolayısıyla birey ve aile yaşamında krize neden olan bu tarz sorunların çözümünde, günümüzde sosyal hizmet bilim ve mesleğinin müdahalesine giderek daha çok ihtiyaç duyulmaktadır (Danış ve Sülü, 2016:218-224).

Sosyal hizmet mesleğinin aile kurumuna yönelik görev ve müdahaleleri aile sosyal hizmeti olarak ifade edilmektedir. Başlıca amacı uyumlu aile ilişkilerine katkıda bulunmak, aile bağlarını kuvvetlendirmek, aile üyelerinin kişiliklerinin sağlıklı bir şekilde gelişmesine ve toplumsal yaşama uyumlarına yardım etmek olan aile sosyal hizmeti, aile ve aile üyelerinin ailevi ilişkileri, sosyal uyumları ve her türlü işlevlerinin yerine getirilmesiyle ilgili sorunlarının giderilmesine yardım etmek, aile yaşamını geliştirmek ve güçlendirmek, ailenin refahını, mutluluk ve bütünlüğünü sağlamak için bilinçli ve sistemli bir biçimde yapılan müdahale ve uygulamaları kapsayan mesleki bir faaliyet türüdür (Bulut, 1993:20-21).

Ailenin karşılaştığı sorunlara çözüm arayışı ile ortaya çıkan ve aileye yapılan sosyal yardımlarla gelişim gösteren sosyal hizmet mesleğinin, mesleki müdahalelerin ilk etkili örnekleri yine aile ile ilgili uygulamalarda görülmektedir (Bulut, 1993:20). Yaşanan sosyal, ekonomik ve kültürel sorunlar, sanayileşme ve küreselleşme ile değişen toplum yapısı, aileyi doğrudan etkilemiştir. Değişen toplumsal koşullarla birlikte ailenin tanım ve işlevlerinde de değişimler yaşanmış, aile ve aile bireylerini ve onlara bağlı olarak toplumu etkileyen yeni sosyal sorunlar ortaya çıkmıştır. Aile kurumunu olumsuz yönde etkileyen boşanma oranındaki artış, nikâhsız birliktelikler, eş cinsel evlilikler, tek ebeveynli aileler, coğrafi anlamda dağılan aileler ve toplumsal yalnızlaşma gibi faktörler aileyi toplumsal, psikolojik ve ekonomik sorunlarla karşı karşıya getirmiştir. Günümüzde, Aileler, ilişki, duygu ve iletişim bozuklukları, az gelir, işsizlik, kaza, çeşitli sağlık sorunları, madde bağımlılığı, eşlerden birinin aileyi terk etmesi, elverişsiz konut koşulları, çalışan annenin

çocuğunu bırakacak yer bulamaması, çocukların başıboş kalıp suça yönelmeleri, toplumsal çevreye uyum sağlayamama gibi çeşitli sorunlar yaşayabilmekte ve işlevselliklerini yitirebilmektedirler. Birçok nedenden dolayı ortaya çıkan ve aileyi olumsuz yönde etkileyen aile sorunları, sosyal hizmet mesleğinin geleneksel olarak yetki alanına girmekte ve sosyal hizmet müdahalesine ihtiyaç duymaktadır. Aileyi etkileyen bu tür sorunlara karşı sosyal hizmet, aile işlevselliğini artırmak için değişik mesleki yöntem ve teknikleri kullanma durumundadır (Bulut, 1993:20-21).

İhtiyaç halinde birey ve ailenin yaşadığı sosyal sorunların çözülmesi, işlevselliklerinin artırılması ve aile refahının sağlanması için ailenin güçlendirilmesi yönündeki profesyonel çalışmalar sosyal hizmetin mesleki odağını oluşturmaktadır. Koruyucu, geliştirici, güçlendirici yaklaşımlara büyük önem veren sosyal hizmet disiplini, uygulayıcılara kişisel ve sosyal boyutlu bir bakış açısını aynı anda sunmasından dolayı günümüzde uygulamalarında güçlendirme yaklaşımını sıklıkla kullanmaktadır (Peled, vd., 2000:10). Paylaşım ve birlikte çalışma vasıtasıyla, gücü inşa etme, geliştirme ve artırma çabası olarak tanımlanan güçlendirme yaklaşımı, kişinin potansiyelini harekete geçirip, kendi yolunu bulmasına olanak tanıyarak, sorunlarının üstesinden gelmesini amaçlamaktadır (Wilkinson, 1998). Aileye yönelik güçlendirme odaklı mesleki müdahale ve uygulamalarla, birey ve ailenin sorunlarıyla etkin bir biçimde baş edebilmesi için gereksinim duydukları kaynakların harekete geçirilmesi, sosyal işlevselliklerini mümkün olan en üst düzeyde gerçekleştirebilmeleri için gereksinim duydukları sorun çözme becerileri ve kişisel, sosyal, politik güç kazanmaları sağlanmaya çalışılmaktadır (Danış ve Sülü, 2016:221).

Güçlendirme yaklaşımı odağında, sosyal hizmet uygulamaları kişisel, sosyal, eğitsel, ekonomik ve politik olmak üzere beş farklı boyuta sahiptir (Wilson ve Anderson 1997: 348). Kişisel güçlendirme uygulamalarıyla; birey ve ailenin güçlü yönlerini vurgulayarak ve yeni yeterlilik alanlarını pekiştirerek, onların yaşam arzularını ve umutlarını canlı tutulması amaçlanmakta, sosyal güçlendirme uygulamalarıyla; birey ve ailenin ihtiyaç duyduğu sosyal destek sistemlerini harekete geçirme, sosyal sorunlarının üstesinden gelebilmeleri için onları yönlendirme, sosyal kurumlar karşısında haklarını savunmalarının sağlama (Stromwall ve Hurdle, 2003), aile sorunları konusunda toplumda bilinç oluşturma ve toplum kaynaklarını ihtiyaç sahibi ailelerin lehine harekete geçirme amaçlanmakta, eğitsel güçlendirme uygulamalarıyla; birey ve ailenin sorunları hakkında bilgilendirilmeleri, doğru bir biçimde yönlendirilmeleri, yoksulluk, hastalık, engellilik ve diğer nedenlerle eğitimine ara vermiş aile üyelerinin, eğitim hayatına tekrar kazandırılmaları amaçlanmakta, ekonomik güçlendirme uygulamalarıyla; birey ve ailenin barınma, beslenme, giyinme gibi temel ihtiyaçlarının karşılanması ve onurlu bir yaşam sürebilmeleri için onlara verilecek her türlü ayni ve nakdi destek amaçlanmakta, politik güçlendirme uygulamalarıyla; sosyal güvencesi olsun ya da olmasın, her birey ve ailenin yaşadığı sosyo-ekonomik yoksunluklarının giderilmesi için tatmin edici sosyal hizmet ve yardım programlarının hayata geçirilmesi amaçlanmaktadır (Danış ve Sülü, 2016:222-223).

Güçlendirme yaklaşımını temel alan sosyal hizmet uzmanları, birey ve aile ile çalışırken, danışmanlık, eğiticilik, vaka yöneticiliği, savunuculuk ve arabuluculuk gibi mesleki rollerini kullanarak, birey ve ailenin kişiler arası ilişkilerinin, ebeveynlik ve ev idaresi gibi günlük yaşam becerilerinin geliştirilmesi için beceri eğitimi, bireylerin liderlik, karar verme ve toplumsallaşma deneyimlerinin geliştirilmesi için sorun çözme grupları, ailenin yapısal işlev ve rollerini gerçekleştirebilmeleri için gerekli olanaklardan yararlanması, sosyal yaşama aktif olarak katılması, birey ve ailenin sosyo-ekonomik açıdan desteklenmesi için mesleki rehabilitasyon ve toplumsal kaynakların harekete geçirilmesi gibi çeşitli mesleki uygulamalarda bulunmaktadır (Stromwall ve Hurdle 2003). Bir insanın sahip olduğu iş ve ailenin ekonomik bağımsızlığı, birey ve ailenin statüsünün belirlenmesinde en önemli etken olduğu için uzmanlar bu süreçte, birey ve ailenin ekonomik bağımsızlığı ve mesleki gelişim süreci üzerinde önemle durmaktadırlar. Uygulanan müdahalelerinin, aileleri güçlendirici, muhafaza edici, destekleyici, revize edici, uzun soluklu ve bütüncül bir nitelikte olması oldukça önemlidir. Aile kurumunu ve ailenin gereksinimlerini bir bütün olarak ele alan sosyal hizmet uygulamaları, tümevarımcı bir yaklaşımla, birey ve aileyi merkeze alarak, toplumsal refahı sağlamaya yönelik uygulamaları harekete geçirmekte, böylelikle ailenin toplum içerisinde dinamik ve güçlü bir unsur olarak yaşamını sürdürmesini sağlamaya çalışmaktadır (Danış ve Sülü, 2016:221-222).

Ülkemizde aile refahına yönelik aile danışma merkezleri, aile sosyal destek programı (asdep), aile eğitimi programı (aep), evlilik öncesi eğitim projesi, boşanma süreci danışmanlık hizmetleri, çeyiz hesabı ve devlet katkısı gibi sosyal hizmet uygulamaları bulunmaktadır. Bu uygulamalardan aile danışma merkezleri, aile üyelerine yönelik koruyucu-önleyici, eğitici, geliştirici, tedavi edici, rehabilite edici, rehberlik ve danışmanlık hizmetleri sağlamaktadır. Bu merkezlerde, evliliğe hazırlık, eş seçimi ve aile içi iletişim ile ilgili eğitim, rehberlik ve danışmanlık hizmetleri verilmekte, ihtiyaç duyulan hizmetlere erişim ve hizmetlerin içeriği konularında rehberlik yapılmaktadır. Eşler arası uyumsuzluk, tek ebeveynlik, ebeveyn-çocuk ilişkisinden doğan sorunlar, yaşlı ve engelli üyelerin bakımı, aile içi rol ve sorumlulukların dağılımı, aile içerisinde sorun ve çatışma yaşayarak, evliliğin bozulması aşamasına gelen ailelere yönelik aile terapisi, aile danışmanlığı çalışmaları yapılmakta, ortaya çıkan sorunların giderilmesi vb. konularda aile üyelerinin bilgilendirilmesi, sorun çözme becerilerinin geliştirilmesi, güçlenmesi, ailenin kendi kendine yeterli hâle gelmesi ve aile kurumunu güçlendirmeye yönelik mesleki çalışmalar yapılmaktadır. Bu uygulamayla aile yaşamının desteklenmesi, korunması ve ailede ortaya çıkan sorunları çözümüne yardımcı olunması hedeflenmektedir (Beki:2018).

Sosyal hizmete ihtiyaç duyan kişilerin öncelikle yaşadıkları ortamda kendilerine yeterli hâle gelmesi, sosyal hizmet ve yardıma ihtiyacı olan aileye yerinde, etkili ve yaygın bir hizmet verilmesi amacıyla geliştirilen ASDEP, sosyal yardım ve hizmetlere ihtiyaç duyan aile ve bireylerin objektif ölçütlere göre tespiti, bilgilendirilmesi, sosyal yardım ve hizmetlerden faydalanmaları, diğer kamu hizmetlerinden faydalanmalarının sağlanması ve bu suretle yaşam şartlarının iyileştirilmesi ve refah seviyelerinin yükseltilmesi hedeflenmektedir (<https://www.ailevecalisma.gov.tr>. 2020)..

Aile eğitiminin sağlıklı bir biçimde uygulanarak sağlıklı, mutlu ve sorun çözme becerisine sahip ailelerin oluşması amacıyla geliştirilen AEP ile aile bireylerinin eğitim, iletişim, hukuk, iktisat, sağlık ve medya alanlarındaki hizmetlerden daha etkili bir şekilde yararlanmalarına, sahip oldukları her türlü kaynağı etkili biçimde yönetmelerine, aile yaşam kalitelerinin artmasına, karşılaşılabilecekleri çeşitli risklere yönelik önlemler almalarına katkı sağlama hedeflenmektedir. Aile kurmak için bir araya gelen çiftlerin, evlilik yaşamına hazırlanmaları amacıyla geliştirilen evlilik öncesi eğitim programıyla, çiftlerin evlilik öncesi süreçte birbirlerini iyi tanıma, evlilikle ilgili gerçekçi beklentiler oluşturma, etkili iletişim kurma yolları ve ortaya çıkabilecek sorunlarla nasıl başa çıkacakları yönünde eğitimler verilmektedir (<http://aep.gov.tr/>. 2018).

Boşanma sürecinde olan evli çiftlerin ve çocuklarının yaşadığı sorunlar ve bunların çözümüne yönelik hizmetler sunan aile ve boşanma süreci danışmanlığıyla, boşanma sürecindeki çiftlere, aile içi iletişim becerilerini kazandırma, yaşanan çatışmaların yapıcı biçimde çözülmesi ve aile içi destek, psikiyatrik rahatsızlığı olduğu düşünülen kişilerin sağlık tedavilerinin yaptırılması için sağlık kuruluşlarına yönlendirme, aile içi iletişim sorunları sebebiyle boşanma noktasına gelen ailelerin aile ilişkilerinin yeniden yapılandırılması sürecinde aynı zamanda çocuklarıyla ilgili yaşadıkları sorunların çözümü yönünde danışmanlık yapmak gibi hizmetler verilmektedir. Bu uygulama ile boşanma kararı alan birçok çiftin boşanmaktan vazgeçtiği saptanmıştır. Çeyiz hesabı ve devlet katkısı uygulamasıyla da, ihtiyacı olup, hiç evlilik yapmayanlara faizsiz veya düşük faizli kredi sağlanarak evlilik yardımı yapılmaktadır. Bu uygulama ile evliliğin teşvik edilmesi amaçlanmaktadır (<https://www.ailevecalisma.gov.tr>. 2020).

1.1. EVLİLİK

Bu bölümde, evlilik kavramı ve tanımları, evlilik nedenleri ve evliliğin olumlu ve olumsuz yönleri konuları ele alınmıştır.

1.1.1. Evlilik Kavramı Ve Tanımları

Toplumun temelini aile oluşturmaktadır. Ailenin temelini ise, evlilik oluşturmaktadır. Sevgi, saygı ve uyuma dayalı olan sağlıklı bir evlilik, sağlıklı aileleri oluşturmaktadır. Sağlıklı aileler ise, sağlıklı toplumları oluşturmaktadır. Dolayısıyla ideal bir toplum için evlilik kurumu büyük bir önem taşımaktadır(Dündar, 2018:42).

Evlilik, geçmişten günümüze temel özelliklerini koruyarak devam etmekte olan ve vazgeçilemeyen bir kültür olgusudur. Evlenme, insanın en temel davranışlarından biridir. Evlilik, birbirinden farklı istek, ilgi ve ihtiyaçlara sahip iki kişinin, birlikte yaşamak, hayatı paylaşmak, çocuk sahibi olmak ve onları yetiştirmek gibi amaçlarla gerçekleştirdikleri bir ilişkiler sistemidir. Evlilik dayanışma ve toplumsal onaylama ile karşılıklı olarak gerçekleşmiş bir sözleşme, bütün toplumsal yasaklamalar dışında tutulan cinsel ihtiyaçların karşılıklı olarak tatmin edildiği bir kaynaşmadır (Şen, 2009: 3).

Dündar(2018:41)' a göre evlilik, karşıt cinsten iki yetişkin insanın cinsel ilişkilerinin toplumun koyduğu kısıtlar çerçevesinde yürütülmesidir. Günümüzde bazı ülkelerin yasaları aynı cinsten olan insanların evliliklerine onay verse de, evlilik evrensel olarak

tüm toplumlarda kadın ile erkek arasında kurulan bir ilişkidir. Evlilik, kadın ve erkeğin birbirleri üzerinde belirli haklara sahip olmalarını sağlayan bir sözleşme sonucu oluşan birlikteliktir.

Özgüven (2014: 19)'e göre karşı cinsten iki insanın birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla yaptıkları bir sözleşme olan evlilik, kurumlaşmış bir yol, bir ilişkiler sistemi, bir kadınla bir erkeği, karı-koca olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan toplumsal yönden devletin kontrol, hak ve yetkisi bulunan yasal bir ilişki biçimidir

Demiray (2006)'a göre, evlilik iki kişinin yaşamı paylaşmak için bir araya geldiği, kişinin diğerine yüksek düzeyde bağlandığı en anlamlı ilişki ve evrensel bir olaydır. Evlilik sosyal çoğalmayı düzenleyen bir kurum olmakla beraber erkek ve kadın arasındaki ilişkinin cinsel, sosyal, ekonomik ve yasal yönlerini kapsayan bir birlikteliktir.

Evliliğin dünyanın en eski ve kalıcı kurumlarından biri olduğunu vurgulayan Bayer (2013;121) evliliği, birbirinden farklı iki kişinin paylaşmaya başladığı yeni bir yaşam periyodu olup iki kişi için de yaşamlarında radikal bir değişim süreci olarak tanımlamaktadır.

Fowers'a göre evlilik, kişiliğin gelişmesini, insanların mutluluğunu ve kişinin benliğini başka birinin benliğiyle birleştirmesini sağlayan sosyal bir kurumdur(Akpınar, 2016).

Gülererli (2014)'ye göre, evlilik karşı cinsten iki insanın aralarında yaptığı bir sözleşmedir. Ve Evlilik bir ilişkiler sistemi, kurumlaşmış bir yol, bir kadınla bir erkeği birbirine eş olarak bağlayan, doğacak olan çocuklara belli bir statü sağlayan, ayrıca toplumsal açıdan devletin kontrol hakkı ve yetkisi bulunduğu yasal bir ilişki şeklidir. Eşlerin, çocukların hak ve yükümlülükleri kanunlarla olduğu kadar, toplumsal kurallar, inançlar ve geleneklerle de belirlenmiştir. Evlilik, insan soyunun da sürekliliğini sağlayan toplumsal kurumdur. Kişi bu kurum ile kendi neslinin devamını sağlamaktadır. Evlilik aynı zamanda kişinin düzenli yaşamasını ve bu nedenle de kişinin toplumsal kurallara uymasını etmektedir.

Saygılı (2000 akt.)'ya göre, evlilik, günlük zevklerin uzağında erkek ve kadını aynı potada eriten ve onlara ortak bir kader yazan, bazen ızdırap, bazen de mutluluklarında aynı duyguları yaşatan, diğer yandan gelecek nesillere kan bağı ile bağlayan sosyal, fiziksel ve ruhsal bir birleşmedir.

Tarhan (2012)' göre ise, evlilik kültürler arasında şeklen farklılıklar gösterebilir de bütün toplumlarda kalıplaşmış ve yasal olarak kabul görmüş tek birliktelik biçimidir

Hünler ve Gençöz (2003)'e göre, evlilik kişinin yaşamındaki en önemli yaşantılardan birisidir ve bireyin yaşam kalitesi ile bire bir ilişkilidir. Evlilik yaşamında mutluluk çiftlerin birbirleriyle ilişki kurma becerileri ile bağlantılıdır (Erbek ve Diğerleri, 2005).

Cutler ve Radford (1999 akt. Şen, 2009:4)'a göre, evlilik birbirlerine karşı sorumluluk duygusu taşıyan, birlikte isteyerek zaman geçiren, birbirlerini sosyal açıdan destekleyen, üyeler arasında açık iletişim olan, kriz halinde birbirlerine kenetlenen kişilerin oluşturduğu sistemdir. Ayrıca onlara göre aralarında iyi bir ilişki bulunan, geleceğe

iyimser bakan, çocuklarının geleceğini ve güvenliğini düşünen ve açık iletişim kuran evlilik sistemi, sağlıklı bir aile yapısını temsil etmektedir.

Bir yaşam şekli olarak evliliğe, birbirinden farklı kültürlerde evrensel düzeyde rastlanmaktadır. Buda evliliğin, kişisel ve toplumsal olarak türlü işlevlere sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Evlilik, kadın ve erkeğin çocuklarının yasal babasını ve annesini tayin etmektedir. Eşlere birbirlerinin cinselliğine yalnız başına sahip olma hakkı tanımaktadır. Eşlere birbirlerinin emeği üzerinde haklar vermektedir. Eşlere birbirlerinin malı, mülkü üzerinde haklar vermektedir. Çocukların menfaati için bir ortaklık(birleşik bir mal/mülk fonu) oluşturmaktadır. Sosyal olarak eşler ve onların akrabaları arasında anlamlı bir dostluk ilişkisi kurmaktadır(Dündar, 2018;42).

1.1.2. Evlilik Nedenleri

İnsan neslinin devamı, yenilenmesi ve insanın bireysel ve toplumsal olarak kendini gerçekleştirebilmesi için gerekli olan evlilik kurumuna, cinsel yaşamın sağlıklı olarak düzenlenmesi, soy çizgisinin, cinsiyet rollerinin ve iş bölümünün belirlenmesi, ekonomik üretim ve tüketim etkinliklerinin düzenlenmesi gibi temel işlevleri yerine getirdiği için birbirinden çok farklı kültürlerde evrensel düzeyde rastlanmaktadır. Evlilik yaşamı, cinsel güdüyü tatmin etme, birlikte güven içinde olma, korunma, dayanışma içinde olduklarını hissetme, geleceğe güvenle bakabilme, toplumda bir yer edinebilme, birbirlerinden onur ve kıvanç duyabilme gibi bireylerin destek, korunma ve yaşam gereksinimlerini doyurma ve bireyler için en önemli psikolojik ihtiyaçlardan biri olan sevginin doyuma ulaşması gibi biyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinim ve güdülerini doyurmayı amaçlamaktadır (Özgüven, 2014: 19-21).

Evlilik, İnsandaki üç önemli dürtü olan ekonomik gereksinimler, sevgi ve çocuk yapma arzusundan dolayı gerçekleşmektedir. Bu dürtüler insan topluluklarında her zaman bulunmaktadır. Fakat belirli dönemlerde önemleri değişebilmektedir. Örneğin, ilkel toplumlarda ekonomik ihtiyaçlar, eski uygarlıklarda çocuk arzusu ve modern toplumlarda sevgi daha ağır basmaktadır(Dündar: 2018).

Canel (2012:21)' göre evliliğin nedenleri; kişinin biyolojik, psikolojik ve sosyal gereksinim ve güdülerini doyurması, birbirlerinden onur ve kıvanç duyabilme, sevmeye ve sevilme ihtiyacının giderilmesi, birlikte güven içinde olma ve korunma duygusu, dünyaya yeni nesiller getirme, toplumda bir yer edinebilme, dayanışma duygusunu hissetme, cinsel hayatın sağlıklı olarak düzenlenmesidir.

Saygılı (2000)'ya göre, evliliğin nedenleri, cinsel ihtiyaçların doyurulması, ekonomik işbirliğinin sağlanması, çocuk yapma imkânının sağlanması ve çocuğun bakımı, yetiştirilmesi, eğitimi (sosyalleşme)dir.

Yalom (2002)'a göre, geçmişte erkekler kadınlar ile çeyizleri için evlenmekte, kadınlar ise, erkeklerin kendilerine bakabileceklerini düşündükleri için evlenmekteydi. Günümüzde ise, artık erkeğin kadına yalnız başına bakmak zorunda olduğu varsayımı, hükmünü yitirmektedir. Bir ailenin sadece bir maaş ile geçimini sağlamasının giderek zorlaşmasından dolayı, artık çoğu kişi ailenin gelirin, her iki tarafın da katkıda bulunması beklentisiyle evlenmektedir(Dündar: 2018).

Grover ve arkadaşları (1985) evlilikteki birincil amacın mutluluk olduğunu belirtmektedir. Yolcuoğlu (2014)'na göre ise evlilik bir çıkar ortaklığı değil, psikolojik bir ihtiyaçtır.

1.1.3. Evliliğin Olumlu Ve Olumsuz Yönleri

Duygusal ve sosyal destek eşlerin ruhsal, bedensel ve sosyal iyi oluşlarına katkıda bulunmaktadır. Evli kişilerin evli olmayanlara göre beden ve psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğu, ancak mutsuz evliliğe sahip olanların da daha çok ruhsal ve bedensel hastalık geçirdikleri, genel mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğu bilinmektedir (Sayers ve Diğerleri, 1995; Coyne ve DeLongis, 1986).

Sağlıklı bir evlilik yaşayan kişilerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları, evlenmeyen kişilere kıyasla daha iyi olmaktadır. Evli insanlarda karaciğer sirozuna yakalanma, kalp krizinden ölme, intihar teşebbüsü oranı, evli olmayan insanlara kıyasla daha düşüktür. Evli kişilerin ortalama yaşam süreleri evli olmayan kişilere kıyasla daha uzundur. Evlilerin gelir düzeyleri evli olmayanlara kıyasla daha yüksektir (Canel:2012).

Steil ve Turetsky (1987; Akt. Şen:2009) evli erkeklerin hiç evlenmemiş erkeklere göre daha başarılı olduklarını, daha az suç işlediklerini ve daha uzun yaşadıklarını ifade etmektedir. Evli kadınlar da hiç evlenmemiş kadınlardan daha iyi halde olmakla beraber, psikolojik olarak evli erkeklerden daha kötü oldukları belirtilmektedir. Eşini, ölüm ya da boşanma sebebiyle kaybetmenin, erkekleri kadınlardan daha çok sarstığı bulunmuştur. Bu bulgular evliliğin kadınlar için zararlı olmadığını göstermekle beraber, erkekler için daha yararlı olduğunu göstermektedir.

Glen (1990)'e göre evlilik, kişinin yaşam süresini uzattığını, bedensel ve psikolojik sağlığını korumakta, mutluluğunu arttırmaktadır (Şen, 2009:7).

Eşlerin birbirlerine karşı olumsuz ve düşmanca tutumlar sergilediği ve sürekli çatışma yaşadığı sağlıklı evliliklerde kişilerin, sağlıklı evliliklere kıyasla daha sıklıkla hastalandıkları, bağışıklık sistemlerinin zayıf olduğu, çocuklarının daha kolay hastalandığı ve daha çok depresyon eğiliminde oldukları, uyum seviyelerinin daha düşük olduğu bulunmuştur(Canel, 2012:40)

Evlilik hayatında yaşanan sıkıntı ve stres, evlileri etkilediği kadar onların çocuklarını da çoğu zaman olumsuz anlamda etkisi altına almaktadır. Yapılan araştırmalar, psikolojik sorunlar sebebiyle başvuran bireylerin % 40'ının evlilik sorunlarından dolayı kliniğe başvurdıklarını, hatta fiziksel sağlık problemlerinin evlilik uyumu bozuk olan kişilerde evlilik uyumu bozuk olmayan kişilere göre daha çok yaşandığını göstermektedir (Bloom ve Asher, 1978 akt. Şen, 2009:8).

Evliliklerde yaygın bir şekilde yaşanan çatışma, evli kişiler için paylaşılan bir gerçekliğin gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Acitelli ve Douvan:1993). Grych ve Fincham (1990) çalışmalarında, evlilik çatışmasına verilen önemin, fiziksel, zihinsel ve aile sağlığıyla ilgili faktörler göz önüne alındığında anlaşılabilir olduğunu vurgulamaktadır. Araştırmacılar evlilik çatışmasını yeme bozukluğu, depresif semptomların başlangıcı,

alkol bağımlılığıyla ilişkilendirmektedirler. Evli kişiler ortalama olarak evli olmayan kişilerden daha sağlıklı olsalar bile evlilik çatışması, çatışma sırasındaki düşmanca davranışlar, iç salgı, bağışıklık sistemi ve kalp damar işlevlerindeki değişikliklerle ilişkilendirildiğinden dolayı kronik ağrı, kanser ve kalp hastalığı gibi spesifik hastalıklar ile ilişkilidir(Şen:2009).

İnsan hayatındaki en önemli kişilerarası ilişkilerden biri olan evlilik, kimi insanın önemli bir doyum ve mutluluk kaynağıyken, kimi insan için ise, birçok olumsuz sonucu beraberinde getirmektedir. Mutsuz bir evliliği devam ettirmenin genel sağlık, benlik saygısı, genel mutluluk ve yaşam doyumuyla olumsuz yönde ilişkili bulunmaktadır (Hawkins, 2005).

1.3. BEKÂRLIK

Bu bölümde, bekârlık kavramı ve tanımları, bekârlığı sürdürme nedenleri ve bekarlığın olumlu ve olumsuz yönleri konuları ele alınmıştır.

1.3.1. Bekârlık Kavramı Ve Bekârlık Tanımları

Sanayileşme ve modernleşme, sosyal, siyasal, ekonomik alanları ve sosyal hayatı düzenleyen aile kurumunu, derinden etkilediği gibi ailenin temelini oluşturan evliliği de etkilemektedir (Bayer:2013). Sanayileşmiş toplumlarda geleneksel olmayan romantik ilişkilerin arttığı görülmektedir. İki karşıt cins arasında gerçekleşen evlilik artık aynı cins kişiler arasında da gerçekleşebilmekte ve birçok toplumda kabul görmektedir. Evlilik daha özgür bir biçimde yorumlanabilmektedir ve bireyler boşanma oranlarının artışı, evliliğin verdiği sorumluluklardan kaçma gibi sebeplerle artık evlenmeden, evli gibi birlikte yaşayabilmektedir. Ayrıca böyle nikâhsız birlikte yaşayanların sayısı giderek de artmaktadır(bkz. Tablo:2). Dolayısıyla evlilik artık artan boşanma oranları, yaygınlaşan eş cinsel birliktelikler ve nikâhsız birlikteliklerle karakterize edilmektedir. Yalnız yaşam, evliliği erteleme, bekâr kalma giderek artış göstermektedir. Genç ve orta yaşlı bekâr nüfusu sürekli artmaktadır. Öyle ki, bekâr insanlar sosyal bir grup haline gelmiş bulunmaktadır. (Hertel vd. 2007; Şentürk:2008). Giddes (akt. Dündar, 2018:57) bu duruma “bekârlar ulusu mu olmaya başlıyoruz?” sorusuyla dikkat çekmektedir. Bekârlıktaki artış, Tablo 3’de verilen evlilik oranlarında ve yalnız yaşayan kişi sayısında(bkz. Şekil 2.) kendini göstermektedir.

Tablo 3. Yıllara göre evlilik oranları.

	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Belçika	4.3	4.3	4.0	3.9	3.7	3.8	3.4	3.6	4.0	3.9	3.9	-
Bulgaristan	3.9	3.7	3.5	3.3	2.9	2.9	3.0	3.4	3.9	3.8	4.0	4.1
Çekya	5.5	5.1	4.6	4.5	4.3	4.3	4.1	4.3	4.6	4.8	5.0	5.1
Danimarka	6.7	6.8	6.0	5.6	4.9	5.1	4.9	5.0	5.1	5.4	5.5	5.6
Almanya	4.5	4.6	4.6	4.7	4.6	4.8	4.6	4.8	4.9	5.0	4.9	-
Estonya	5.2	4.6	4.0	3.8	4.1	4.5	4.3	4.7	5.2	4.8	4.9	-
İrlanda	5.2	4.9	4.8	4.5	4.3	4.5	4.5	4.7	4.7	4.8	4.6	-
Yunanistan	5.5	4.8	5.3	5.1	5.0	4.5	4.7	4.9	5.0	4.6	4.7	4.4
İspanya	4.4	4.2	3.7	3.6	3.4	3.5	3.3	3.4	3.6	3.7	3.7	3.5
Fransa	4.3	4.1	3.9	3.9	3.6	3.7	3.6	3.6	3.6	3.5	3.5	-

Hırvatistan	5.4	5.4	5.2	5.0	4.7	4.8	4.5	4.6	4.7	4.9	4.9	4.9
İtalya	4.3	4.2	3.9	3.7	3.4	3.5	3.2	3.1	3.2	3.4	3.2	3.2
Kıbrıs	8.3	7.8	7.8	7.3	7.3	6.7	6.4	6.3	7.2	7.5	6.8	7.8
Letonya	7.0	5.9	4.6	4.4	5.2	5.5	5.7	6.3	6.9	6.6	6.8	6.8
Litvanya	7.1	7.5	6.5	6.0	6.3	6.9	6.9	7.6	7.6	7.4	7.5	7.0
Lüksemburg	4.1	3.9	3.5	3.5	3.3	3.4	3.2	3.0	3.6	3.2	3.2	3.1
Macaristan	4.1	4.0	3.7	3.6	3.6	3.6	3.7	3.9	4.7	5.3	5.2	5.2
Malta	6.1	6.1	5.7	6.3	6.2	6.7	6.1	6.6	6.7	6.7	6.3	5.8
Hollanda	4.3	4.5	4.4	4.5	4.3	4.2	3.8	3.9	3.8	3.8	3.8	3.7
Avusturya	4.3	4.2	4.3	4.5	4.3	4.6	4.3	4.4	5.1	5.1	5.1	5.3
Polonya	6.5	6.8	6.6	6.0	5.4	5.4	4.7	5.0	5.0	5.1	5.1	5.1
Portekiz	4.4	4.1	3.8	3.8	3.4	3.3	3.1	3.0	3.1	3.1	3.3	3.4
Romanya	9.1	7.3	6.6	5.7	5.2	5.4	5.4	5.9	6.3	6.8	7.3	7.4
Slovenya	3.2	3.3	3.2	3.2	3.2	3.4	3.0	3.2	3.1	3.2	3.1	3.5
Slovakya	5.1	5.3	4.9	4.7	4.7	4.8	4.7	4.9	5.3	5.5	5.8	5.7
Finlandiya	5.6	5.8	5.6	5.6	5.3	5.3	4.6	4.5	4.5	4.5	4.8	4.3
İsveç	-	5.5	5.1	5.3	5.0	5.3	5.4	5.5	5.3	5.4	5.2	5.0
İngiltere	4.5	4.4	4.3	4.5	4.5	-	4.3	4.5	4.4	4.4	-	-
Türkiye	9.1	9.0	8.2	8.0	8.0	8.0	7.9	7.8	7.7	7.5	7.1	6.8

Kaynak: <https://ec.europa.eu/eurostat/tgm/refreshTableAction.do?tab=table&plugin=1&pcode=tps00206&language=en>

Tabloda görüldüğü gibi çoğu ülkede genel olarak evlilik oranlarında azalma olduğu yaşanmaktadır. Türkiye’de de 2007 yılından 2018 yılına gelindiğinde evlilik oranlarının %25.27 seviyesinde azaldığı hesaplanmıştır. TÜİK verilerine göre, Türkiye’de erkek ve kadınların ilk evlenme yaşı giderek yükselmektedir. 2000’de erkeklerin ilk evlenme yaşı ortalaması 26.0 iken, 2019’da 27.9’ a yükselmiştir. Kadınlarda ise, 22.7 iken, 25.0’a yükselmiştir (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33708>, 2020). Evlilik sürekli ertelenmekte, evlilik oranları giderek azalmakta, boşanma oranları (bkz. Tablo 1) artış göstermektedir. Dolayısıyla bekâr kişi sayısı giderek artmaktadır.

Bekâr olmadaki artış, bekârlıkla ilgili araştırmalara ilginin artmasına neden olmuştur. Daha önce bekârlık ile ilgili yapılan çalışmalar olsa da, son yirmi yıldır konu ile ilgili araştırmalara ilgi daha çok artmıştır. Yurt dışında birçok araştırma bulunmaktadır (Byrne, 2000; DePaulo ve Morris, 2005; Hertel vd. 2007; Jones, vd., 2008; Greitemeyer, 2009; Johnson, 2010; Ramdas, 2012; Slonim vd., 2015; Timonen ve Doyle, 2014; Wang ve Abbott, 2013; Sarkisian ve Gerstel, 2016). Ancak ülkemizde bekârlık yeni yeni araştırma konusu olmuştur ve konu ile birkaç çalışma bulunmaktadır (Mermer, 2011; Uslu, 2012; Kavas, 2018; Asolar, 2018; Mağara, 2019).

Türk dil kurumuna (TDK) göre ise bekâr kişi, evlenmemiş veya evli olduğu hâlde ailesinden ayrı, yalnız yaşayan kimsedir (<https://sozluk.gov.tr/>).

1970’lere kadar terminolojide bekârlığın karşılığı "*celibacy*" (cinsel ilişki yaşamama ve evlenememe üzerine yemin etme) kelimesiydi, sosyolojik tanımı ise, "hiç evlenmemiş veya evli olmayan kimse" şeklindeydi. Fakat kadın hakları ve cinsel özgürlük gibi

toplumsal hareketlenmelerle bekâr kişinin tanımının yapılması hem zorlaştı hem de daha önemli bir hal aldı. Bundan dolayı literatürde bekârlığın çeşitli tanımları bulunmaktadır(Mağara, 2019:20). Bununla birlikte Şimdiye kadar kimin bekâr olduğu konusunda fikir birliği yoktur (Hertel ve Schütz, 2007). DePaulo ve Morris (2005 akt. Asolar, 2018)’e göre araştırmalar kimin bekâr olduğu ile ilgili çağdaş bir bakış açısı sağlamakta başarısız kalmıştır. Ve kimin bekâr olduğu konusunda yeni bir tartışmaya ihtiyaç bulunmaktadır.

Greitemeyer (2009)’ göre bekârlık, geçmişte bir ilişki ya da evlilik yaşamış olsa şuanda romantik bir ilişki yaşamayan insanları ifade eder.

Rimmon (2014 akt. Asolar:2018) göre, bekâr kişi hiç evlenmemiş veya evlenmiş ama boşanma veya dulluk nedeniyle uzun süre evli kalmayan kimsedir.

Hertel ve arkadaşlarına (2007) göre bekâr kişi, dul veya boşanmış veya bir ilişkisi olmayan kimsedir. Onlara göre bekârlık sürekli bir durum değil, ilişkiler arasındaki geçici bir durumdur. Ayrıca bekarları evlilerden ayıran üç kriter bulunduğunu belirtmektedirler. Bunlar; uzun süreli bir ilişkide olmamak, kendini bekâr olarak tanımlamak ve evlilik için uygun yaş aralığında olmaktır.

Gladding (2015 akt. Mağara:2019)’e göre bekârlık evlilik karşısında tercih edilebilir bir alternatiftir. Ona göre, bekârlığın bireyin ilgileri ve ihtiyaçları doğrultusunda en az evlilik kadar tatmin eden bir tercih olabilmektedir.

Bazı çalışmalarda ise, evlilik parametre olarak kullanılarak, bekârlık tanımlanmaktadır. Evlilik birey için olması gereken bir durum sayılırken, bekârlık toplumda anormallik olarak tanımlanmaktadır(Mağara:2019).

Bekârların, bekâr olmalarından dolayı toplumda anormal sayılmaları ve baskı görmeleri düşünüldüğünde, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmeleri ve ruh sağlıklarını koruyabilmeleri önerilmektedir. Yalnızlıkla ve zorluklarla mücadele etmeyi bilmeleri gerekmektedir. Kleinke (2002), bekâr bir kişinin, ruhsal sağlığını koruyabilmesi için kendine yeterli düzeyde sosyal destek ağı kurması, iş yerinde ve vakit harcadığı diğer aktivitelerden bir anlam bulmaya çalışması, kendisi için dengeli bir yaşam stili oluşturarak bunu uygulaması gerektiğini belirtmektedir(Mağara:2019).

1.3.2. Bekârlığı Sürdürme Nedenleri

Yetişkin bireyler, boşanmanın artması, yaygınlaşması ve doğru insanı bulmaktaki kaygının artması gibi nedenlerle evlenme konusunda çekimser kalabilmekte evliliği sürekli ertelemekte veya hiç evlenmemeyi tercih edebilmektedir(Şentürk:2008).

Bekârlıkla ilgili yapılan farklı araştırmalarda bireylerin bekârlığı tercih etmesindeki çeşitli etkenler belirlenmiştir. Bu çalışmaların bazısında (Sharp ve Ganong, 2007; Sandfield ve Percy, 2003; Pan, 2004; Glass, 2007; South, 1993; Jones vd., 2012; Ferguson, 2000; Lesthøeghe ve Neidert, 2006) bekârlığın şu nedenlerinden bahsedilmektedir:

- Gençken alınan kararlar
- Evlilik için elverişsiz koşullar
- Sürdürülemeyen ilişkiler

- Evlilik korkusu (evliliğin zorluğu ve sorumluluğundan kaçınma, ebeveynleri boşanmış ise kendi yapacağı evliliğin de böyle sonlanacağını düşünme, eski ilişkinin hayal kırıklığıyla bitmesi nedeniyle yeni ilişkide de benzerini yaşama kaygısı
- Güvensizlik duygusu
- Evliliği aldatmaca, belirsizlik ve risk olarak görme
- Kadının çalışma hayatına katılması
- İş yaşamından alınan doyumdan dolayı evlilik ilişkisine ihtiyaç duymama
- Yoğun çalışma yaşamı
- Zamanı ve fırsatları değerlendirmede uzun süreli ilişkileri engel görme
- Yaşın ilerlemesiyle evlilik isteğinin azalması
- Evliliği sosyal ve ailesel bir görev olarak görmeme
- Kadınların sosyal ve iş hayatındaki statüsünün artmasının karşı cinsten aradıkları standartlarının da yükselmesine sebep olması
- Eş seçiminde fazla seçici olma
- Yükseköğretime devam etme
- Ebeveyn ile yaşıyor olma
- Aileye bakmakla sorumlu olma
- Taliplerin az olması
- Evlilik öncesi cinsel ilişkilerin ve birlikte yaşamanın artması
- Evlilik dışı çocuk yapmadaki artış

Günümüzdeki sosyal değişimler sonucunda evliliğin anlamı sorgulanmakta veya evliliğe geçmişe nazaran daha çok anlam yüklenmektedir. Bundan dolayı da bireylerin birbirleriyle ve evlilik ile ilgili beklentileri de artmaktadır(Dündar:2018). Bu ve yukarıda sıralanan nedenlerden dolayı batılı sanayileşmiş ülkeler başta olmak üzere birçok ülkede evlenmeyen ve tek başına yaşayan insanların sayısı giderek artmaktadır. Bu durum ister taklit edilen veya hayran olunan bir hayat tarzı olsun, isterse de insanların ilişkilerindeki bir bozukluğun dramatik bir yansıması olsun, bu bir görüş meselesidir. Fakat sürekli artan bu nüfus için gerçek olan, sevilen bir eşin eksikliğidir ve birçok insan için bu durum bir yaşam gerçeği olarak kalabilir (Wilson ve McLaughlin 2002 akt. Akpınar: 2016).

1.3.3. Bekârlığın Olumlu Ve Olumsuz Yönleri

Bazı çalışmalarda bekâr bireylerin bekârlığın olumlu yanının öncelikle bağımsız ve özgür yaşam olduğunu belirttikleri görülmektedir(Reynolds ve Wetherell, 2003; Wang ve Abbott, 2013). Ayrıca bekârlar kendi yaşamlarından yalnızca kendilerinin sorumlu olmalarından, herhangi bir karar verecekken bunu eşinin ihtiyaçlarını düşünerek yapma zorunluluğu olmadan yapabilmesinden memnun olduklarını belirtmektedirler(Mağara, 2019:24).

Bekâr bireyler kendilerini ekonomik yönden de özgür hissetmektedirler. Kişisel harcamalarını kendilerine göre düzenleyebiliyorlar. Dolayısıyla kendi kendine yetme, bekâr yaşamın olumlu getirilerinden biri olarak algılanmaktadır (Pan, 2004; Wang ve Abbott, 2013).

Bekârlığın başka bir olumlu yanı ise, kariyer değişimi ve ilerlemede bekâr bireylerin daha çok imkânlarının olmasıdır). Bekâr olanlar yaptıkları işlerden daha fazla doyum alarak çalışmaktadır. Sürekli ilişkilerin, bireyin fırsatları ve zamanı değerlendirmesine engel olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bekârların evlilik hayatında yerine getirilecek sorumluluk ve zorunluluklara bağlı kalmayarak iş yaşamındaki kararlarında daha esnek davranabildikleri ve iş hayatlarında ile ilgi duydukları alanlarda kendilerini geliştirmek için zamanlarının olması, onların başarıya ulaşmaları ve daha rahat kariyer yapma fırsatını yakalayabildikleri düşünülmektedir (Pan, 2004; Reynolds ve Wetherell, 2003; Trimberger, 2005 akt. Mağara:2019)

Bekârlığın en önemli olumsuz yanı ise, yalnızlıktır. Bekâr kişi evliliğin sağladığı duygusal ve sosyal destekten yoksun kalarak yalnızlık yaşayabilmektedir. Bazı çalışmalar bekârların evlilerin bulunduğu ortamlarda kendilerini daha fazla yalnız hissettikleri ve evlenmemiş veya evlenememiş olmaları sebebiyle utanabildiklerini belirtmektedir. Ayrıca içinde yaşadıkları çevrede evli ve çocuk sahibi olmadıkları için kayıp ve yas duygularını da yaşamaktadırlar (Lewis ve Moon, 1997; Wang ve Abbott, 2013).

Değişen değerlere ve artan yaşam tarzlarına rağmen evlilik ve aile hala toplumda normatif olarak kabul edilmektedir (Schäfer, 1998). Birey bekârlığı tercih ederek bu normdan sapmış olmakta ve toplumda ne olduğuyla veya neye sahip olmadığıyla tanımlanmaktadır. Ayrıca ciddi romantik ilişkiye sahip olmamak onda toplumsal normları yerine getirmeme duygusu uyandırarak kendisini eksik görmesine neden olabilmektedir (Hertel vd. 2007).

Bazı toplumlarda bekârlık itibarsız ve kabul edilemez bir sosyal kimlik olduğu algısı, hala varlığını korumaktadır. Bu açıkça ifade edilmese de, diğerlerinin bekârlarla rutin etkileşimlerinde hissedilmektedir (Byrne,2000:13). Bu nedenle toplumda bekârların problemlili, zavallı ve acınası bir kişiliğe sahip olduğu düşünülmekte ve evlenmeleri yönünde baskıya maruz kalabilmektedirler(Sharp ve Ganong, 2011).

Bekârlar boş zaman aktivitesi, yaşama alanı ve ulaşım tercihinde, kendi ihtiyaçlarına uygun tasarlanmamış bir çevre ile karşılaşabilmektedirler. Özellikle bekâr kadınlar genellikle işlerini tek başına yapmakta zorlanmakta ve yalnız yaşamalarından dolayı bir yerden başka bir yere giderken tacize maruz kalmaktan korkmaktadırlar. Ve güvenlik kaygısını evli kadınlara kıyasla daha çok yaşadıklarından dolayı yerleşecekleri muhit konusunda daha çok dikkatli ve seçici davranmaktadırlar. Boş zamanlarını değerlendirmek ve sosyal çevrelerini genişletmek istediklerindeyse yine çoğu sosyal aktiviteler çiftlere göre planlanmış olduğu için daha az seçeneği değerlendirmek zorunda kalmaları da bekârlığın olumsuzluklarından sayılmaktadır (Chasteen, 1994 akt. Mağara:2019).

Bekârların ekonomik durum ve fırsatlar açısından da bekâr olmalarının bazı olumsuzluklarını yaşadıkları görülmektedir. Örneğin Amerika'da bekârlar daha çok kira ödemek zorunda kalmaktadırlar. Evli kişilere ev satın almada daha çok fırsat verildiği için, bekârlar ev alırken de maddi olarak daha çok zorlanmaktadır (DePaulo ve Morris, 2005;Chasteen, 1994 akt. Mağara:2019).

BÖLÜM 2: YALNIZLIK VE YAŞAM DOYUMU

2.1.YALNIZLIK

Bu bölümde, yalnızlık kavramı kuramsal açıdan incelenmiştir. Yalnızlığın; tanımı, ilişkili olduğu kavramlar, yalnızlıkla ilgili kuramsal yaklaşımlar, yalnızlığın türleri, nedenleri, sonuçları, modernleşmenin yalnızlığa etkisi ve yalnızlık ile başa çıkma konuları ele alınmaktadır.

2.1.1.Yalnızlık Kavramı Ve Tanımları

Yalnızlık duygusal, psikolojik ve evrensel bir deneyimdir(Baş, 2010:422). Bir bireyin sosyal ilişkilerinin önemli ölçüde yetersiz/eksik olduğuna dair acı bir uyarıdır. Kişinin mevcut sosyal ilişkileri ile ihtiyaç duyduğu veya arzuladığı sosyal ilişki arasında bir uyumsuzluk olduğunda meydana gelir. Rahatsız edici ve üzücü bir yaşantıdır. Hem şiddetli hem uzun sürdüğünde kişinin akıl sağlığını tehlikeye atabilir, depresyona zemin hazırlayabilir ve intihar riskini artırabilir(Perlman ve Peplau, 1984). Çağımızın bireyde yarattığı temel bunalım olan yalnızlık duygusu(Şeker, 2004:1984) bireylerin yaşam kalitesini bu denli olumsuz etkilemektedir. Ayrıca yalnızlık, artan sosyal hareketlilik, sosyo-ekonomik yapı, modern yaşamın bireyci ve materyalist yapısı ve değişen değerler gibi etkenlerle günümüzde hızla yayılmaktadır(Yaşar:2007).

Birçok insanın yaşamının belli bir döneminde deneyimlediği yalnızlık, sözlükte “yalnız olma durumu, kimsesizlik, kimse bulunmama, ıssızlık, tenhalık" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019). Kavram olarak yalnızlık, kişinin tek başına yaşamasıyla ya da sosyal çevre içinde olmasına karşın kendisini psikolojik açıdan yalnız, kimsesiz hissetmesi anlamına gelmektedir. (Seyyar ve Genç, 2010:834).

Yalnızlık son zamanlarda görülen en yaygın ve ciddi bir problem olarak çeşitli çalışmalara konu olmaktadır. Yalnızlık ile ilişkin birçok çalışma yapılmış olmasına rağmen, tanımı üzerinde henüz bir görüş birliğine varılamamıştır(İmamoğlu, 2008:)

Perlman ve Peplau (1984, 15-16)’a göre, yalnızlık bireyin sosyal ilişkiler ağının, nicelik veya nitelik bakımından önemli ölçüde yetersiz olduğunda meydana gelen tatsız ve kişinin beklentilerine göre şekil alan sübjektif bir deneyimdir. Onlara göre bu tanım yalnızlık ile ilgili yapılan diğer tanımlarla üç noktada birleşiyor;

- 1) Yalnızlık bir bireyin sosyal ilişkilerindeki yetersizliklerinden kaynaklanır.
- 2) Yalnızlık öznel bir deneyimdir. Sosyal izolasyonla aynı anlama gelmez, birey kalabalık içindeyken de kendini yalnız hissedebilir.
- 3) Yalnızlık bazen kişisel gelişime destek olsa da genel olarak tatsız ve üzücü bir deneyimdir.

Sullivan (1953 akt., Sonderby, 2013:6) yalnızlığı bireyin diğerleriyle ilişkilerindeki yakınlık ihtiyacının giderilemediği ya da yetersiz olduğu durumlarda meydana gelen, genellikle istenmeyen, hoş olmayan, rahatsız edici bir deneyim olarak tanımlamıştır.

Weiss ise yalnızlığın, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin eksikliğine veya farklı sosyal ilişkileri olmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmamasına gösterilen bir tepki olabileceğini belirtmiştir(1973 akt., Koçak, 2008:14).

Yalnızlığı evrensel bir olgu olarak gören ve insanın varoluşundan beri bu duyguyu yaşadığını ifade eden Rokach (2004: 54-25), yalnızlığın yıkıcı açısından kurtulma çabası, coğrafi, kültürel ve dini sınırları aşan bir durum olmakla birlikte, insanlık tarihi kadar eski bir arayış olduğunu belirterek, yalnızlığın şu üç özelliğine vurgu yapmaktadır:

- 1) Yalnızlık, insanın doğasında olan evrensel bir olgudur. Etnik kökene, dini inançlara, sosyo-ekonomiye, sosyal statüye, yaşa ve cinsiyete bakılmaksızın herkes yalnızlık acısını hayatlarının bir noktasında tadabilir.
- 2) Yalnızlık herkes için ortak bir durum olmasına rağmen, yalnızlık doğası gereği subjektif bir deneyimdir.
- 3) Yalnızlık karmaşık ve çok yönlü bir deneyim olsa da, her zaman çok acı verici, çok üzücü ve bireyseldir.

Yaşar (2007)'a göre yalnızlık, biz bilincindeki yarılma'dır. Korkunç, kavranması güç, yıpratıcı, iç karartıcı, şekilden şekle giren, rahatsızlık veren, yabancılaştırıcı, garip ve evrensel bir duygudur. Yalnızlık evrensel bir duygu olmakla beraber kişiden kişiye değişen doğası sebebiyle farklı şartlarda, farklı formlarda olabilir ve farklı sonuçlar doğurabilir. Ve ne şekilde olursa olsun insanların genelini olumsuz etkileyen bir durumdur; benliği kuran ait olma duygusunu zedelediği için, güvensizliğin, huzursuzluğun, kötümserlik ve bencilliğin ana sebebidir. Yalnızlık ile birlikte ortaya çıkan bu duygular ise beraberinde, bireyde daha ciddi ve daha acı verici etkiler (kendinden, diğerlerinden, doğadan, tanrıdan ve varoluş alanından kopma) bırakan yabancılaşmayı getirir.

Younger (1995)' a göre, yalnızlık başkalarına duyulan özlem sonucunda ortaya çıkan tek başına olma hissidir. Birey yalnızlık duygusunu amaçsızlık ve can sıkıcı bir durum olarak tecrübe ettiği için bu durum ona amaçsız ve yararsız olduğu hissini verir.

Bireyler arası yalnızlık, bireyin kendi içinde yaşadığı yalnızlık ve varoluşsal yalnızlık olmak üzere dört çeşit yalnızlık olduğunu vurgulayan Yalom (1999:560)'a göre ise, yalnızlık aslında insanın kendisi ile dünya arasındaki ayrımıdır.

Geçtan (2009:106)'a göre yalnızlık, kaygı verici, korkutucu, ürkütücü, bireyi karamsarlığa ve umutsuzluğa iten, bireyin içe kapanıp sosyalleşmemesine ve yabancılaşmasına, neden olan çok acı bir duygudur.

Çakır ve Çakır (2011:132)'a göre yalnızlık sıkıntılı ruh haline sebep olan, acı verici, bireylerin güvensiz, depresif, mutsuz, tehditlere karşı daha hassaslaşarak içinde bulunduğu çevreye düşmanca tavır almasına sebep olan ve sosyal etkileşimden alıkoyan bireysel ve toplumsal bir fenomendir.

Paula (2005)'ya göre, yalnızlık bireyin kendisiyle diğer kişiler arasına mesafe koyma tercihi, kaliteli ve sağlıklı bir yaşam için önem arz eden, evrensel ve insanî bir fenomendir.

Buber yalnızlığın insanın bireysel özgürlüğü için bir temel olduğunu ve bireyin kendisiyle, diğerleriyle ve tanrıyla olan ilişkilerinde aşkınlık ifade eden insanî durumun bir parçası olduğunu belirtmiştir. Sadler ve Johnson ise, yalnızlığı yetersiz ve niteliksiz bir sosyal ilişki ağı, bireyin doyuma ulaşmayan duygularının tümü ve bireyler için sosyal

zorlamanın tatmin edilemeyen bir deneyimi olduğunu ifade etmişler(Buber, 1958; Sadler ve Johnson, 1980 akt. Paula:2005:221).

Zilboorg (1938 akt. Perlman, Peplau: 1982:124)'a göre yalnızlık kişinin içini kemiren bir iç solucan, ezici ve süregelen bir deneyimdir. Ayrıca O'na göre yalnızlık narsizm, megalomani ve düşmanlığın temel özelliklerini yansıtır. Bundan dolayı yalnız birey kişisel çocukça duygularını gizler, başkalarının övgüsünü kazanmak için gösteriş yapar ve açık yürekli davranmakta zorluk çeker.

Rook (1984 akt. Özatça, 2009:21)' göre yalnızlık bireyin kendini yabancı hissettiği, yanlış anlaşıldığını düşündüğü, diğerleri tarafından kabul görmediğini hissettiği, sosyal etkinliklerde ve duygusal yakınlıkta ihtiyaç duyulan sosyal partnerlerin olmaması gibi olumsuz durumlarda meydana gelen kalıcı bir rahatsızlık durumudur.

Jones ve Hebb ise, yalnızlığı sosyal ilişkilerdeki eksiklik sonucunda oluşan istenilmeyen bir yaşantı ve bireylerin beklentilerine, algılamalarına bağımlı, öznel bir süreç olarak ifade etmiştir(2003 akt. Özatça, 2009:21).

Ernest ve Cacioppo (1999) yalnızlığı, diğer kişiler ile yakın ilişki kurma isteğini yansıtan duyuşsal, bilişsel ve davranışsal unsurları da barındıran bir duygu durumu olarak tanımlamaktadır.

Karmaşık ve çok boyutlu olan yalnızlığın literatürde birçok tanımı bulunmakla birlikte genel olarak, bireyin mevcut sosyal ilişki düzeyi ile ihtiyaç duyduğu veya arzuladığı sosyal ilişki düzeyi arasındaki tutarsızlıklar sonucunda ortaya çıkan hoş olmayan bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Peplau ve Perlman, 1984:15).

Yalnızlık, bir şeyleri birilerine açmanın lüzumsuz veya yetersiz olduğunun düşünüldüğü durumlarda kendisini gösterebildiği gibi farkındalığın oluşması anlamında pozitif bir imgeye de işaret etmektedir. Kişinin kendisini dinlemesinin, yaşamı anlamlı kılan şeyleri keşfetmenin bir yolu olabileceği gibi; kavganın, çatışmanın, yaşamla yaka paça olmanın ve bunalımın tetikleyicisi de olabilmektedir. Hemen hemen her insanın hayatında en az bir kere deneyimlediği yalnızlık, birilerinden bir yerlerden uzak olmak ve paylaşım kapalı olmak demektir(Ulutaş ve Gökçen: 2019).

2.1.2. Yalnızlıkla İlişkili Kavramlar

Tek başınlık (aloneness), yalnızlık (loneliness), inziva (solitude) ve yapayalnızlık (lonesomeness) kavramları bazen birbiriyle karıştırılmaktadır. Ancak bu kavramlar bazen aynı anlamda kullanılsa da birbirinden farklı olup, tek başınlık(aloneness), fiziksel izolasyondan ziyade gerçek anlamda başka kimsenin olmaması, iletişimsizliğin nesnel halidir. Yalnızlık (loneliness), kişiye acı veren, can sıkıcı/üzücü bir duygu durumudur. Kişi tek başına olmasa bile; başkalarıyla beraber iken yalnızlık duygusunu yaşayabilmektedir. İnziva (solitude), kişilik gelişimini sağlayabilen ve yaratıcı faaliyetlerin gerçekleşmesine olanak verebilen, gönüllü tek başına olma durumudur. Bilim insanları, sanatçılar, yazarlar bu tür yalnızlığı en üretken ve yaratıcı halleri olarak tanımlarlar. Tek başınlık, yalnızlık duygusunun yaşanmasına da, kişilik gelişimine ve yaratıcı faaliyetlerin gerçekleşmesine de neden olabilmektedir (Galanaki; 2004). Yapayalnızlık (lonesomeness) ise, kişinin diğerleriyle beraber olmayı istemesine rağmen,

onlardan ayrı kalması ve uzak olması halidir. Yapayalnızlık durumu, kişinin yaşanan olumsuzluklar sonucunda ilişkilerini azaltması ve ilişkilerine büyük oranda bir sınır koymasıyla meydana gelmektedir. Kişi, yapayalnızlığını kopuk ilişkilerinin yaşattığı acı sonucunda fark eder ve zaman zaman içinde bulunduğu bu durumdan şikayetçi olup diğerleriyle ilişkiler kurma ihtiyacını ifade eder(Kızılgeçit,2011:14).

Larson (1990:158-159), tek başına olma (solitude) ile yalnızlık (loneliness) arasındaki farkı şöyle açıklamaktadır: tek başına olma (solitude), diğer kişilerden iletişimsel olarak ayrılmayı ifade eder. Yalnızlık (loneliness), tek başına olma ya da olmama halinde meydana gelen daha öznel şartlardır. Tek başınalığın sübjektif durumu yalnızlığı(loneliness) ifade etmekte, objektif durumu ise, diğerlerinden rahatlıkla ayrılabilmedir. Tek başınalık durumu, kişinin kendi özüne dönmesi, kendini anlaması ve kendi varlığına anlam katması olarak görülür. Fakat hayatın herhangi bir döneminde kişinin tek başına çok zaman geçirmesi yalnızlığa sebep olabilmektedir.

Russell, Cutrona, Rose, ve Yurko (1984 akt. İmamoğlu:2008) göre, tek başına olma, yalnızlıkla aynı anlama gelmemekle beraber, yalnızlık, mekânsal olarak tek başınalık ile sosyal izolasyon kavramlarını içinde barındırmakta fakat bu kavramlardan öte bir duygu durumudur. Yalnızlık diğerleriyle yakın olamama veya diğerleriyle paylaşamama ve ait olamama duygusundan ortaya çıkan olumsuz ve acı verici yaşantıyı yansıtır. Eğer tek başına kalma planlanmışsa, istenilen ve hoşlanılan bir durumdur ve bireyin kendine ait iç görülerinin geliştiği, yaşamının anlamını sorguladığı tek başınalığa sebep olur. Bundan dolayı tek başına kalma, yalnızlık gibi olumsuz anlam yüklü değildir.

Bucholz (1999)’a göre tek başınalık, bağlanma ihtiyacına paralel olarak gelişimsel bir gereksinim ve kişisel büyüme için lüzumlu olan olumlu bir yaşantıdır. Ona göre tek başına kalma yalnızlık hissetmeyle aynı şey değil aksine hayatın başlangıcından itibaren kullanılması gereken derin bir psikolojik değerdir. Paralel şekilde Winnicott (1957) da bireyin yalnız olduğu tek zamanın, kendi kişisel hayatını keşfedebildiği zaman olduğunu belirtmektedir. Birey yalnızlığı, hayatın başlangıcında, temel bakımını veren kişiyle ilişkilerinden çıkarımlar yaparak öğrenmektir (Bucholz,1999; Winnicott, 1957 akt. İmamoğlu:2008).

Pepleu ve Perlman (1982) da, yalnızlık ve tek başınalık arasındaki farkı vurgulamakta ve tek başınalığın iyileştirici etkisinin olduğunu belirtmektedirler; yalnız olma durumu, tek başına olma durumuyla eşanlamlı olmamakla beraber, sosyal ilişkinin eksikliği yalnızlık yaşantısına yol açan öncül bir anahtardır. Dolayısıyla, kimin tek başına kalma olasılığında olduğunu bilmek “kimin yalnız” olduğunu bilmeye de yardımcı olur.

Tek başınalık, geçirilen zaman, deneyimlenen durum ve faydaları bağlamında üçe ayrılmaktadır: kısa süreli tek başınalık; gün içinde yaşanan ve dakikalarla ifade edilen tek başınalık durumudur. Planlanmış tek başınalık; süreli ve genelde saatlerle ölçülen tek başınalık durumudur. Çok uzun zamanlı tek başınalık; günlerce süren tek başınalık durumudur. Uzun süreli tek başınalık, ruhsal ve zihinsel açıdan kişinin gelişmesini, yaratıcılığının artmasını sağlayabilmektedir. Kısa süreli tek başınalık, kişinin sosyal faaliyetlerden bir süreliğine ayrılması kafasını toplaması ve gelecek aktivitelere hazırlanma düşüncesiyle deneyimlediği zaman dilimleridir. Bu tür tek başınalığa,

duygusal yenilenme veya kendini yenileme denilmektedir. Genelde kişi bireysel sorunları çözmek, din, değerler, bireysel kimlik ve hayattaki amaçlar gibi önemli konularla ilgili bir karara varmak için planlanmış tek başınalığa ihtiyaç duymaktadır(Larson,1982; Burger,2006 akt. Kızılgeçit,2017:521).

Long ve arkadaşları (2003)'na göre tek başına olma yaşanan düşünce, duygu ve davranışın baskınlığına göre yedisi olumlu (kendini keşfetme, iç huzur, yaratıcılık, özerklik, problem çözme, yakınlık, spiritüellik) biri olumsuz (yalnızlık) ve biri ise nötr (vakit geçirme) olmak üzere dokuz çeşide ayrılmaktadır. Buna göre tek başınalığın kendini keşfetme boyutu, bireyin kendisi için önemli değerleri ve hedefleri ile ilgili iç görü kazanmasını, kendinin zayıf ve güçlü taraflarını daha çok fark etmesini ifade etmektedir. İç huzur boyutu, bireyin tek başına iken kendini sakin, rahatlamış ve günlük yaşamın baskısından uzak hissetmesi durumudur. Yaratıcılık boyutu, kişinin tek başınalıkta kendisini şiir, sanat ya da diğer başka entelektüel yollarla yeni fikirlerini ifade etmesidir. Özerklik boyutu, bireyin hiçbir sosyal baskı veya başka insanların düşünceleri olmadan, o anda hissettiği şekilde davranabilmesini açıklamaktadır. Problem çözme boyutu, tek başınalığın kişilere belli problem durumları ya da kararları ile ilgili düşünme fırsatı sunmasını ve böylelikle kişilerin çeşitli çözüm yollarını görebilmesine olanak sağlamasını açıklamaktadır. Yakınlık boyutu, bireyin tek başına olmasına karşın kendisini sevdiği bir kişiye yakın hissetmesini, o kişinin yokluğunun yaşadığı yakınlık duygusunu daha da pekiştirmesini ifade etmektedir. Spiritüellik boyutu, bireyin tek başına iken kendisini tüm günlük kaygılardan kurtulmuş, aşkın bir hisse kaptırmasını ve kendisini büyük bir bütünün parçası olarak hissetmesini ifade etmektedir. Yalnızlık boyutu, bireyin kendisini öz bilinçli, depresif ve kaygılı hissettiği, diğer insanlarla ilişki kumayı özlediği durumu ifade etmektedir. Vakit geçirme boyutu ise, bireyin tek başınalığını televizyon izleyerek, internette dolaşarak, kitap okuyarak veya başka kafa dağıtıcı aktivitelerde bulunarak değerlendirmesini belirtmektedir (akt. Erpay: 2017).

Knafo (2012)'a göre ise tek başınalığın türünden ziyade tek başına kalma sürecinde neler hissedildiği ve yapıldığı, yapılan etkinliklerin yapıcı olup olmadığı ve kişisel bir gelişim yaşanıp yaşanmadığı ayrıca tek başına olma sürecinin başka kişilerle olan ilişkileri ne açıdan etkilediğidir.

Long ve Averill (2003) göre, insanın yalnızlık duygusu yaşamadan, kendi isteğiyle tek başına kalmasının, yaratıcılık, bilişsel şemaları gözden geçirme, kendini inceleme, geliştirme ve özgürlük için fırsat vermektedir. Ayrıca, tek başına kalma durumu sosyalleşmeye de olumlu katkı sağlamaktadır. Kişi tek başına iken, yaşamını, kendini, düşünce ve duygularını gözden geçirme imkânını elde ettiği için ne elde ettiğine, ne istediğine, neler yapacağına ve ne yapması gerektiğine yoğunlaşarak bir anlamda yeniden yapılanır ve bu yapılanma kişiye, daha sağlıklı sosyal ilişkiler yaşama olanağı sağlar(akt. İmamoğlu:2008).

İnsanın bütün algı ve ruh dünyası üzerinde hegemonya oluşturan yapayalnızlık ise, yalnızlık duygusunun birkaç seviye üstünde yaşanmaktadır. Yapayalnız olduğunu söyleyen kişi, ciddi olarak yalnız kaldığını belirtmek için bu kelimeyi kullanılır. Yapayalnızlık durumu, kişinin bütün sevdikleriyle beraber olduğu zamanlarda bile onun

yalnızlığı en derin haliyle yaşamasına neden olmaktadır. Bu durumda kişi için kahkahalarla gülmek ve hatta tebessüm etmek dahi büyük bir lüktür. Yapayalnız kişi çoğunlukla derin depresyon içinde olmaktadır. Kendisini affetmez, geleceğinden endişe duyar ve geçmişin bütün sıkıntılı ruhsal ve bedensel örselenmeleri yüzüne yansımaktadır. Karamsarlık, çaresizlik, ruh bozumları, iğretilikler gibi duyguları yoğun yaşamakta, hiçbir şeyle motive olmamaktadır. Geçmişte yaptığı yanlışlar ve yaşattığı acılardan kendisini suçlamayı sürdürmektedir. Her suçlama yalnızlığının artmasına neden olmaktadır. Kimseye güvenmez ve her şeyden kuşkulandır. Dolayısıyla yalnızlığı farklı ve hastalıklı olarak yaşamaktadır. Yapayalnızlık, bu anlamda kişi toplumsal izolasyona sürükleyen bir yaşantıdır. Toplumdan soyutlanma ise, büyük ölçüde toplumsal ilişkilerde, somut davranışlarla kişiyi toplumla bütün sosyal bağlarını koparması ve hastalıklı bir süreci deneyimlemesi anlamına gelmektedir. Bu tarz bir yalnızlık ruhsal ve fiziksel sağlığı bozabilmekte hatta aşırı yalnızlık ölüme bile neden olabilmektedir(Yahyaoglu,2019:160).

2.1.3. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.1.3.1. Etkileşimsel yaklaşım

Etkileşimsel yaklaşımın sözcüsü olan Weiss(1973)'e göre, yalnızlık kişisel ve çevresel faktörlerin etkileşiminin sonucudur. Birey içinde yaşadığı çevrenin beklentilerini karşılayacak etkileşimleri sağlayamadığı durumda yalnızlık meydana gelir. Yalnızlık kişisel faktörlerin bir sonucu olan tek başlılık değil, kişisel ve durumsal yaşantının karmaşık bir olguya dönüşmüş yapıdan kaynaklanan bir durumdur. Yani yalnızlığı birey için durum bir olarak görmektedir.

Weiss (1973)yalnızlığı duygusal ve sosyal olmak üzere iki şekilde işlemektedir. Duygusal yalnızlığı genelleştirilmiş bağlanma örneğinin (bireyin çevresiyle olan yakın ve samimi ilişkileri) yokluğu durumlarında meydana gelen öznel tepki olarak tanımlarken, bireyde duygusal yalnızlığın genelde ergenliğe kadar yaşanmadığını ifade etmektedir. Ergenlik döneminde birey için anne-baba artık bağlanma modeli değildir. Ancak ergen birey bu dönemde, onların yerine koyacak kişileri henüz seçmediği için ve çocukluk anksiyetesinden kurtulmaya henüz başladığı için yakın ilişkilere sahip olamamakta ve yalnızlaşmaktadır. Sosyal yalnızlığı da, bireyin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerinde bir sıkıntı ve marjinalleşmenin oluşması sonucunda meydana gelen sosyal kayıp durumu olarak tanımlamıştır. Ona göre sosyal yalnızlık yaşayan birey can sıkıntısı yaşar ve kendisini sahip olduğu çevreye yabancılaşmış hisseder(Kızılgöç, 2011: 21-22).

Weiss (1973) Yalnızlığın meydana gelmesinde çevresel faktörlerin kişisel faktörlere göre daha etkili olduğunu ve bireylerin yalnızlık yaşamalarında günümüz yaşam şartlarının anahtar role sahip olduğunu belirterek, yalnızlık olağan bir durum olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca ona göre genel olarak kompleks ve bireye özgü bir deneyim olan yalnızlık ile ilgili kesin ve güvenilir belirtiler bulunmamakta ve bu deneyim, direkt olarak gözlemlenememektedir. Bunun için bireyin yalnızlığı konusunda, onun kendi durumuyla ilgili yaptığı öznel açıklamalardan sonuca ulaşılabilmektedir. Yalnızlık fenomenini açıklayan kuramcılar da, bu fenomeni açıklarken genelde kendi klinik tecrübe ve gözlemlerinden yola çıkmaktadırlar(Özatça, 2009:22-23).

2.1.3.2.Psikodinamik yaklaşım

Psikodinamik yaklaşımda kuramcılar yalnızlık olgusunun köklerini Freud'un psikoanalitik yaklaşımlarına dayandırmaktadırlar; yalnızlığı yaşam içgüdüsünün insanın kendi "ben"inin içine sıkışıp kalması olarak ifade etmektedirler. Birey Kendi egosuna sıkışıp kaldığından dolayı kendini dış dünyadan yalıtmakta ve kendini merkeze koyarak ideal içsel bir durum yaratmaktadır.(Geçtan, 1998: 103). Yalnızlık İdeal içsel durum yaratmaya duyulan müfrit istenç ile ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşıma göre, yalnızlığın kökleri bebeklik dönemine kadar uzanmaktadır; yalnızlığın, anneye bağlanma yoksunluğu sebebiyle, bebeklikte yaşanan duygusal boşluğun yetişkinliğe taşınmasıyla, narsistik eğilimle, egoyu koruma altına alma amacına sahip olduğu ifade edilmektedir(Armağan,2014:29).

Weiss (1973)'e göre, eğer anne ile çocuk arasında güvenli bağlanma figürü oluşmazsa, çocuk diğerlerini düşmanca görebilmektedir. Bu durumun çocukluk boyunca sürmesi halinde yalnızlık ortaya çıkmaktadır. Bağlanma figürü, güven, şefkat ve süreklilik özelliklerine bağlı olarak bebekte güvenlik duygusunun oluşmasıdır. Güvenli bağlanma, çocuğun ihtiyaçları anne tarafından tutarlı ve gereğince karşılanarak sağlanmaktadır. Ayrıca ona göre bağlanma yoksunluğu, yalnızlığın farklı formları için temel unsurdur. Baron ve Byrne (2000), bağlanma figürünün, çocukluk çağında öğrenildiğini, insanların, çocukluk döneminde güvenli bağlanma figürünü oluşturmayı başardıklarında, yetişkinliklerinde sosyal becerilerini daha kolay geliştirdiklerini, diğerleri ile güvenli ilişkileri rahatlıkla kurabildiklerini ve daha az yalnızlık yaşadıklarını ifade etmektedirler(akt. Özatça,2009:23-24).

Freud yalnızlık ile ilgili doğrudan bir makale yazmamakla beraber çalışmalarında çocukluk anksiyetisi, yabansı yaşantı ve yalnızlık korkusu gibi konular bağlamında yalnızlığa değinmiştir(kızılgeçit,2011:14). Freud yalnızlığı, narsist ve kötü bir fenomen olarak ele almış ve onu bir psikopatoloji kaynağı olarak görmüştür. Ayrıca bireylerin sosyal yaşamın bir parçası olmak için çaba sarf etmeleri gerektiğini belirtmiştir (Galanaki, 2014 akt. Erpay, 2017:18-19). Freud yalnızlık hakkında fazla görüş bildirmese de, onun takipçisi olan ve psikodinamik yaklaşımı temsil eden Burton, Ferreira, Fromm-Reichmann, Leiderman, Peplau, Rubins, Sullivan ve Zilboorg çalışmalarında yalnızlık konusunu işlemişlerdir(Perlman ve Peplau, 1982:124).

Gelişim dönemleri ile ilgili çalışmalarında, kişiliğin temel karakter yapısında bebeklik ve çocukluk dönemlerinin önemini vurgulayan Freud (1938 akt. Uzun, 2013:56)'a göre anne çaresiz ve bağımlı olan bebeğin bütün fizyolojik gereksinimlerini karşılar ve onun dış dünyaya karşı olan güven duygusunun oluşumunun temelini atar. Birey, oral, anal ve genital dönemleri başarı ile atlatırsa, aşırı bağımlı veya kıskanma duyguları olmaksızın diğerlerine verebilme ve onlardan alabilme niteliklerine sahip olur. Bu bireyler hem kendine hem de diğerlerine güvenir ve onlarla daha güven dolu, sıcak ve sevecen ilişkiler sürdürürler. Onların, bağımsızlığını sürdürebilen, özgürce seçim yapabilen, diğerleriyle işbirliği yapabilen, girişimde bulunan gibi pozitif özelliklerin öne çıktığı kişilik yapıları olgunlaşır. Diğerleriyle daha anlamlı sevgi ilişkileri kurabilen bu bireylerde, sosyalleşme ve grup faaliyetlerine katılma eğilimi gözlenmektedir. Dolayısıyla bu dönemleri sağlıklı

bir şekilde atlatan bireyler nitelikli kişisel yapılara sahip olabilmekte ve sağlıklı ilişkiler kurabilmektedirler.

Zilboorg (1938), literatürde yalnızlığın ilk psikolojik analizini yapan kuramcı olarak bilinmektedir. Ona göre, yalnızlık ile tek başına olma bir birinden ayırt edilmesi gereken durumlardır; yalnızlık, boğucu, inatçı, ağır ve uzun süren bir yaşantıdır. Kişinin içini yiyip bitiren bir kurt gibidir. Tek başına olma ise, normal, olumsuz olmayan ve özel birinin geçici yokluğu veya onu kaybetme sonucu ortaya çıkan geçici bir ruh halidir. Tek başınalık, normal bir yalnızlık yaşantısını ile zihnin geçiş durumunu simgeler. Zilboorg, yalnızlığın patolojik olduğunu savunmakta ve kronik yalnızlık yaşayan bireylerin narsizm, megalomani ve düşmanlık (hostility) gibi özelliklere sahip olduklarını belirtmektedir. Bundan dolayı birey, açık yürekli davranmakta zorluk yaşamakta, kişisel çocukça hislerini korumakta ve diğerlerinin kendisini övmesini isteme gibi olumsuz davranışlara girmektedir (Peplau ve Perlman, 1982).

Sullivan (1953) göre hoş olmayan ve rahatsız edici bir yaşantı olan yalnızlık, bireyin diğerleriyle yakınlık kurma ihtiyacının yeterince giderilmemesi sonucu meydana gelmektedir. Kişilerarası ilişkilerde yakınlık kurma ihtiyacını vurgulayan Sullivan, bu ihtiyacın bireylerde bebeklik döneminde hissedilmeye başladığını belirtmektedir. Başlangıçta bebeğin dokunma ihtiyacı ile ortaya çıkmakta olan bu ihtiyaç, ergenlik çağında yakın bir arkadaş edinme biçimine dönüşmektedir. Ona göre bu ihtiyaç bebeklik döneminde anne ile oluşan ilişkide giderilmekte, çocukluk döneminde oyun arkadaşlarıyla giderilmeye çalışılmakta, ergenlik öncesinde hem cins arkadaşlarıyla giderilmeye çalışılırken, ergenlik çağında karşı cinsle giderilmeye çalışılmakta, yetişkinlik döneminde ise seçilen eş ile bu ihtiyaç giderilmeye çalışılmaktadır. Bu ihtiyacın karşılanmaması yalnızlık ile sonuçlanmaktadır. Dolayısıyla yetişkinlik döneminde yaşanan yalnızlığın kaynağı, bebeklik dönemine kadar uzanabilmektedir. Sullivan, çocukluk döneminde ebeveyni ile hatalı etkileşimden kaynaklı sosyal becerilere sahip olmayan bireylerin arkadaşlık ilişkilerinde yakınlık ihtiyacını gidermeye çalıştığını ancak bunu yapmakta zorluklar yaşadıklarını belirtmiştir. Ona göre sosyal beceri eksikliği yalnızlığa sebep olmakta ve yalnızlığın en olumsuz hali ergenlik döneminden itibaren yaşanılmaya başlanmaktadır (Peplau ve Perlman, 1982).

Yalnızlık ile ilgili ilk kapsamlı makaleyi yazan Fromm-Reichman, yalnızlığın hoş olmayan bir durum ve süregelen bir deneyim olduğunu ifade etmektedir. İnsanların korkutucu olan ve oldukça acı veren bu deneyimden kurtulmak için ellerinden ne gelse yapabileceklerini belirtmektedir. Ona göre yalnızlık, psikotik bir ruh halidir. Fakat bu psikotik ruh hali diğer depresyon, kaygı, psikotik geri çekilme gibi duygulanım bozukluklarından ayrıdır. Fromm-Reichman da, fiziksel yakınlığa duyulan ihtiyacın özellikle bebeklikte önemli olduğunu belirtmekte ve yalnızlığın köklerinin bebeklik dönemine dayandığını öne sürmektedir (Peplau ve Perlman, 1982 akt. Kızılgeçit: 2011).

Fromm-Reichmann gibi Klein (1980)'de yalnızlığın patolojik durumundan bahsetmiştir. Onun bahsettiği yalnızlık, çevresinde insanların olduğu durumda, bireyin sevildiği bir ortamda bile deneyimlediği içsel yalnızlıktır. Bu içsel yalnızlık hali sürekli olarak

ulaşılması imkansız olan bir mükemmel içsel hal için duyulan arzunun bir sonucudur (Kılıç, 2018:23).

Horney (1998)'e göre, çevreyle etkileşim sonucunda birey davranışları oluşmaktadır; kişi çocukluktan itibaren davranışlarının yönünü değiştirerek, insanlara karşı çıkar, uzaklaşır veya yaklaşır. Kabul edildiğini ve sevildiğini hissederse, tek başına kalsa bile yalnızlık hissetmez. Çünkü diğerlerine güvenebileceğini, onları bıraktığı yerde bulabileceğini bilir. Fakat kişi reddedilmiş hissederse, kendi güvenliğini sağlamak amacıyla davranışlarının yönünü ve niteliğini değiştirir. Diğerlerinden destek alamadığından ve güvenmediğinden çaresizlik ve yalnızlık yaşar. Horney, yaşanan bu çaresizlik ve yalnızlık duygusunu “temel kaygı” olarak tanımlamıştır. Kişi temel kaygıdan korunmak için boyun eğme, güç, sevecenlik veya insanlardan uzaklaşma davranışlarından birini tercih etmek zorunda kalır. İnsanlardan uzaklaşma yolunu tercih eden kişilerde, yalnızca inzivaya çekilerek değil, diğerlerinden soyutlanma ve duygusal bir uzaklık gibi yöntemlerle benliğini koruma çabası görülebilmektedir (Kızılgeçit: 2011).

2.1.3.3. Bilişsel yaklaşım

Peplau, Perlman, Miceli ve Morasch (1982)' in öncülüğünü yaptığı bilişsel yaklaşım, yalnızlık deneyiminin bilişsel ve ilişkisel süreçlerine odaklanmaktadır. Bu yaklaşımda yalnızlık, kişinin sahip olduğu sosyal ilişki düzeyi ile ihtiyaç duyduğu veya arzuladığı sosyal ilişki düzeyi arasındaki farklılık olarak ifade edilmektedir. Bu fark arttıkça çekilen yalnızlık katsayısının da o oran da arttığı belirtilmektedir. Birey bu paradokstan, kendi içsel durumundaki çelişen bilgilerin önemini azaltarak veya içsel durumundaki uyuşan bilgilerin önemini güçlendirerek kurtulabilmektedir (Sermat, 1980; Kağıtçıbaşı, 2006 akt. Armğan:2014).

Bilişsel yaklaşımın en belirgin tarafı yalnızlık deneyimi ile sosyalleşmedeki yetersizlik arasında bilişi arabulucu bir etken olarak vurgulamasıdır. Bu yaklaşımda kişi kendisi ve sosyal ilişkileri ile ilgili algılamalarına ve değerlendirmelerine odaklanır. Yalnızlık deneyimindeki bilişsel süreçler, bilişsel uyumsuzluk modelinde belirtilmektedir. Buna göre Sosyal ilişkilerde algılanan farklılık algısı, uyumsuzluk durumu, doyumsuzluk gibi bireyin, sosyal ilişkileri için tasavvur ettiği ölçütler, yalnızlığı meydana getiren temel etkenler olarak gösterilmektedir. Aynı sosyal ilişki ağına sahip iki bireyden biri yalnızlık yaşayabilirken, diğeri yalnızlık yaşamayabilmektedir. Bu yaklaşım bireyin arzuladığı ve gerçekleştirdiği sosyal ilişkiler ağı gibi iki etken arasındaki farkı anladığı zaman yalnızlığın ortaya çıktığını belirtmektedir.

Bilişsel yaklaşımda, bireyin davranış ve duyguları veri kabul edilmektedir. Yalnızlık, bireyin tutumları, algıları ve içsel yaşantı süreçleri doğrultusunda irdelenmektedir. Ayrıca bireyin yalnızlığı nasıl yasayacağını sosyal hayattaki ilişkilerinde geçerli olan standartları ve normları belirlemektedir (Armğan:2014). Yalnızlık düzeyi, birey tarafından belirlenen kıstaslara göre meydana gelmektedir. Bireyin sosyal ilişkilerine dair değerlendirmeleri, diğerlerinin deneyimlerinden ve kendi geçmiş yaşantısından etkilenir. Ancak bireyin bu öznel değerlendirmeleri mantıksız ve gerçek dışı olabilmektedir. Birey diğerleri ile olan ilişkilerindeki yetersizliklerini kendi kişilik özelliği olarak görmektedir. Ayrıca bunu değişmez bir durum olarak algılayabilmektedir. Yalnızlığının nedenine olumsuz

yüklemelerde bulunan birey, yalnızlığıyla baş etmede daha pasif hale gelmekte ve geleceğe dair umutsuzluk yaşamaktadır. Bundan dolayı yalnızlığı azaltma çalışmaları, yalnız bireylerin mantık dışı inançlarının ele alınmasıyla başlamaktadır. Ayrıca bireyin kendisi hakkında böyle olumsuz algıya sahip olması, benlik saygısının düşmesine neden olmaktadır. Düşük benlik saygısının yalnızlığı etkileme düzeyi de iki şekilde açıklanmıştır: Birincisi, düşük benlik saygısı yaşanan yalnızlık duygusunun sebebidir. İkincisi, yalnızlığa neden olacak koşullar düşük benlik saygısı ile oluşmaktadır. Bireyin doyurucu sosyal etkileşimler oluşturmaya engel olabilecek duygu ve tutumlara düşük benlik saygısı eşlik etmektedir (Pepleu ve Perlman 1982).

2.1.3.4. Bilişsel-davranışçı yaklaşım

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre yalnızlık, bireyin geçmiş yaşamında travma yaşamasına yol açacak seviyede bir topluluktan yada bir arkadaş grubundan dışlanması, bireyin iletişim ve çatışma çözme yeteneğinin yetersiz olması gibi faktörler sonucunda meydana gelebilmektedir(Sarıçam 2011 akt. Kılıç, 2018).

Bu yaklaşımı benimseyen kuramcılar yalnızlık ile ilgili pek görüş bildirmemişlerse de Young yalnızlık konusunda önemli çalışmalar yapmıştır. Young (1982)'e göre yalnızlık, kişilerin akılcı olmayan inançlarının ele alınması ile önlenmeye başlanmaktadır. Onun çalışmalarında bu tarz inançlara sahip kişilerin, inançlarını yeniden düzenlemeleri ve kendilerini değerlendirmeleri hedeflenmiştir. Ayrıca Young yalnızlığın farklı şekillerde yaşanabileceğini, danışan kişilerin farklı “yalnızlık grupları” içinde olabileceklerini öne sürerek yalnızlık hissine neden olan tipik otomatik düşünceleri incelemiş ve bu düşünceleri 12 gruba ayırarak tanımlamıştır(Özatça,2009):

Tek Başına Olmaktan Mutsuzluk Duyma: yalnızlık duygusunu yaşayan bireyler genellikle edilgen, güçsüz ve dağınıktır. Yalnız kaldıklarında kendileriyle ilgili bir şeylerin ters gittiğine inanırlar. Bazıları kontrolleri dışında bir şeyin olmasından korkarlar.

Düşük Benlik Kavramı: Yalnızlık duygusu yaşayan birçok birey kendisini, sevicecek biri olarak kabul etmediği için diğerleriyle ilişki kurmaktan çekinir.

Sosyal Kaygı: Yalnızlık duygusunu yaşayan bireyler, diğer insanlar ile birlikteyken kendilerini rahat hissedemezler. Diğerlerinin kendilerini yargılayacaklarına ve dışlayacaklarına inanırlar.

Sosyal Uyumsuzluk: Yalnızlık yaşayan bireyler sosyal becerilerinin yetersiz olduğuna ve diğerlerinin kendilerini sevmediklerine inanırlar.

Güvensizlik: yalnızlık yaşayan pek çok birey, insanlara güvenemedikleri için diğerleriyle ilişki kurmaktan çekinir ve çoğu kişinin yalnızca kendilerini düşündüğüne inanırlar.

Sınırlama: Yalnız bireyler, kendilerinin anlaşılmadığını ve diğerleriyle iletişim kuramadıklarını düşünürler. Düşüncelerini ve duygularını kendi içlerinde yaşamaları gerektiğine inanırlar.

Eş Seçiminde Problemler: Yalnızlık yaşayan bireyler, iletişim kurabildiği çok az karşı cins olduğuna ve daima incitildiklerine inanırlar. Karşı cinsle yakın ilişkiler kurma girişimleri yeterli olmamakta ve kendilerine uygun arkadaş veya sevgili seçiminde bulunmazlar.

Yakınlığı Reddetme: Yalnız olan bireyler, tekrar incitilmekten, hayal kırıklığı yaşamaktan çekinme ve kendisinde bir şeylerin yanlış gittiğine inanma gibi düşüncelere sahiptirler. Geçmiş yaşamlarındaki hatalarını düzeltemeyeceklerine inanarak yalnız kalmayı incitilmeye tercih ederler.

Cinsel Kaygı: Yalnız olan bireyler, sevgili olarak iyi olmadıklarına inanırlar. Seksin karşı cinsin değerlendirdiği bir performans olduğuna inandıklarından dolayı cinsel aktivitelerden kaçınmaktadırlar.

Duygusal Bağlanma İle İlgili Kaygı: Yalnız olan bireyler, arkadaşlarının veya sevgililerinin duygusal taleplerini karşılama konusunda kaygılıdırlar. Onları yeterince tatmin edemediklerine inanırlar.

Pasiflik: yalnızlık yaşayan bireyler ilişkilerinde atılgan değildirler. İlişkilerdeki sorunların kendi hatalarının sonucu olduğunu ve sürekli eleştirildiklerini düşünürler. Eleştirinin doğruluğuna ve sevgilisinin/arkadaşının kendisinden ayrılacağına inanırlar. Karşı taraftan anlayış beklerler.

Gerçekçi Olmayan Beklentiler: Yalnız bireylerin sevgililerine ve arkadaşlarına karşı büyük beklentileri vardır. Bu beklentiler karşılanmayınca hayal kırıklığı yaşamaktadırlar. Karşı tarafın hatalarına tahammül etmezler ve hayal kırıklığına yaşamaktansa yalnız olmayı tercih ederler.

2.1.3.5.Rogers'ın danışan merkezli yaklaşımı

Danışan merkezli yaklaşımın kurucusu Rogers(1994)'ın yalnızlık hakkındaki analizleri danışanları ile yaptığı klinik çalışmalara dayanır. Ona göre yalnızlık, bireyin diğerleriyle hiçbir gerçek ilişkisinin bulunmadığını hissettiği an meydana gelen durumdur. Aynı zamanda yalnızlık zayıf uyumun bir göstergesidir. Bireyin davranışları toplum tarafından sınırlandırılmış ve birey sosyal olarak kabul gören bir yola sokulmuştur. Bu da bireyin gerçek ve diğerlerine gösterdiği benliğin birbirinden farklı olmasına neden olmuştur. Rogers(1994)'a göre yalnız duygusunun en yaygın sebebi, bireyin gizlediği gerçek benliğinin ortaya çıktığında kimsenin onun gerçek benliğine değer vermeyeceğine onu anlamayacağına olan inancıdır. Bireyin kendisine dair olumsuz düşünceleri, onu kendi gerçeklerini diğerleriyle paylaşmaktan alıkoyarak yalnızlık yaşamasına neden olmaktadır(Peplau ve Perlman, 1982).

Rogers(1994)'a göre bireyler, gerçek kişiliklerini kimsenin tam olarak anlayamayacağını düşündüklerinden dolayı onu gizli tutmak için savunmalar geliştirirler. Diğerleri tarafından onay görecekt davranışlarda bulunurlar. Savunmaların bir veya birkaçından

isteyerek ya da zorla vazgeçilerek gerçek kişiliklerinin ortaya çıktığı o an, bireyler için en derin yalnızlık anıdır. Birey bu savunmaları, maskelerle diğerlerinden sakladıkça yalnızlığı artmaktadır. Ona göre, birey içinde sakladığı, diğerleri tarafından kabul görmeyeceğini, sevilmeceğini düşündüğü gerçek kişiliğini yaşama riskini göze alarak yalnızlıktan kurtulabilecektir. Birey bunu yalnız başına da gerçekleştirebilir, etkileşim gruplarındaki samimi, kabul edici ve yargılamayan ortamla da başarabilir. Eğer kişi hayatın anlamının, onun sahte yüzünün gerçek dünya ile olan ilişkisine bağlı olmadığını ve olamayacağını kabullenme eğilimine girerse yalnızlığı umutsuzluğa dönüşür.

2.1.3.6. Varoluşçu yaklaşım

Varoluşçuluk, her türden felsefe dogmasından veya dizgesinden bağımsız bir şekilde felsefe yapma isteğinde ortaya çıkan düşünce eğilimi (seçme özgürlüğü, bireysel kurtuluş, bilinçdışılık, hiçlik, kaygı, saçma) türünden yaşam tecrübelerini sürekli öne çıkararak felsefe yapma tutumudur. Varoluşçu felsefe bireyi, somut varlığı, bireysel farklılıkları, biricikliği ve ferdi hürriyetleri ile düşünmektedir(Ulaş, 2002; Magill,1992 akt. Kızılgöçit, 2011:18).

Varoluşçu yaklaşıma göre, yalnızlık bireyin ontolojik gerçeğidir. Bu yaklaşımda yalnızlık bireyin kendi içinde farkındalık kazanmasına olanak sağlayan normal ve olumlu bir yaşam biçimi olarak değerlendirilmektedir. Bireyin yaşamının özünün yalnızlık olduğu savunularak, hiç kimsenin bir başkası yerine yaşamı deneyimleyemeyeceği, bu duygunun bireysel ve bireyin iradesiyle yaşanabileceği vurgulanmaktadır(Armağan, 2014:29). İnsanların farklı ve ayrı oluşları varlıkları için gerekli bir durumdur. Bireyin özgürlük ve bağımsızlığa ulaşabilmesi için diğerlerinden ayrılabilmeyi bir diğer ifadeyle birey kendini diğerlerinden yalıtarak, yalnızlığında kendisi ile yüzleşebilmeyi başarması gerekmektedir(Yalom, 1999). Birey onay almak için diğerlerine bağımlı olmadığını anladığında yalnızlık oluşmaktadır. Yalnızlık, bireyin yaşama anlam kazandırma olgusunu tek başına başarması ve nasıl yaşayacağına tek başına karar vermesinin gerekliliğidir. Yalnızlık insani ilişkilerin gelişimi için bireylerin ihtiyaç duyduğu bir deneyimdir; birey yalnızken kendine tahammül edemiyorsa diğerleriyle olan birlikteliklerinden yarar sağlaması beklenebilecek bir durum değildir. Yani bireyin diğerleriyle somut ilişkiler kurmadan önce kendisiyle iletişim kurabilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla bireyler varoluş olarak hem yalnız hem de bağımlıdırlar (Corey, 2008: 158).

Varoluşçu yaklaşımın önde gelen düşünürlerinden olan moustakas (1961 akt. Perlman ve Peplau, 1982:126) bireyin diğerleriyle sürekli etkinlik yapma arayışını motive eden ve onu önemli yaşam sorularından alıkoyan bir savunma mekanizması sistemi olan *yalnızlık kaygısı* ile bireyin yalnız olma gerçeğinden ve tek başına yaşadığı ölüm, değişim, trajedi ve doğum gibi deneyimlerden kaynaklanan *gerçek yalnızlığın* birbirinden ayırt edilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Ona göre insan deneyiminin kaçınılmaz bir parçası olan yalnızlık, acı verici de olsa, bireye kendisiyle yüzleşme, kendisini yetiştirme ve yaratıcılığına yol açma gibi olanaklar sağladığı için pozitif bir deneyimdir. Yalnızlık kaygısı ise önleyicidir ve kişiler arası yabancılaşmadan kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla yalnızlık olumlu bir deneyim iken, yalnızlık kaygısı olumsuz bir deneyimdir.

Varoluşçu kuramcılar yalnızlığı varoluşun bir gerçeği olarak kabul ettikleri için yalnızlığın kökeninde ne olduğu ve yalnızlığı çoğaltan veya azaltan faktörlerin ne olduğunu sorgulamazlar. Ayrıca bireylerin yalnızlıkla ilgili korkularını yenmelerini desteklemektedirler. Onlara göre bireylerin yalnızlığı olumlu bir yaşantıdır. Önemli olan bireyin yalnızlığı nasıl yaşadığıdır (Perlman ve Peplau, 1982:126).

2.1.3.7. Sosyo-kültürel yaklaşım

Sosyo-kültürel yaklaşıma göre yalnızlığın sebebi birey değil toplumdur. Birey kendi değerleri yerine toplumun değerlerine göre hareket ederse, toplum onu sosyalleşmede başarı kazanmış saymaktadır. Bu şekilde toplum normlarına göre davranışlarda bulunma bazı bireylerde kaygıya sebep olmakta ve birey topluma uyum sağlamadığı için kendini yalnız hissetmektedir (Killeen, 1998 akt. Özatça, 2009:28).

2.1.4. Yalnızlığın Türleri

Literatürde yalnızlığın birçok türünden söz edilmektedir. Yalnızlığın farklı çeşitlerinin olmasının iki nedeni bulunmaktadır: birincisi, kişinin kendisini, sosyal eksiklik deneyimini ve sosyal statüsünü nasıl değerlendirdiğiyle yani kişinin yalnızlığa bakış açısıyla ilgilidir. İkinci nedeni ise, yalnızlıkla ilgili yapılan kuramsal yaklaşımlara ve tanımlara dayanmaktadır. Dolayısıyla, temelde birbirinden fazla farklı olmamakla birlikte, her kuramın vurguladığı farklı deneyim noktalarına göre bir ayrım oluşmaktadır (Kızılgöçer, 2011:22-23). Perlman ve Papula (1984) ise, yalnızlığın sosyal bilimciler tarafından kaynağına, süresine ve etkilerine göre sınıflandırıldığını belirtmektedir.

Peplau (1985 akt. Armağan, 2014) yalnızlığı üç çeşide ayırmaktadır. Bunlardan birincisi, kısa süreli ve düşük yoğunlukta yaşanan geçici yalnızlık. İkincisi, çevresel koşullar sonucu ortaya çıkan, duygusal dengesizlik, değişkenlik gösteren durumsal yalnızlık. Üçüncüsü ise, içsel özelliklerden kaynaklanan, çevreyle bütün bağlarını koparan, yoğun yaşanan ve tedavi gerektiren kronik yalnızlıktır.

Geçtan (2009:106) yalnızlığın oluşumuna neden olan yaşantıları dayanak alarak, yalnızlığı beş farklı çeşide ayırır. Bunlardan birincisi, bireyin tek başına yaşamasıyla oluşan somut yalnızlık; ikincisi, bireyin içinde bulunduğu topluma yabancılaşmasıyla yaşadığı yalnızlık; üçüncüsü, bireyin içinde yaşadığı çevre tarafından dışlanma sonucu yaşadığı yalnızlık; dördüncüsü, bireyin çevresiyle ilişkilerini azaltarak, kendi seçimi ile yaşadığı, olgunluğu sağlayan yaratıcı yalnızlık; beşincisi, bireyin kendisinin kimse tarafından anlaşılmadığını ve kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlıktır.

Sadler (1978) de yalnızlığın beş türü olduğunu belirtmektedir:

1. Bireyin kendisini diğerlerinden uzak olarak algılamasıyla oluşan Kişisel yalnızlık
2. Benliğin farklı bölümlerinin birbiriyle ilişki kuramaması nedeniyle oluşan psikolojik yalnızlık
3. Toplumdan veya gruptan uzaklaşma ile oluşan sosyal yalnızlık
4. Kültür kaybı veya ciddi kültürel değişimler sebebiyle diğerlerinden uzaklaşmayla oluşan kültürel yalnızlık

5. Dinsel bağın yok olması sebebiyle yabancılaşma veya tanrıdan uzaklaşmayla oluşan kozmik veya varoluşsal yalnızlık(akt McWhirter, 1990: 418).

Yalnızlık farklı durumlarda yaşansa bile birbirinden farklılık göstermekle beraber hepsi de bireyin özüne, benliğine ilişkin iletiler içermektedir. Farklı yalnızlık tipleri, kendi iç dünyamızın oluşumunu sağlayan temel ilişkilerdeki bozulmaya dair belirtileri taşıyan bireyin kendinin farkında olması durumudur. Bu yalnızlık türlerinden en kompleks olanı kozmik/varoluşsal yalnızlıktır. Kozmik boyut üç değişik benlik algısı içerir; bireyin doğayla veya evren ile ilişki içinde olması, bireyin hayatın mistik öğeleri olan öz varlık veya tanrı ile ilişki içinde olması, bireyin nihai amaç olarak benimsediği şeyle veya kader ile ilişki içinde olma duygusudur(Sadler ve Johnsen 1980 akt. Kılıç, 2018). Varoluşsal yalnızlık, kişinin kendisi ile diğer kişiler arasındaki aşılmaz boşluktur. Yalom'a göre bu boşluk, doyurucu ve derin ilişkilerde bile kaybolmaz. Bu dizgenin olumlu yanı ait olma ve bağlı olma durumunun olması bir diğer ifadeyle, sonsuzluğa dokunma duygusu ve bir bütünün parçası olma, diğerleriyle bir olma bilincidir. Olumsuz yanı ise, dinsel bağın yok olmasıyla meydana gelen yabancılaşma duygusudur(Yaşar,2007:241).

Kraus ve arkadaşları(1993 akt. Akyol 2013: 23-24)'na göre yalnızlık duygusal ve sosyal olmak üzere iki türden oluşmaktadır. Duygusal yalnızlık, diğerleriyle yakınlaşmanın azalmasıyla veya ortadan kalkmasıyla kişinin kendini boşlukta hissetmesine sebep olan psikolojik bir durumdur.

Yalom (1999)' göre üç çeşit yalnızlık bulunmaktadır:

1. Uygun sosyal beceri eksikliği, Coğrafi yalıtımı, doyurucu sosyal etkileşime mani olan kişilik yapısı ya da yakınlıkla ilgili çatışmalı duygular gibi etkenlerle meydana gelen ve bireyin diğerlerinden uzak olmasıyla yaşadığı kişilerarası yalnızlık
2. Bireyin istek, duygu ve potansiyelini bastırmasıyla meydana gelen ve bireyin benlik parçalanması yaşadığı iç yalnızlık
3. Varoluşsal kaygıyla ortaya çıkan ve bireylerin diğerleriyle kurduğu doyurucu ilişkilerine, tam var olma bilgisi ve bütünlüğüne rağmen devam eden varoluşsal yalnızlık

Özodaşık (1989 akt. Kılıç, 2018)'a göre fiziksel yalnızlık, yabancılaşma, kınama, kişinin kendi isteğiyle gerçekleşen yalnızlık, gerçek yalnızlık olmak üzere beş tür yalnızlık bulunmaktadır.

1. *Fiziksel yalnızlık (tek başına oluş):*Bir kişinin yalnız başına yaşama şeklidir. Kişinin diğerlerinden almaya alıştığı uyaranlardan mahrum kalması, kendisinde davranış bozukluklarına sebep olabilmektedir. Uzun zaman fiziksel yalnızlık yaşayan kişilerde ruhsal çöküntü, dikkatini toplayamama, gerçek ile gerçek olmayanı ayırt etmede zorluk yaşama durumlarına sıklıkla rastlanmaktadır.

2. *Yabancılaşma (toplumu dışlayanlar):* Kişinin içinde bulunduğu kendi toplumuna yabancılaşma şeklinde yaşanan yalnızlıktır. Bu kişileri toplum standartları tatmin etmemektedir. Onlar toplum standartlarının yanlış veya eksik olduğunu düşünerek toplumu reddetmektedirler. Benimsedikleri bir yaşam biçimini tek başlarına sürdürmeye çalışmaktadırlar.

3. *Kınama (toplum tarafından dışlananlar)*: Birçok yönüyle içinde yaşadığı toplumdan ayrılan kişilerin bu farklarından ötürü, toplum tarafından dışlanarak, yalnızlığa sürüklenmesi durumudur. Bu insanlar herhangi bir kişisel özelliğinden ya da bir davranışından dolayı, üstü kapalı bir biçimde toplum tarafından dışlanmaktadır. Bundan dolayı kişi zavallılık ve güçsüzlük duygularını yaşamaktadır. Böyle kişiler kınama duygularıyla kendilerini ezilmiş hissederek yalnızlık hissine kapılmaktadır.

4. *Kendi tercihi ile gerçekleşen yalnızlık*: Bu tür yalnızlık, kişinin diğerleriyle ilişkilerini en aza indirerek, kendi tercihiyle yaşadığı yalnızlık biçimidir.

5. *Gerçek yalnızlık*: Kişinin kendisini kimsesiz ve anlaşılmamış hissettiği yalnızlık şeklidir. Bu tarz yalnızlık, psikolojik bir yalnızlıktır. Bu yalnızlık şeklini yaşayan kişiler, fikirlerinin ve ilgilerinin diğerleri tarafından paylaşılmadığını, uyumsuz bir kişi olduğunu, kendilerinin diğerleri tarafından terk edildiğini düşünmektedirler. Böyle kişilerin kendileri hakkındaki olumsuz düşünceleri daha fazla olduğundan, diğerlerinin de kendisi ile ilgili böyle olumsuz düşünceler beslediğini düşünmektedirler.

Young (1982 akt. Perlman ve Papula, 1984), zaman ve durum bağlı olarak bir sınıflandırmada bulunmuştur. Ona göre üç tip yalnızlık bulunmaktadır:

1. Yalnızlık hissinin ara sıra ve anlık olarak yaşandığı geçici yalnızlık,
2. Kişinin tatmin edici sosyal ilişkilerinden yoksun kalmasıyla oluşan ve sürekli bir hal alan kronik yalnızlık
3. Daha önce ilişkilerinde doyuma ulaşan bireyin ilişkilerindeki değişiklikler nedeniyle(yas, boşanma, taşınma) geçici süreliğine doyum alamamasıyla yaşadığı ve depresyonun eşlik ettiği durumsal yalnızlık

Geçici ve durumsal yalnızlık genelde çevresel olaylardan kaynaklanırken, kronik yalnızlık çevreden daha çok duygusal durumları içeren iç etkenlerden kaynaklanmaktadır. Durumsal yalnızlık çok üzücü olabilmekte ve uzun sürdüğünde kronik yalnızlığa dönüşebilmektedir. Kronik yalnızlık tipi bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığında olumsuz etkilere neden olmaktadır.

Weiss (1973 akt. Perlman ve Papula, 1984) yalnızlığı kaynağına bağlı olarak bir sınıflandırmada bulunmuştur. Ona göre duygusal ve sosyal olmak üzere iki tip yalnızlık bulunmaktadır. Duygusal yalnızlık, bireyin diğerleriyle bağlanma ilişkisinin yeterince oluşmaması veya onlarla yakın ilişki kuramamasıyla ortaya çıkmaktadır. Sosyal yalnızlık ise, bireyin sosyal ilişkileri kapsayan ağdan yoksun olmasıyla oluşmaktadır. Sosyal yalnızlık yaşayan birey, reddedilmiş duygusunu yaşamakta ve kendini yabancı gibi hissetmektedir.

Yahyaoglu(2019:38-42) ise, Yalnızlığın her bireye göre farklılaştığını, kişiye özel bir durum olduğunu, onu yaşayan için spesifik bir yapıya sahip olduğunu ve yalnızlık türlerinin onu yaşayan kişi sayısı kadar olabileceğini vurgulayarak yalnızlığı beş çeşide ayırmaktadır. Bunlar, derin, sosyal durum, duygusal, gizli ve triad yalnızlıktır:

1. *Derin Yalnızlık:* Bu yalnızlık türü bireyin çevresiyle olan uyumunu ve ahengini bozan sağlıklı yalnızlıktır. Bireyin diğerleriyle birlikte olmasına rağmen yalnızlık yaşaması; kendini toplumdan dışlanmış hissetmesi veya topluma yabancılaşması şeklinde farklı formlarda ortaya çıkabilmektedir. Bireylerin diğerleriyle ilişkilerinin tamamen kesilmesiyle oluşan, depresyonun eşlik ettiği ve depresyonun diğer belirgin özelliklerini kapsayan bir yalnızlık türüdür. Bu yalnızlık, derin ve acı veren bir durumdur. İlerleyen evrelerinde depresyonun ağırlaşması ve yalnızlığın ilerlemesiyle birey yaşamın tüm zevklerinden tamamen kopmaktadır. Yaşam onun için anlamsızlaşmaktadır. Yorgunluk, halsizlik, unutkanlık, karar verememe, çaresizlik ve intihar düşünceleri vardır. Böyle bireylerin acilen psikiyatrik destek alması gerekmektedir (Yahyaoglu, 2011: 44).

2. *Sosyal Durum Yalnızlığı:* bireyin tüm sosyal faaliyetlerden uzaklaşması, içinde bulunduğu çevrede yalnız hissetmesi ve topluma yabancılaşmasıyla meydana gelen yalnızlık türüdür. Bu tür yalnızlık yaşayan birey için kalabalık ortamlar sıkıcı hale gelmekte, topluca yapılan tüm etkinlikler anlamsızlaşmakta, herhangi bir organizasyonda bir görev almak zorlaşmakta ve birey bir bütünün parçası olup topluca çaba gösterilmesi gereken faaliyetlerde bulunmak istemez. Yurtdışında öğrenci olan birinin yalnızlığı, gidilen ve hiçbir tanıdığın olmadığı bir şehirde hissedilen yalnızlık sosyal durum yalnızlığına örnek verilebilir.

3. *Duygusal Yalnızlık:* bireyin ruhsal dünyasındaki beklentilerine (sevgisine, beklentilerine ve değerlerine) istediği ve hak ettiğini düşündüğü ölçüde karşılık almamasıyla ortaya çıkan yalnızlıktır. Bu durumu yaşayan bireyin diğerlerinden gördüğü muamele ona hayal kırıklığı yaşatmakta ve bu hayal kırıklığı onun ruhsal dünyasına zarar vermektedir. Bu durumda bireyin çevresel şartları normaldir ve beden sağlığı yerinde olmaktadır. Bu durum, bireyin yaşadığı hayal kırıklığının düzeyine, süresine ve hayal kırıklığına gösterilen dirence göre kısa sürüde geçebilmekte veya uzun sürerek kronik bir hal alıp hastalık boyutuna gelebilmektedir.

4. *Gizli Yalnızlık:* Bireyin yaşadığı ciddi kırgınlıklardan ve üzüntülerden sonra meydana gelen ve bireyin dışarıya yansıtmadığı yalnızlık türüdür. Bu tür yalnızlık yaşayan bireyler üzüntü ve kırgınlıklarını içinde yaşayarak diğerlerine yansıtmamaktadır. Kendilerine yapılan haksızlıklar karşısında sessiz kalarak tepkilerini ifade edememektedirler. Bireylerin bu şekilde duygularının gizlemesi veya baskılaması, onlarda kısa, orta ve uzun vadede birçok sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Bu yalnızlık, yaşama bakış açısının değiştirilememesi halinde bireyi derin yalnızlığa doğru sürüklenme potansiyeline sahiptir.

5. *Triad Yalnızlık:* Bu yalnızlık türü depresyon ve korkuyla karışıktır. Bireyde karmakarışık duygular içinde gerçekleşebilir. Çökkünlük hissi yaratan, birdenbire parlayan ve basit sorunlarda bile fırtınalar koparabilen bir kişiliğe sahiptir. Bireyin ruh halinde yaşanan bu aralıksız dalgalanmalar onun yalnızlığa doğru sürüklenmesine katkı sağlamaktadır. Bir kısır döngü hali gibi girildiğinde çıkılması zor olan yalnızlık biçimidir.

Bireyin tek başına böyle bir yalnızlıktan kurtulması zor olduğu için profesyonel destek alması gerekmektedir.

2.1.5. Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlığın nedenleri ile ilgili çeşitli görüşler ileri sürülmüştür. Öznel bir deneyim olan yalnızlığın meydana gelmesinde birden fazla faktörün etkili olmasından dolayı yalnızlığın nedeni tek bir faktöre bağlanamamıştır. Yalnızlığı açıklayan her kuramcı genellikle kendi klinik deneyim ve gözlemlerinden hareketle değişik nedenler ortaya çıkarmışlar.

Yalnızlığın sübjektif bir deneyim olduğunu ve kişinin beklentilerine göre şekillendiğini vurgulayan Perlman ve Peplau (1984), yalnızlığın gelişiminde üç önemli etkeni belirtmektedirler. Bunlar;

Yalnızlığı hazırlayıcı faktörler; utangaçlık, düşük benlik saygısı, sosyal beceri eksikliği ve fiziksel çekicilik gibi kişisel özellikler, kültürel değerler ve normlar, durumsal faktörler ve sosyal ilişkiler yalnızlığın oluşumuna zemin hazırlamaktadır.

Yalnızlığı hızlandıran faktörler; yalnızlık, kişinin mevcut sosyal ilişkileri veya ihtiyaç duyduğu/arzuladığı sosyal ilişkilerindeki değişimle başlar. Bu ikisi arasında bir uyumsuzluk olduğunda ortaya çıkar. Genelde yakın bir ilişkinin son bulması, kayıp, boşanma, ayrılık, taşınma, yeni bir iş, reddedilme, yalnızlık ve yetersiz hissetme kişiyi yalnızlığa sürüklemeye hızlandırıcı faktörlerdir.

Bilişsel faktörler; kişinin yalnızlığı algılama ve yaşama şekli, sosyal ilişkileri, sosyal kıyaslamaları ve yalnızlığın sebepleriyle ilgili düşünceleri gibi etkenler yalnızlık deneyiminin gelişimine neden olmaktadır.

Michela, Peplau ve Weeks (1982)' e göre yalnızlığın nedenleri şunlardır;

Kötümserlik (Kişinin sosyal ilişkilerin şans eseri kurulduğunu ve bu şansın kendisinde olmadığını düşünmesi), *reddedilmekten korkma* (kişinin ilişki kurma anında hissettiği reddedilme korkusu), *çaba göstermeme* (kişinin yeni bir ilişki için gerekli çabayı sarf etmemesi), *şanssızlık* (kişinin herhangi biriyle tanışmak için şansının olmadığına inanması), *bilgisizlik*(kişide bir ilişki ve arkadaşlık kurma becerisinin yeterince bulunmaması), *utangaçlık* (kişinin çok utangaç olması), *fiziksel çekiciliği olmama* (kişinin bedensel olarak çekici olmaması), *diğer gruplar/ilişkiler* (diğer bireylerin bir grupta olması, o gruplara üye olması, yalnızlık yaşayan insanlara ilgisiz kalmaları), *diğerlerinin korkuları* (yalnız olan kişiyle diğer insanların ilişki kurmaya korkup, çekinmesi), *kişisel olmayan durumlar* (kişinin kişisel olmayan tarzda birçok insan ile ilişki içinde olması), *fırsat yoksunluğu* (kişinin diğerleriyle ilişki, arkadaşlık kurma fırsatının bulunmaması), *diğerlerinin İsteksizliği* (Yalnız olan kişiyle, diğer insanların ilişki kurma çabasında bulunmaması), *Antipatik Kişilik Yapısı* (kişinin diğer insanların hoşuna gitmeyen kişilik yapısının olması) (akt. Kılıç:2018).

Weis'e göre kişide yalnızlık, *bağlılık* (bireyin kendini güven içinde hissedebileceği ilişkiler), *sosyal bütünleşme*(diğerleriyle bir sosyal ilişkiler ağı kurmak), *yaşama fırsatı/imkânı* (bireyin diğer insanların sağlığı ve iyiliği için sorumluluk duyduğu ilişkiler), *değer verme* (kişinin becerilerinin fark edildiği ve önem verildiği ilişkiler),

güvenilir uyuma (kişinin yardım alabileceği ilişkiler) ve *rehberlik* (kişinin destek ve tavsiye alabileceği ilişkiler) ilişkilerinden biri ya da birkaçının yetersiz olmasıyla ortaya çıkar (Perlman ve Peplau, 1984).

Rokach ve Brock (1996)'a göre, kişisel yetersizlikler(düşük benlik saygısı, kişinin kendisinde olduğunu düşündüğü olumsuz özellikler), gelişimsel bozukluklar(çocukluk döneminde yaşanan istismar, ihmal gibi durumlar), yakın ilişkilerde doyumsuzluk(uyumsuz ilişkiler, ayrılıklar), yer değiştirme/önemli ayrılıklar ve sosyal marjinalite yalnızlığa neden olan faktörlerdir.

Brehm'e göre yalnızlığın nedenleri; bireyin kişisel özellikleri, ilişkilerinde yapmak istediği değişiklikler ve sahip olduğu ilişkilerdeki yetersizliklerdir. Ona göre bireyin ilişkilerindeki yetersizliklerde, yerinden olma, tek başına olma, birbirine bağlı olmama, zorunlu veya zorla soyutlanma ve yabancılaşma faktörlerinden kaynaklanmaktadır(Brehm, 1985 akt. Buluş, 1997: 83).

Gonçalves ve arkadaşlarına (2015) göre, yalnızlık başta ekonomik yetersizlik olmak üzere ölüm, kayıp veya boşanma yoluyla duygusal bir ilişkide değişiklik, yeni bir okula, işe veya şehre geçişle bozulan sosyal ilişkiler, aşırı utangaçlık, sosyal beceri eksikliği gibi kişilik ve davranıştaki bireysel farklılıklar ve toplumsal normlar etkenlerinden ortaya çıkmaktadır. Ayrıca onlara göre, duygusal yalnızlığın nedeni, yakın ilişkilerdeki duygusal bağların zayıflığıdır. Sosyal yalnızlığın nedeni ise, evlilik yaşamında hissedilen boşluk, boşanma, yas, işsizlik, toplum kuruluşlarına ait olamama ve akran grubundan dışlanma gibi faktörlerdir.

Yahyaoglu(2019)'na göre, insan ilişkilerindeki hayal kırıklıkları, samimiyetsizlik, beklentilere ulaşamama veya beklentileri kolayca elde etme, arkadaş ve dostlarla hem hal olamama, duygusal ve hassas bir ruha sahip olma, maneviyatı ihmal etme, kültürel değerlerden uzaklaşma, internet ve sosyal medya yalnızlığın en güçlü nedenlerinden olmakla beraber, yaşananları çok fazla içselleştirerek etkilerini artırma (kişinin basit bir sözü veya davranışı kafasında büyük bir sorun haline getirmesi, kafasında oluşturduğu olumsuz senaryoları duygularla harmanlayarak endişelerini artırması), her istediğini elde etme, çalkantılı/debdebeli hayat, duygusal yıpranmışlık, birey olmanın ve diğer insanlardan ayrılmanın orijinal farkındalığı da bireyi yalnızlığa yönlendirmektedir. Ayrıca ona göre, güç sahibi olma ve modernleşerek zengin olma yalnızlık duygusunu artırmaktadır.

Erol (2018) en büyük yalnızlığın, bireyin hayatla arasında bir anlamlı bağ kuramaması, kendinden ve yaşamından genel anlamda duyduğu memnuniyetsizlik sonucunda ortaya çıktığını vurgulayarak yalnızlığın nedenlerini şöyle sıralamıştır;

1. Kişinin bireysel özellikleri
2. Kişinin sosyal yaşamı
3. Kişinin içinde yaşadığı çevre ve kültür
4. Kişinin kendisine yakın hissettiği kişilerle arasına fiziksel mesafelerin girmesi ve bu uzun süreli hale gelmesi

5. Kişinin işten bir süreliğine ayrılması, işsiz kalması veya emekli olması gibi duruma özgü faktörler
6. Yakın bir ilişkinin son bulması
7. Sosyal izolasyon

Yalnızlığın nedenleri literatürde genel olarak bireysel faktörler ve sosyal faktörler olmak üzere iki başlık altında ele alınmaktadır:

Bireysel faktörler; bu faktörler, kişinin kişilik özellikleridir. Doyurucu ilişkilere başlamak ve bu ilişkileri sürdürebilmek kişinin kişisel özellikleriyle yakından ilişkilidir. Yaşam memnuniyetsizliği, utangaçlık, ürkeklik, özsaygı düşüklüğü, damgalanma (yalnızlığı kronikleşen bireyin ilişkilerde başarısız, zayıf veya istenmeyen algılandığına dair yerleşmiş katı inançları); sosyal beceri eksikliği gibi olumsuz kişilik özelliklerine sahip kişilerde yalnızlık duygusu ortaya çıkmaktadır (Erol:2018). Aynı zamanda sosyal kaygı, kötümserlik, güvensizlik, alınganlık, mutsuzluk, umutsuzluk, nörotizm ve bağlanma tarzları kişinin yalnızlık yaşamasına sebep olan bireysel faktörlerdir. Ayrıca kişisel yetersizliğin yanında kişinin deneyimlediği gelişimsel yetersizlikte yalnızlık duygusunun yaşanmasına neden olmaktadır(Kızılgeçit:2011).

Sosyal faktörler; bu faktörler ise, kişinin sahip olduğu sosyal çevre özelliklerini ve kişinin bu çevre ile oluşturduğu etkileşimleri içine almaktadır (Bıyık, 2004 akt. Kılıç, 2018). Yaşlıları tarafından reddedilme, arkadaşlık kurmakta güçlük çekme ve sosyal beceri eksikliğinin yaşanabildiği okul ve iş ortamındaki durumlar, aile içinde yaşanan boşanma veya geçimsizlik gibi çatışmalar, ölüm, taşınma, sevdiği bir kişiyi veya nesneyi kaybetme gibi durumlar ve temel sosyal beceri eksikliği yalnızlığın oluşmasındaki sosyal faktörlerdir(Kızılgeçit,2011:28).

Yalnızlık kişilerarası etkileşimi sağlayan sosyal yetilerin zayıf olması ile de ortaya çıkmaktadır. Sosyal beceriler yakın ilişkiler kurma ve sürdürme için gereklidir. Sosyal becerisi zayıf olan bireyler duygularını açıkça ifade etmekten çekinirler, yakın ilişki kurmada utangaçlık ve ürkeklik gibi duygusal zorluklar yaşarlar. Ayrıca bu bireyler sınırlı ilişkilere sahiptirler. Sosyal yeteneklerini baskıcı şekilde kullanan bireyler, davranışlarının sonucu düşünmeden eylemde bulundukları için yakın olduğu kişileri kolay inciterek onların duygusal anlamda zorlanmalarına neden olmaktadır. Sosyal becerileri kuvvetli olan bireyler ise, kendilerini ifade edebilmekte, kendine ve çevresine hoşgörülü davranmakta ve insanlarla çabuk kaynaşabilmektedirler. Ailede öğrenilmeye başlanan ve gelişimi yaşam boyu süren sosyal beceriler, iş bulma, arkadaş edinme ve ilişkilerde ortaya çıkan sorunlarla daha rahat başa çıkmayı sağladığı için mutluluğu da çoğaltmaktadır(Erol, 2018:59).

2.1.6. Yalnızlığın Sonuçları

Yalnızlık deneyimini bireyin kendisini tanımasını, bilmesini, keşfetmesini ve yaratıcı olmasına olanak sağlayan bir güç olarak tanımlayan Andre (1991 akt. Rokach, 2004:29)'e göre yalnızlık acı veren bir duygu olmakla beraber yalnız olmanın hayal kurmak, gelecekle ilgili planlar kurmak, yazmak, meditasyon yapmak gibi bireyi olumlu yönde harekete geçiren etkileri olan bir deneyimdir. Bundan dolayı ona göre, yalnızlık deneyimi

asında kişiye her zaman acı veren bir durum değildir. Yalnızlık yaşantısı insanın özgünlüğünü, öz-farkındalığını ve yaratıcılığını da arttırabilmektedir.

Yahyaoglu(2019)'na göre, yalnızlık yaşantısıyla birey, diğerlerinin tahakkümünden kurtulup gerçek benliğine ulaşarak kendini tanımakla beraber enteresan bir şekilde kişi yalnızlıkla kendinden uzaklaşabilmektedir de. Yalnızlık duygusu, kişiyi başkalaştırabilmekte, yüceltebilmektedir. Bazı yetenek ve becerilerini törpüleyerek güdükleştirirken bazısının da muhteşem bir güce kavuşmasını sağlayabilmektedir. Fakat birey yalnızlık duygusunu derinleştirerek yapayalnızlık haline getirebilmektedir. Bu durum ise, bireyi zamanla ruhsal yönden tamamen bitiş noktasına getirerek yaşamını zindana dönüştürebilmektedir. Dolayısıyla yalnızlık, farklılıklar oluşturmakta, değişik yönlere çekeabilmekte ve tehlikeli gelişmelere sebep olabilmektir.

Rokach(2004)'a göre ise yalnızlık, bireyleri diğerlerinden uzaklaştırarak yakın dostlukların kurulmasını engeller. Yalnızlık duygusunu yaşayan kişiler, genellikle diğer kişilerle iyi ilişkiler kuramazlar. Ayrıca kurdukları ilişkileri de aynı ölçüde sürdüremezler. Çevrelerindeki insanları kıskanarak, onların sahip olduğu ilişkilerin zedelenmesine sebep olabilirler. Aynı zamanda yalnız bireyler sevgiye ve yakınlığa çok ihtiyaç duydukları için bunları bulduklarında sevdiği ve yakınlık kurduğu bu kişilere aşırı bir şekilde tutunurlar ve onları kaybetmemek için çaba sarf ederler. Onlara kısıtlamalar getirebilirler, zaman ve mekândan mahrum bırakabilirler. Yalnızlık duygusu kişinin dikkatini başka tarafa çekerek, yaratıcılığını ve enerjisini olumlu yönde kullanmasına engel olur ve onun psikolojik açıdan zarar görmesine neden olur. Yalnızlık duygusu ile yüzleşilmedikçe ve etkili bir biçimde başa çıkılmadıkça, bu duygu kişinin hayatının belirleyicisi ve kaidesi haline gelen bir güce dönüşebilir. Ayrıca katı ve hassas insanlar yaratabilir. Bu duyguya kapılan kişiler, işlevsiz bir düşünce sistemi geliştirerek, hayatlarıyla ilgili yanlış ve erken kararlar alabilir, evliliğe hazır olmadıkları halde hiç düşünmeden, erkenden, evlilik kararı vererek evliliğin sorumluluğunu taşıyamayabilir. Hatta yalnız kişiler hem karşı cinsle hem de hemcinsleri ile olan ilişkilerinde onlardan bağımsız hareket ederek insanlık dışı davranış sergileyebilirler. Yalnızlık duygusu yalnızca kişinin sosyal yaşantısını değil özel hayatını, cinsel yaşamını da etkilemektedir. Dolayısıyla acı verici bir duygu olan yalnızlık, geride duygusal izler bırakmaktadır.

Kişinin uyuşmasına sebep olan yalnızlık, insan ilişkilerinde yetersizlik ve tatminsizliği ortaya çıkarmaktadır. Bir süre sonra duyguların hissedilmesinde ve kişinin sosyal hayat içindeki varlığının gittikçe azalmasına ayrıca bu durumu için yeterince çaba sarf etmemesine sebep olur. Yalnızlık süreci uzadıkça da yeni ortamlara girmek, yeni insanlarla tanışmak, farklı etkinliklere gitmek ve arkadaşlarla iletişime geçmek gittikçe zorlaşır. Bu durumda kişi yalnızlığa yavaş yavaş olsa da alışır ve kişinin yaşamında yalnızlığın olumsuz etkileri sürse de yeteri kadar fark edilmez. Böylece kişinin yaşamında sınırlı sosyal hayat olağan bir hal almaktadır. Yalnızlık nedeniyle sınırlı bir sosyal etkileşim içinde olan birey, yalnızlıkla belirgin bir şekilde artan stresin etkilerini daha çok hissedebilmektedir. Aynı zamanda Yalnızlık bireylerde, yalıtılmışlık, yabancılaşma, üzgünlük, acı, öfke, çaresizlik, kaybolmuşluk ve hiçlik duygularının yaşanmasına neden olmaktadır. Uzun soluklu ve derin yalnızlık yaşayan bireyler yetersizlik, eksiklik, utanç

ve sıkıntı hisleriyle beslenen düşüncelerinden dolayı yaşadıkları durumu daha kompleks bir süreç olarak görürler. Bu sebeple uzun süre yalnızlık yaşayan bireylerde geleceğe yönelik olarak yakın arkadaşlıklar, ayrıca ilişkiler yönünden güvenilir ve destekleyici ilişkiler kurma konusunda karamsarlık ve kaygı daha çok ön plandadır. Yalnız bireyler farkında olmadan sevgi ve saygıdan yoksun güvensiz insanlarla ilişki kurup yalnızlıklarını pekiştirmektedirler(Erol:2018).

Daha önce belirttiği gibi yalnızlığın bazı olumlu sonuçları olsa da, olumsuz sonuçları daha fazladır. Yalnızlık, genelde rahatsız edici ve üzücüdür. Hem şiddetli hem uzun sürdüğünde, kişinin akıl sağlığını tehlikeye atabilmektedir. Hatta kronikleşen yalnızlık, depresyona zemin hazırlayabilmekte ve intihar riskini artırabilmektedir (Perlman ve Peplau, 1984). Ayrıca deneysel veriler, yalnız olan bireylerin yaşamlarında olumsuz duyguların hâkim olduğunu göstermektedir. Onlarda olumlu duygu ve düşünceler nadiren görülmektedir(Russell ve ark. 1980; Suedfeld 1982, akt Perlman ve Peplau, 1982).

2.1.7. Modernleşmenin Yalnızlığa Etkisi

Yalnızlık sosyal bir varlık olan insan için çok eski bir deneyim olsa da, geçmişe nazaran günümüz modern dünyasında insanlar yalnızlığa daha çok maruz kalmaktadır. Türkiye’de ve Avrupa’nın birçok ülkesinde yalnızlık giderek artış göstermektedir (bkz. Şekil 2). Öyle ki İngiltere’de artan yalnızlık oranlarından dolayı yalnızlıktan sorumlu bakanlık bile kurulmuştur(<https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-42713261>, 2018). Küreselleşme, kentleşme ve modernleşme ile değişen toplumsal kurum, norm ve değerler, kişiler arası ilişkileri de büyük ölçüde etkilemektedir. Ekonomik değerlerin yükselişi ile birlikte günümüzün temel kurumu ve toplumun tek yaşam amacı haline gelen ekonominin işleyiş mantığı, toplumun diğer tüm kurumlarına yansımaktadır. İnsanlar birbirlerini birer nesne gibi algılamakta ve mevcut ahlaki değer ve normlar dönüşüme uğramaktadır. Bireylerde daha çok aç gözlülük ve bencillik duyguları öne çıkmakta, kişiler arası ilişkiler araçsal, yüzeysel, anlık ve menfaate dayalı olmaktadır. Değişim ve tüketim mantığının kişiler arası ilişkilere yansması ile insanlar, toplumdaki statülerine göre değerlendirilmeye başlanmıştır. Dolayısıyla bireylerde statü düştükçe yalnızlık oranı artmaktadır. Ayrıca modernizmin hızı ve sosyal hareketliliği ile ortaya çıkan yeni özgürlük anlayışı, bireysellik vurgusu ve seküler kopuşla, bireyin davranışlarında akılcı yaklaşım hakim olmakta, varoluşsal soyutlanma, güvensizlik ve kaygı duyguları artmaktadır. Bu durum da, onların yalnızlık deneyimlerini pekiştirmektedir. Ayrıca insanların bireycileşmesine neden olan modern toplumun hızı ve sosyal hareketliliği, insanlardaki ait olma duygusu olan “biz” algısının hızla erimesine neden olmaktadır. “Ben” yerine “biz” algısıyla gerçekleşen sosyal ilişkiler, modern yaşamın hızına ayak uydurmaya çalışan bireylerin yaşamında, yeterli kalite ve sürekliliğe ulaşamamaktadır. Dolayısıyla bu ilişkiler derin ve doyurucu olmamaktadır(Yaşar, 2007).

Modernizmin derinden etkilediği bir diğer toplumsal kurum da ailedir. Ailenin giderek küçülmesi ve çocuğu bile istemeyecek dereceye ulaşması, onu yalnızlığı üreten merkez haline getirebilmektedir. Değişime uğrayan sosyal yapı ile birlikte aile kurumunda, dağılma ve parçalanmalar artmaktadır. Bireyler için çok ciddi problemlerin meydana gelmesine neden olan bu dağılma ve parçalanmaların sonucunda aile işlevleri

zayıflamakta, bireylere sevgi ve sosyalleşme yeteri ölçüde öğretilmemektedir. Bu tip ailelerde yetişen bireylerin sosyal ilişkileri zayıf olmakta ve daha fazla yalnızlık yaşamaktadırlar. Özgürlük ve bireysellik vurgusu yapan modern yaşam ailevi değerlerin çözülmesine neden olmakta ve atomize bireyler topluluğu meydana getirmektedir; sosyal ilişkilerde duygusallık yerine hazcılık ve pragmatizm öne çıkmakta ve diğer kişiler bireyin varoluşu önünde birer engel olarak görülmektedir(Yaşar, 2007:246).

Günümüzde bireylerdeki yalnızlık oranını artıran bir diğer etken de haberleşme ve iletişim teknolojilerindeki ilerlemelerdir. Geleneksel iletişim biçimlerinin yerini alan sosyal iletişimin yaygınlaşmasıyla, bireyler bir araya gelerek gerçekleştirilen yüz yüze görüşmeler yerine zaman ve mekândan bağımsız bir şekilde iletişim imkânı sunan sosyal paylaşım ağlarını kullanmaktadır. Zaman ve mekân kavramlarının önemsizleşmesi ile kişiler arası iletişim anlık kurulmaktadır. Bireyin diğerleri ve dünya ile kurduğu iletişim, teknolojiyle aracılanmış bir hal almaktadır. Bununla beraber bireyin duygusu, düşüncesi, alışkanlıkları, değişmekte ve sanal yaşam, sanal kültür ve sanal davranış gibi kavramlar ortaya çıkmaktadır. Bu anlamda sosyal hayatta ortaya çıkan değişimler bireyleri yalnızlığa ve yabancılaşmaya sürüklemektedir. Birey sanal ortamda uzak olanla ilişkilerini güçlendirirken yakın çevresiyle olan ilişkilerini en aza indirmektedir. Bu durum bireye uzak olana sanal bir yakınlık sağlarken, onu ailesinden, çevresinden soyutlamaktadır. Birey iletişim teknolojilerinin bu yalnızlaştırıcı etkisiyle kendine kurduğu sanal dünyada hapsolmakta, toplumdan soyutlanmakta ve kalabalıklar içinde yalnızlaşmaktadır. Dolayısıyla, ileri teknoloji, toplumsal yapılarıdaki hızlı değişimler, sanal dünyanın gerçek olanın yerini alması gibi faktörler, bireylerin kendi doğalarına ve topluma uyumsuz hale gelerek, yalnızca kendi çıkarları doğrultusunda yaşamalarına sebep olmaktadır(Karagülle, Çaycı, 2014).

2.1.8. Yalnızlık İle Başa Çıkma

Bu günün dünyasında insanların birçoğu yalnız yaşamını sürdürmektedir. Önemli sayıda kişi yalnızlığın yıkımını yaşamaktadır. Bazılarının yalnızlıkla morali bozuldu. Bu duyguyla bunaldılar, zayıflatıldılar. İnsanın hayatta kalması, sevgi, samimiyet ve ilişkilerin iyileştirici gücüne bağlıdır. İnsanlar duygusal olarak, ruhsal olarak, fiziksel olarak, birey olarak, topluluklar olarak, ülke olarak, kültür olarak, belki de tür olarak bile ailelerde, kabilelerde ve topluluklarda yaşayan son derece sosyal ve toplumsal varlıklardır ve bu bağların yokluğunda acı çekmektedirler(Sadler, 1987; Ornish, 1987; Weil, 1997 akt. Rokach ve Neto, 2000: 329-330). Sosyal ilişkilerinin önemli ölçüde yetersiz/eksik olduğuna dair acı bir uyarı olan yalnızlıkla (Perlman ve Peplau, 1984:16), sosyal bir varlık olan insanın, yaşam kalitesi olumsuz etkilenmekte ve o da bu uyarıya kayıtsız kalamayarak, kendince olumlu/olumsuz arayışlara girebilmektedir. Kişinin girdiği bu arayışlarla başlayan başa çıkma yöntemleri, istenilen yaşam kalitesinin elde edilmesinde büyük bir öneme sahip olmaktadır.

Yaşamın içinde insanlar kendilerini zorlayan hedeflerini ve hayallerini yıkan birçok olayla yüz yüze gelebilmektedir. Kişi yaşadığı türlü sorunlara yönelik üzüntü, endişe ve öfke gibi olumsuz bazı duygular geliştirebileceği gibi çeşitli kazanım ve menfaatler bakımından rahatlama, mutluluk ya da hoşnutluk, hatta beklenen kazanımların

gerçekleşmesiyle heyecan, şevk ya da iyimserlik gibi olumlu duygular yaşayabilmektedir. Yani insan olumlu, olumsuz bir dizi duyguyu tecrübe edebilmektedir. Kişinin günlük yaşamında fiziksel, sosyal ve psikolojik anlamda etkilendiği olumsuz olaylar, onun yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik duygularına kapılmasına neden olabilmektedir. Kişinin kendini yoğun stres altında hissettiği, sorunları çözme gücünün azaldığı, yaptığı değerlendirmelerde negatif duyguların baskın olduğu böyle durumlarda başa çıkma süreci meydana gelmektedir. Başa çıkma, kişinin dayanma ve üstesinden gelme gücünün yetersiz kaldığı durumlarda, stresli ve negatif duyguları kontrol altına almak, zarara uğrayan, kaybolan ya da tehdit altındaki hedefleri yeni baştan oluşturmak üzere ortaya çıkan duygusal bir süreçtir (Folkman ve Moskowitz,2003; Ayten,2012; Folkman ve Moskowitz, 2004 akt. Turan:2018). Hayatta kalma ve geçim sıkıntısı yaşayan ya da tehdit altındaki kişiler tarafından gerçekleştirilen başa çıkma tarzları ya da mekanizmaları telafi edici eylemlerdir. Kişinin başa çıkma kapasitesi ise, stresli olaylara karşılık verme ve bu olaylardan kurtulma kapasitesidir. Başa çıkma tarzları sosyo-kültürel etkenlere bağlı ve onlardan etkilenmektedir(Muşanoviç, 2018:15).

Yalnızlıkla başa çıkmada çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Bu yöntemlerin etkili olmasındaki en büyük engellerden biri kişinin yalnızlığının farkına varma ve onu kabul etme isteksizliğidir(Rokach ve Brock: 1998). Yalnızlıkla damgalanma(yalnızlığı kronikleşen kişinin ilişkilerde başarısız, istenmeyen ya da zayıf algılandığına ilişkin yerleşmiş katı inançlar), kişinin yalnızlık ve yalnızlıkla bağlantılı duyguları reddetmesine neden olmaktadır. Kişi yalnızlığı reddettikçe ve ondan kaçtıkça yalnızlığın şiddeti daha da artmaktadır. Ayrıca kişinin kendini anlık olarak rahatlatan değişik savunma tepkileri geliştirmesi(aşırı içmek, aşırı çalışmak, yüzeysel arkadaşlıklar edinme ya da biriyle ilişki kurmak adına onu olumsuz etkileyecek arkadaş ya da ilişkilere yönelmek gibi) onun yaşanan yalnızlığının farkına varmasını zorlaştırmaktır. Yalnızlığın, yaşamda kronik bir hal alması (bütün yaşama yayılarak kişiliğin bir parçası haline gelmesi) ile de, kişinin bu yalnızlık durumuna alışmasına ve onun yaşam üzerindeki etkilerini değerlendirmekte zorluk çekmesine neden olmaktadır. (Erol:2018).

Rokach (1985), bireylerin yalnızlıkla başa çıkmada geliştirdikleri yöntemleri dört grup altında toplam 12 etken olarak belirlemiştir. Bunun ilk üç grubu olumlu başa çıkma sürecini yansıtan etkenler şunlardır:

Kabul ve kendi benliğini iyileştirme: Bu grupta iki etken bulunmaktadır; yansıtıcı tek başlılık ve yalnız katılım. Kişi yansıtıcı tek başlılıkta durumuyla ilgili bakış açısını olumsuzdan olumluya değiştirir. Yalnızlık durumunu kendini geliştirme, kendisiyle hakkında düşünme ve yaratıcı etkinliklere zaman ayırma gibi olumlu bir yaşantıya dönüştürür. Yalnız katılımda kişi yalnız olmasına rağmen, etkinliklere katılmaya devam eder (Gitar kursu almak ve yalnız başına yürüyüşe çıkmak gibi).

Dönemsel-yeniden yapılandırıcı kaynaklar: Bu grupta, durum ve özellik değişimi, uzman müdahalesi ve desteği, din ve inanç olmak üzere üç etken bulunmaktadır. Durum ve özellik değişimiyle kişi, davranışlarında veya kişilik özelliklerinde değişiklikler yapma kararı almakta, ilişkilerinde farklı davranma kararı almakta veya hayata dair hedeflerinde değişiklikler yapma yoluna girmektedir. Uzman müdahalesi ve desteğiyle kişi, yalnızlıkla

başa çıkmak için bir uzmanın destek ve yardımına başvurmaktadır. Din ve inanç aşamasında ise, kişi yalnızlıkla başa çıkmak için dine yönelmektedir.

İletişime geçmek-sosyal bağlar kurmak: Sosyal ilişkileri kurmada yedi farklı yöntem kullanılmaktadır; *birinci yöntem*, sosyal ilişki kurmada en popüler olan sosyal destek ağını oluşturmaktır. Kişi bunu gerçekleştirmek için çeşitli gruplarla etkileişime girerek yalnızlık ile oluşan olumsuz duygulardan kurtulmaya çalışır. *İkinci yöntem*, sosyal etkinliklere ve etkileişimlere katılmaktır. *Üçüncü yöntem*, aile içi dostluktur. Bu yöntemde, aile bireyleriyle etkileişimde bulunmak yer almaktadır. *Dördüncü yöntem*, romantik ilişkiler kurmaya başlamadır. Kişi romantik başlangıçlar yaparak, yalnızlık duygusundan kurtulabilmektedir. *Beşinci yöntem*, dolaylı sosyal ilişkiler kurmaktır. Bu yöntemde, Kişinin fiziki olarak bir araya gelme ihtimalinin olmadığı kişilerle telefon, internet ve mektup yoluyla ilişki kurnası esastır. Altıncı yöntem, yaşam tarzı değişiklikleridir. Bu tarz değişimler kişinin yalnızlıkla başa çıkmasına yardım edebilmektedir. Yedinci yöntem ise, sosyal veya fiziksel çevrede değişiklik yapmadır. Bu yöntem de yalnızlıkla başa çıkma bir araç olmaktadır.

Yararsız-yıkıcı etkenler: bu grupta, madde kullanımı, intihar, suç işleme ve kaçınma ve istemli soyutlanma yer almaktadır. Kişi yalnızlığın verdiği acıdan kurtulmak için madde kullanmaya başlayabilmektedir. Ama madde kullanımı da yaşadığı acıyı bitirmeyebilir ve kişi kesin çözüm olarak intiharı seçebilmektedir. Yalnızlık yaşayan kişi bazen içindeki acıyı ve öfkeyi diğer kişilere yansıtabilmektedir. Ayrıca kişi yalnız olduğunu hatırlatacak olaylardan kaçınmakta ve kendisini bu tarz etkinliklerden soyutlamaktadır. Fakat bu tür kaçınma, yalnızlığın kişide daha da yoğun yaşanmasına sebep olmaktadır.

Sullivan (1953)'a göre, yalnızlık duygusundan ve onunla beraber meydana gelen duygusal zorlanmaya sebep olan olumsuz duygulardan kurtulmanın yolu diğer kişilerle yakın ilişkiler kurmaktır. Yalnızlık duygusunu yaşayan bireyler, bu duyguyla başa çıkmak için çeşitli taktik ve yöntemler geliştirmişlerdir. Bu yöntemlerin bazıları gerçekten yalnızlıkla başa çıkmada yardımcı olurken, bazıları da kişide yalnızlık duygusunun kronikleşmesine sebep olmaktadır(akt. Duy, 2003:41).

Peplau ve Perlman (1981)'a göre başa çıkma stratejileri yalnızlık tanımları doğrultusunda üç geniş grupta toplanabilir. Başa çıkma stratejileri (1) İstenilen sosyal ilişki düzeyini (2) gerçekleşen sosyal ilişki düzeyini (3) İstenilen ve gerçekleşen sosyal ilişki düzeyi arasındaki boşluğun algılanan önemi ve/ya da büyüklüğünü değiştirebilir. İstenilen sosyal ilişki düzeyi değişikliği en az üç farklı şekilde gerçekleştirebilir: *Adaptasyon* (zamanla sosyal ilişki düzeyiyle ilgili istek ve beklentileri gerçekleştirebilen sosyal ilişki düzeyine yaklaştırma), iş seçimi (yalnız yapmak keyif alınan işleri ve ortamları tercih etme) ve standartları değiştirme (diğerlerini arkadaş olarak kabul etmede uygulanan standartları değiştirme) ile insanlar arzuladıkları sosyal ilişki düzeyini değiştirebilir. Onlara göre, yalnızlıkla başa çıkmanın en bariz yolu sosyal ilişkileri geliştirmektir. Sosyal ilişkiler ise, mevcut ilişkileri ve benzerlerini derinleştirerek, diğer kişilerle görüşmelerde bulunarak ve kulüplere katılarak geliştirilebilmektedir. Yalnızlıkla başa çıkmanın bir diğer yolu ise, bireyin arzulanan ve gerçekleştirilen sosyal ilişki düzeyi arasındaki boşluğun algılanan öneminin değiştirilmesidir. Bu en az dört şekilde yapılabilir: *birincisi*, yalnız birey

istediği ve gerçekleştirdiği sosyal ilişki düzeyi arasındaki çelişkiyi reddedebilir. *İkincisi*, yalnız birey sosyal ilişkileri değersiz görebilir ve diğer hedeflerin daha önemli olduğunu söyleyerek veya yalnızlığın olumlu bir büyüme deneyimi olduğunu söyleyerek kendi durumunu rasyonelleştirebilir. *Üçüncüsü*, birey başka yollarla gereksinimlerini doyurarak kendi yalnızlığını azaltmaya çalışabilir. Örneğin, yalnızlık durumu özsaygıyı tehdit ediyorsa birey özsaygıyı destekleyen sosyal olmayan varlıklara bağlanabilir. *Dördüncüsü*, birey yalnızlığın olumsuz etkisini hafifleteceğini düşündüğü davranışlara yönelebilir(alkolizm ve uyuşturucu kullanımı gibi davranışlar).

Erol (2018)'a göre, yalnızlık duygusunun yarattığı sarsıcı etkiyi azaltmak yavaş yavaş ilerlemekle mümkün hale gelmektedir. Bu sürecin *ilk aşaması*, bireyin yaşanan duyguları doğru bir şekilde algılaması, tanıması ve bu duyguların ve yalnızlığın hayatına etkisini fark etmesiyle başlamaktadır. *İkinci aşama*, yalnızlığın olumsuz etkilerinden kurtulmanın önündeki engelleri aşmaktır. Bunun ilk adımı duyguların olduğu gibi kabul edilmesidir. İkinci adımı ise, Yalnızlığın kişinin zihnine, bedenine ve davranışlarına neler yaptığını kendisini nasıl yönlendirdiğini iyi anlamaktır. *Üçüncü aşama*, kişisel yaşam öyküsünün detaylı bir biçimde incelenmesi ve anlaşılmasıdır. Yaşam öyküsünü inceleyen birey, ihtiyaçlarının bilincine varma, sağlıklı beklentiler geliştirme, duygularını doğru bir şekilde ifade edebilme ve ilişkileri idare etme adına önemli gelişim sağlamaktadır. Böylelikle, bireyin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkileri daha huzurlu bir hal almaktadır. Gerçekçi beklentiler ve nitelikli ilişkiler sayesinde yalnızlığın sebep olduğu olumsuz zemin ortadan kalkmaktadır. *Dördüncü aşama*, bireyin, geçmiş yaşamındaki sorunları kabullenip bu sorunlarla yüzleşmesidir. Birey yaşadıklarını onarmakla, kendisiyle olan ilişkisini de olumlu anlamda düzenlemekte ve sonraki yaşamını duygusal anlamda daha özgüvenli ve sağlıklı bir şekilde sürdürmektedir. *Beşinci aşama ise*, anlamlı ilişkiler geliştirmektir. Kişinin sorunlarını doğru algılaması ve bu sorunlarına sağlıklı çözümler üretmesinin yanı sıra, hem yaşamla hem de etrafındakilerle tutarlı ilişkiler kurması gerekmektedir. Kişi tutarlı ve anlamlı ilişkileri, kendisini anlayan, benzer ilgi alanları, değerleri ve tutumları olan kişilerle bir araya gelmek için çaba harcayarak, kendisinden farklı değerleri ve tutumları olan diğer kişilerin de farklılıklarını anlamaya çalışarak, bazen bu kişilerden de öğrenilecek farklı deneyimler olduğunu görerek, ilişkilerinde neleri değiştirebileceği ve neleri değiştiremeyeceğini görerek, değiştiremeyeceklerine odaklanmak yerine değiştirebileceklerine odaklanıp, bunların üzerinde çalışarak, diğerleriyle ilişkilerinde beklentilerini gözden geçirerek, yaşadığı deneyimleri dikkate alarak beklentilerini ilişki kurduğu kişinin bunun ne kadarını karşılayabileceğine dair sağlıklı bir değerlendirmede bulunarak gerçekleştirebilir.

Rook (1982 akt. Kızılgeçit, 2011:33) yalnızlıkla başa çıkmada kullanılacak yöntemlerin, biçimi nasıl olursa olsun, üç temel hedefinin olabileceğini belirtmektedir. Birinci hedef, öncelikle kişinin doyurucu kişiler arası bağlar ve ilişkiler kurmasına yardım etmektir. İkinci hedef, yalnızlığı azaltmaktan ziyade, yalnızlığın arkasından gelebilecek daha ciddi sorunların (madde kullanımı, depresyon, intihar vb.) engellenmesine odaklanmaktır. Üçüncü hedef, hâlihazırdaki yalnız kişilere yardım etmekten ziyade, yalnızlığın yaşanmasını önlemektir. Bu için de risk altındaki kişiler belirlenerek yalnız yaşamaları önlenebilir. Ayrıca Rook'un belirttiği bu amaçları gerçekleştirmek üzere, genel anlamda

temel üç yöntemden söz edilmektedir. Bunlar, sosyal beceri eğitimi, bilişsel-davranışçı terapi ve sosyal destek grubudur.

2.2. YAŞAM DOYUMU

Bu bölümde yaşam doyumu kavramı, tanımı, yaşam doyumunu etkileyen faktörler, yaşam doyumu ile ilgili kuramsal yaklaşımlar ve yaşam doyumunun önemi ele alınmıştır.

2.2.1. Yaşam Doyumu Kavramı

İlk defa ve Neugarten(1961) arkadaşlarının ele aldığı ve genel olarak yaşamdan duyulan memnuniyeti ifade eden yaşam doyumu kavramı, mutluluk, iyi olma, moral gibi ölçütleri kapsayan, kişilerin hayatlarının her alanına karşı sahip oldukları düşünce ve duyguların tamamını içeren bir kavramdır (Gillespie ve Louw, 1993:26; Chen, 2001:58; Jan ve Masood, 2008:33 akt. Sümer, 2018:37).

Soyut nitelikli bir kavram olan yaşam doyumunun daha iyi anlaşılmasını sağlamak için geniş bir bağlantılı kavramlar sisteminde açıklamak gerekmektedir. Bundan dolayı yaşam doyumu kavramını ilgili diğer mutluluk, öznel iyi olma ve yaşam kalitesi kavramlarıyla beraber açıklamakta fayda bulunmaktadır. Yaşam doyumu, mutluluk, öznel iyi olma ve yaşam kalitesi genellikle birbiriyle aynı anlamda kullanılmasına rağmen aralarında kuramsal bazı farklılıklar bulunmaktadır(Şimşek: 2011).

Mutluluk ve yaşam doyumu eş anlamlı kavramlar olarak görülmekle birlikte, çoğunlukla birçok araştırmada aynı anlamda kullanılmaktadır(Demirel, 2015:34). Martin(2007)'e göre mutluluk, hayatı olumlu değerlendirme tutumudur. Bradburn (1969) pozitif ve negatif duygunun birbirinden bağımsız olduğunu belirterek, mutluluğu kişinin pozitif ve negatif duygularını karşılaştırdığı genel bir yargı olarak tanımlamaktadır. Onun bu tanımı, karşılaştırma ve karar süreci anlamında yaşam doyumunu vurgulamaktadır (Martin:2007; Bradburn:1969 akt. Şimşek, 2011:14). Yaşam doyumu; kişilerin gereksinimlerinin, isteklerinin ve amaçlarının gerçekleşip gerçekleşmediğine yönelik bilişsel yargılar anlamında mutluluktur. Genel anlamda yaşam doyumunun pozitif değerlendirmeleri mutluluk, negatif değerlendirmeleri çökkünlük ve mutsuzluk ile ilişkilendirilmektedir (Frish, 2006; Proctor, Linley, & Maltby, 2008 akt. Şimşek, 2011:14).

İnsan eylemlerin güçlü motivasyon kaynağı olan mutluluğu anlama, tanımlama ve ona ulaşma, insanoğlunun ezeli bir uğraşdır. Bu kapsamda; düşünürler, mutlu bir yaşamın nasıl olacağıyla ilgili çeşitli görüşler ortaya koymuşlardır; antik yunan filozoflarından Aristoteles, erdemli bir yaşam sürmek, kişiyi mutluluğa ve huzura götürmekte olduğunu ileri sürmüştür. (Demirbulat ve Avcıkurt, 2015:80). İnsanın mutluluğu elde ettiği zaman ondan başka bir şeye ihtiyaç duymayacağını belirten Farabi(Bulut Uslu, 2018:472)'ye göre mutluluk, başka bir gayenin aracı olmayıp bizzat kendisi en yüce bir gaye, erişilecek nihai yetkinlik ve kişinin ulaşacağı en yüksek iyilik halidir. Wilson'a göre mutlu insan, genç, iyi eğitilmiş, sağlıklı, yüksek maaşlı, dışadönük, iyimser, kaygısız, öz değeri yüksek, dinine bağlı, akıllı ve alçak gönüllü olarak tanımlanmaktadır (Dumludağ, 2011:32).

Lu ve Shih (1997: 181) Mutluluğu, neşelenmek gibi pozitif duygusal bir durum veya hayatın bir kısmı veya bütününden tatmin olmak şeklinde tanımlamaktadırlar. Ayrıca onlara göre, mutluluk, mutsuzluk, psikolojik bozukluk veya depresyonun tersi bir durum

değildir. Fakat bu durumlarla olumsuz ilişkilidir ve oldukça farklı nedenlere sahiptir. (Lu ve Shih, 1997: 181). Andrews ve Withey (1978), mutluluğun üç muhtemel bileşenini öne sürmüşlerdir: pozitif duygu, yaşam doyumu ve olumsuz duyguların ya da psikolojik sıkıntıların olmaması. Ryff (1989) bu bileşenlere, yaşamın amacı, kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme gibi diğer “derinlik” öğelerini ilgilendiren bir dördüncüsünü eklemektedir. (Andrews ve Withey: 1978; Ryff: 1989 akt. Lu ve Shih, 1997:181).

Mutluluk kavramı, kişinin mutluluk kaynaklarına verdiği değer düzeyinin karşılanmasıyla alakalıdır. Kişilerin, yaşamdan duydukları tatmin düzeylerinin farklılığı mutluluk kaynaklarına verdikleri önem düzeyini etkilememektedir. Bireyler yaşamdan ve yaşamı belirleyen yaşam alanlarından mutluluk ve pozitif etkiye göre tatmin olmaktadır(Yurtseven, 2003: 51).

Kişinin pozitif duyguları daha sık, negatif duyguları daha az yaşaması ve yaşamdan yüksek düzeyde tatmin olması olarak tanımlanan mutluluk, kişinin yaşamına ilişkin duyuşsal ve bilişsel değerlendirmelerinin bir sonucu olarak görülmektedir. Bu anlamda, pozitif ve negatif duyguların yaşanma sıklığı mutluluğun duyuşsal boyutunu oluşturmakta, yaşama ilişkin değerlendirmeler bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. En temel şekilde kişinin mutluluk düzeyi; bir kişinin genel olarak yaşamının toplam kalitesini ne kadar pozitif değerlendirdiği şeklinde nitelendirilebilir (Bekhet vd., 2008; Kanten vd., 2014; Bülbül ve Giray 2011: 114 akt. Demirbulut ve Avcıkurt, 2015: 82).

Kişinin, genel olarak, güven, sevinç, umut ve neşe gibi olumlu duyguları sık yaşaması; nefret, öfke, kaygı, korku, üzüntü ve umutsuzluk gibi olumsuz duyguları daha az yaşaması ile iş, evlilik, sağlık gibi yaşam alanlarından doyum alması mutluluğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Mutluluk, hem bireyin kendisine hem de çevre koşullarına bağlıdır. kişi, dış faktörlerin olumsuz ve ters olmadığı şartlarda ilgisini ve hevesini dış dünyaya yönlendirerek, ilgiyle dış dünyaya açılarak mutlu olabilmektedir (Göral, 2013; Acaboğa, 2007; Ahuvia vd., 2015; Gülcan, 2014: 17 akt. Demirbulut ve Avcıkurt, 2015: 81-82).

Lu ve Shih (1997: 185)’e göre mutluluk kaynakları şunlardır: saygınlık ihtiyacının karşılanması (takdir edilme, saygı ve ilgi görme), kişisel ilişkilerde uyum (samimi aile ilişkileri veya başarılı çocukların olması), maddi ihtiyaçların tatmini (yeterli paraya sahip olma veya yeterli para kazanma), iş yaşamında başarı(işin başarı duygusu sağlaması veya işte yaratıcı olma ve hedefleri başarma), yaşamla barışık olma (kadere boyun eğme veya idrak etme), başkalarının yarattığından mutlu olma(başkaları çok çalışırken tatil yapma), kendini kontrol etme ve gerçekleştirme (hayattaki amaçlarına ulaşma veya ulaşmayı deneme), sevinç ve olumlu etkiler (sakin bir kişilik yapısı veya mutsuzluğa sebep olacak durumların yokluğu) ve sağlık (hasta olmama).

Mutluluk kavramı gibi yaşam doyumu ile bazı durumlarda aynı anlamda kullanılabilen ve mutluluğun temeli olduğu belirtilen *öznel iyi olma*(Kanten vd., 2014) Diener (1984)’a göre kişinin kendi yaşantısına dair duygusal ve bilişsel değerlendirmesidir. Ve olumsuz duygulanımın yokluğu, olumlu duygulanımın varlığı ve küresel yaşam doyumunu kapsamaktadır. Olumlu duygu ve olumsuz duygu, duygusal bileşenleri, kişinin yaşam doyumunu ise, bilişsel bileşenidir. Duygusal bileşenlerinden olan olumlu duygu, isteklilik,

kararlılık, enerjik olma, ruhsal uyarılmışlık terimlerinin birleşimini ifade etmektedir. Olumsuz duygu ise, üzüntü, korku, kaygı, öfke, küçümseme ve suçluluk gibi nahoş duygu durumlarının geniş bir aralığını göstermektedir. İnsan yaşamının bütün anlarının duygu ile yaşanması ve yaşanan bütün duyguların hazzal bir değere (hoş veya nahoş) sahip olmasından dolayı, duygular öznel iyi olmada merkezi önemdedir(Önder, 2015:2).

Öznel iyi olmanın duygusal öğeleri olan olumlu ve olumsuz duyguyu ilk defa ele alan Bradburn (1969 akt. Diener 1984:547), olumlu ve olumsuz duygu durumlarının arsındaki dengenin mutluluk olduğunu belirtmektedir. Ona göre, olumlu ve olumsuz duygu durumlarının iki ayrı değerlendirme boyutu bulunmakta ve farklı kişilik özelliklerini ifade etmektedir.

Diener (1984) ise, olumlu ve olumsuz duygu alanlarının üç çeşit ilişki gösterdiğini belirtmektedir. Bunlardan birincisi, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. İkincisi, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım arasında olumsuz yönde ilişki bulunmaktadır. Üçüncüsü, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım arasında orta seviyede pozitif ilişki bulunmaktadır. Buna göre kişilerin iyi olmalarında, olumlu ve olumsuz duygu alanlarının ayrı etkileri olduğu söylenebilir. Öznel iyi olma esas olarak olumlu duygunun sıklığına bağlı olmaktadır. Duygunun yoğunluğunun öznel iyi olmayla ilişkisi daha az olmaktadır. Yoğun olumlu duygular yaşayan kişiler, yoğun olumsuz duygular yaşamaya da meyilli olmaktadırlar. Yoğunluğun özellikle uzun zamanlı iyi olmadaki etkisi duygunun yaşanma sıklığının etkisine oranla daha az olmaktadır. Olumlu duygunun yaşanma sıklığı uzun zamanlı duygusal iyi olmayla güçlü ilişkisi olması ve yoğunluğa oranla daha iyi ölçülebilmesi sebepleriyle iyi olmanın daha iyi bir işaretidir(Yetim:2001 Diener vd., 1985; Diener ve Larsen, 1993 akt. Önder,2015).

Öznel iyi olma kavramının içeriğiyle ilgili literatürde üç önemli yaklaşım yer almaktadır. Bunlardan birincisi, yaşamın tüm boyutlarıyla genel bir değerlendirmesini içermektedir. Bu yaklaşım kapsamında sosyal ilişkiler ve iş gibi genel alanlardan elde edilen mutluluk ve doyum ele alınmaktadır. İkincisi, geçmiş duygusal tecrübeleri hatırlama üzerine kuruludur. Kişilerin belli bir zaman diliminde(geçen hafta ya da geçen ay gibi)neşeli veya depresif duyguları deneyimlemesiyle ilgilenmektedir. Üçüncüsü ise, zaman içinde deneyimlenen çok sayıda duygusal reaksiyon öne çıkmaktadır. Bu yaklaşım, kişilerin gün içinde birçok kez deneyimledikleri anlık duygulanımları, duygusal yoğunluk ve farklılıkları incelemektedir. Günlük hayatta deneyimlenen kötü olaylar negatif duygusallığa, deneyimlenen hoş olaylar ise pozitif duygusallığa neden olmaktadır. Kişilerin öznel iyi olma düzeylerinin yüksek olması için negatif duygusallık düzeylerinin düşük ve yaşam doyum ile pozitif duygusallık düzeylerinin yüksek olması gerekmektedir(Köksal, 2015:95).

Öznel iyi olmanın bilişsel öğesi olan *yaşam doyumu*, kişinin evlilik, iş, sağlık gibi yaşamının değişik bir çok alanlarının kalitesini global olarak değerlendirmesidir(Diener vd 1985) ve kişinin yaşamdan beklentilerini ve yaşamdan elde ettikleri ile kıyaslamasıyla ortaya çıkmaktadır. Yaşam doyumu denildiğinde, belli bir duruma dair doyum değil, genel olarak bütün yaşantılardaki doyumlar anlaşılır. (Doyum, insanların

gereksinimlerinin, beklentilerinin, arzu ve isteklerinin ve insanın susuzluk, açlık, cinsellik gibi temel ihtiyaçlarının ve sevgi, yakınlık, başarmak, merak gibi ruhsal ihtiyaçlarının giderilmesi ile denge durumunun kurulmasıdır). Yaşam doyumu, anlık olmayıp, kişinin yaşamın bütün zaman dilimlerindeki yaşantısına verdiği duygusal tepkidir. Yaşam doyumu, moral, mutluluk vb. gibi farklı yönlerden iyi olma halini ifade etmektedir. Ayrıca günlük ilişkiler içinde pozitif duygunun negatif duyguya hâkim olması olarak ifade edilmektedir(Selçuk, 2013; Budak, 2009 akt. Eroğlu, 2017:13-14).

Birbirlerine oldukça yakın kavramlar olan yaşam doyumu ile Yaşam kalitesi de birbirine karıştırılabilmektedir. Yaşam doyumu, “yaşam kalitesinin bir iyilik hali ölçümü”dür (Kankaya Ve Karadakovan, 2017:22). *Yaşam kalitesi* ise, kişinin kişiliği ile çeşitli yaşam alanlarında gerçekleşmekte olan yaşam olayları(çevre, güvenlik, özgürlük, sosyal ilişkiler, bilgi, ekonomi, sağlık ve maneviyat gibi) arasındaki etkileşimin ürünüdür(Hajiran, 2006:33). Yaşam kalitesi, kişisel ve toplumsal kıstaslarla bireyin kişi ve çevre dizgesinde gerçekleşen çok yönlü bir değerlendirmedir. Öznel ve nesnel değerlendirmelerin oluşturduğu bir bütündür. Yaşam kalitesinin nesnel değerlendirmesinin kişinin içinde yaşadığı çevresel kaliteyle, öznel değerlendirmesinin açık bir içsel özgünlüğü olan mutlulukla ilgili olduğu belirtilmektedir(Yurtseven, 2003:41-42). Nesnel yaşam kalitesi, içsel kıstaslar doğrultusundaki öz-değerlendirmeyi, öznel yaşam kalitesi, dış yaşam standartlarının kişinin yaşamında ne ölçüde karşılandığını kapsamaktadır(Veenhoven, 2000); nesnel yaşam kalitesi, gelir düzeyi, tehlikelerden uzak bir ortam, eğitim ve sağlık hizmetlerinden yararlanma ve arkadaşlık ilişkileri gibi yaşam kalitesine katkı sağlayan dış etkenleri incelemektedir. Öznel yaşam kalitesi ise, kişilerin yaşamlarının kalitesine ilişkin algılarına odaklanmaktadır. Kişilerin sağladıkları gelirin güvenli olup olmadığına ilişkin düşünceleri, yaşadıkları ortamı ne kadar güvenli algıladıkları, sağlık ve eğitim düzeyleriyle ne kadar doyum sağladıkları gibi faktörler, onların yaşam kalitelerine ilişkin kişisel değerlendirme kıstasları olarak ele alınmaktadır. Bu kıstaslar kişiden kişiye değişiklikler gösterebilmektedir. Söz konusu öznel yargılar ise, yaşam doyumuyla ilişkilendirilmektedir(Köksal,2015:24).

Çok kapsamlı bir kavram olması sebebiyle bireysel ve toplumsal refahın mühim sosyal göstergelerinden biri haline gelen yaşam kalitesi, kişilerin öznel doyumlarına katkı sağlayan ve nesnel olarak ölçülebilir yaşam şartları alanlarının bir özetidir. Bu yönüyle yaşam kalitesi, insanların yaşam düzeylerine ve yaşamın insanlar için iyi sonuçlar getirip getirmediğine odaklanmaktadır. Kişinin kendi yaşamını, kültürel değerleri kapsamında, beklentileri, ilgi alanları, amaçları ve standartları dâhilinde algıladığı durum olarak da tanımlanan (Kankaya Ve Karadakovan:2017) yaşam kalitesi kavramı, sosyal ilişkiler kurma, günlük faaliyet ve işlerde etkin rol alma, ekonomik statü, beklentiler ve genel iyi olma duygusu, bireysel ihtiyaç ve değerler, fiziksel sağlık ve psikolojik durum gibi faktörleri bünyesinde barındırmaktadır(Köksal,2015:24).

Yaşam doyumu, bir kişinin tercih ettiği kıstaslar doğrultusunda yaşam kalitesini genel anlamda değerlendirdiği bir süreçtir. Bu yönüyle yaşam doyumu, her bir kişinin kendisi için belirlediği standartlarla içinde olduğu koşulları karşılaştırarak ulaştığı bir yargıdır. Bundan dolayı yaşam doyumu, yaşam kalitesinin genel kabul görmüş kıstaslarını değil,

kişilerin kendileri için belirlediği kriterlerin dikkate alınması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Böylelikle yaşam doyumu, yaşam kalitesinin tek parça halinde değerlendirildiği sübjektif bir yargı olarak dikkat çekmektedir. Fakat bazı durumlarda bireyler, aile, evlilik, arkadaşlık, fiziksel görünüm, eğitim düzeyi, iş, kariyer ve gelir gibi yaşamlarının belli alanlarında da doyumlarını değerlendirmektedirler. Bireyler yaşamın bu tür alanlarında ulaştıkları doyum hissini genel yaşam doyumuyla birleştirmektedirler. Farklı hedefler, farklı tecrübe ve amaçlarla ilişkili olduğundan amaca yönelik yapılan bir tatmin değerlemesi, genel yaşam doyumuna da etki etmektedir. Bir başka deyişle yaşam doyumu, kişilerin beklentileri doğrultusunda ulaştıkları çıktılara ilişkin bir değerlendirmeyi ifade etmektedir. Yaşam doyumu, yaşamın içerisinde yer alan olay ve objelerin nasıl olduğu-nasıl olması gerektiğine ilişkin bir algıdır. Bu iki faktör (nasıl olduğu-nasıl olması gerektiği) arasındaki açıklık ne kadar az olursa, kişiler o ölçüde yaşamlarından doyum elde edebilirler (Köksal, 2015:25-26).

Yaşam doyumunun kişilerde farklı seviyelerde oluşması, farklı faktörler aracılığı ile belirlenmesi gibi nedenler yaşam doyumunu kavramının tanımında ve kapsamında belirsizlik oluşturmaktadır. Bu bağlamda yaşam doyumunu kavramı farklı noktalara ağırlık verilerek, araştırmacılar tarafından farklı şekillerde yorumlanmıştır (Keser, 2005; Sümer, 2018). Veenhoven (1996)'a göre, Yaşam doyumunu yaşam kalitesinin, fiziksel ve zihinsel sağlığın görünür göstergelerinden biridir. Diener vd. (1985)'ne göre, kişinin kendisini ve hayatını kavraması ve eleştirmesiyle ortaya çıkan bir olgudur. Judge vd. (1998)'ne göre, bireyin kendisini değerlendirmesi, karakteristik özellikleri, çalıştığı iş ve bu işten sağladığı doyum ile belirlenen kavramdır. Marques vd. (2007)'ne göre, dolaylı ya da dolaysız bir şekilde duygusal ve zihinsel unsurlar tarafından belirlenen olgudur. Dost (2007)'a göre, kişilerin tercih ettikleri ölçütlere bağlı olarak hayatlarını değerlendirmeleri ile elde edilen sonuçtur. Haybron (2011)'a göre, kişinin hayatında mutlu ya da mutsuz olmasını ifade eden bir terimdir.

Yaşam doyumunu, genel olarak bilişsel, duyuşsal ve bağlamsal kuramlara göre değişik şekillerde tanımlanmaktadır. Bilişsel kuramda yaşam doyumunu, kişinin beklenti ve ihtiyaçlarının giderilmesine ve hayatında ulaştığı başarıların belirlediği standartlarla kıyaslamasına bağlı olarak oluşan bilişsel yargı olarak tanımlanmaktadır. Duyuşsal kuramda ise yaşam doyumunu, kişinin pozitif ve negatif duygularını dengelemesi sonucunda ortaya çıkan duyguları ve ruh halini ifade etmektedir. Moral, mutluluk, psikolojik olarak kendini iyi hissetme gibi kişilerin yaşama karşı sahip oldukları öznel davranışlara göre oluşmaktadır. Bağlamsal kuramda ise yaşam doyumunu, kişilerin sosyo-demografik özelliklerine ve genel yaşam şartlarına bağlı olarak oluşmaktadır. Bununla beraber, bir başka kurama göre yaşam doyumunu, bireyin yaşam kalitesinin ve öznel iyi olma halinin temel bir belirleyicisidir. Bu anlamda, yaşam doyumunu kişinin yaşam kalitesini bütün yönleriyle değerlendirdiğinde ulaştığı olumlu duygu olarak tanımlamak mümkün olmaktadır (Sung, 2003; Galinha ve Pais-Ribeiro, 2011; Kanten ve Kanten, 2015:48).

Yaşam doyumunu ayrıca iş, boş zamanları değerlendirme gibi birçok farklı yaşam alanlarından elde edilen doyumun tamamından oluşan bir duygusal reaksiyon olarak da tanımlanabilmektedir (Diener, 1984: 543-544 akt. Altunel ve Akova, 2017:218).

Yaşam doyumu, altı farklı bileşenden ortaya çıkmaktadır. Bunlar; meslek, gelir ve statü, sosyal hareketlilik ve ulaşılabilir fırsatlar, refah koşulları, çevresel özellikler, hükümet politikaları ve aile-sosyal bağlantılardır. Bu bileşenler bireylerin yaşam doyumlarını oluşturan belirleyicilerdir (Appleton ve Song, 2008; Özdevecioğlu, 2003 akt. Sümer:2018).

Yaşam doyumu, kişi için öznel iyi olmanın zihinsel bir parçası ve kişinin kendisine yüklediği ölçütlerle yaşam koşullarını nasıl algıladığı ve bunu nasıl karşılaştırdığı, daha net ifade ile kişinin yaşamına dair değerlendirmeleri ile ilgili düşünceleri kapsamaktadır. Ayrıca yaşam doyumu, kişinin arzulamış olduğu amaçlara yetişme derecesi olarak da açıklanabilmektedir. (Eroğlu 2017:14).

2.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumu kavramının insandan insana farklı algılanmasına bağlı olarak yaşam doyumu öğelerin sınırlarının netleştirilmesini engellemektedir, dolayısıyla net bir faktörler sıralaması yapmak pek kolay olmamaktadır. Bu bağlamda alanyazında çok farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bireylerin yaşam doyumuna etki eden faktörler şu şekilde sıralanmaktadır(Aydın:2004);

1. Günlük yaşamdan mutluluk duymak
2. Hayatı anlamlı bulmak
3. Hedeflere ulaşma konusunda uyum
4. Olumlu bireysel kimlik
5. Fiziksel olarak kişinin kendisini iyi hissetmesi
6. Ekonomik güvenlik ve Sosyal ilişkiler

Flanagan (1978)'ın çalışmasında toplam 6500 öğeyi sınamış ve son olarak 15 temel öğeye indirgemıştır. Yapılan bu araştırmaya göre, yaşam doyumuna etki eden bu öğeler şunlardır(akt. Şahin:2008);

1. Araçsal rahatlık
2. Sağlık ve kişisel güven
3. Ana, baba, kardeşler ve diğer akrabalarla ilişkiler
4. Bir çocuğa sahip olma ve onu büyütmek
5. Karı-koca ilişkilerinde yakınlık
6. Yakın arkadaşlara sahip olma
7. Başkalarına yardım etme ve başkalarını gözetme
8. Devletin yerel ve ulusal etkinlikleriyle, halk etkinliklerine katılma
9. Öğreniyor olma
10. Kendini anlayabilme
11. Bir işte çalışıyor olma
12. Kendini tanıyabilme
13. Toplumsallaşma
14. Kitap okuma, müzik dinleme, sinema, maç vb. seyretme
15. Eğlenceli etkinliklere katılma

32 ülkede yapılan yaşam doyumuyla ilgili 245 çalışmanın sonuçlarına göre etki eden faktörler şöyle sıralanmıştır (Turgut, 2010).

1. Özgürlük ve demokrasinin kabul gördüğü ekonomik yönden zengin bir ülkede yaşamak
2. Politik istikrar
3. Azınlıktan ziyade çoğunluğun parçası olmak
4. Toplumdaki sosyal katmanın üst grubunda yer almak
5. Evli olmak, ailesi ve arkadaşları ile iyi ilişkiler içerisinde bulunmak
6. Fiziksel ve ruhsal olarak sağlam olmak
7. Açık fikirli ve aktif olmak
8. Kendi hayatının kontrolünü elinde bulundurduğunu hissetmek
9. Para kazanma ve politik olarak muhafazakâr olmak yerine sosyal ve maddi değerlere sahip olmaya karşı istekli olmak

Yaşam doyumunu etkileyen unsurlara bakıldığında yaşam doyumu, temel olarak fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel unsurlardan etkilenmekte ve bu unsurlara bağlı olarak oluşmaktadır. Yaşam doyumunu etkileyen fiziksel unsurlara bakıldığında; bireylerin bulundukları sosyal sınıf, yaptıkları iş, sahip oldukları meslek yaşam doyumlarını belirlemektedir. Yaşam doyumu düzeyinde bireylerin sahip olduğu fiziksel unsurlar kadar psikolojik unsurlarda büyük önem taşımaktadır. Yaşam doyumunu psikolojik boyutta pozitif ve negatif yönde etkileyerek doyumu artıran ya da azaltan unsurlar ikiye ayrılmaktadır. Pozitif yöne çeken unsurlar; mutluluk, eğlence, sevgi, refah iken negatif yöne çeken unsurlar; işlenen suçlar, endişe, üzüntü, depresyon, stres ve kızgınlıktır. Fiziksel ve psikolojik unsurların yanı sıra sosyal unsurlarda yaşam doyumunun belirleyicisidir. Kişilerin sosyal yaşamlarında sahip oldukları bağlılık ve güven düzeyleri, iletişim ve etkileşim biçimleri önem taşımaktadır. Aile, iş arkadaşları ve sahip oldukları sosyal çevreyle olan ilişkilerdeki bağın güçlü olması bireylerin yaşam doyumu düzeyini yükseltmektedir. Ayrıca yeni bir ortama uyum sağlayamayan ya da yalnız kalan bireylerin yaşam doyumlarının azaldığı görülmektedir. Kişilerin iş yaşamlarının da yaşam doyumlarına etkisi bulunmaktadır. Kariyer sahibi olma, iş yaşamında kendini yeterli görme, amaçlarının önündeki engelleri aşabilme, iş yaşamında belirlenen hedeflere erişebilme gibi unsurlarda bireylerin yaşam doyumunu etkilemektedir. Bununla birlikte çalışma şartları ve gelir durumu da yaşam doyumu belirleyicilerindendir. İşsizlik durumu ve düşük gelir seviyesi yaşam doyumuna olumsuz yönde etki eden, doyumu seviyesini azaltan etmenlerdendir(Sümer, 2018:40-41).

2.2. 3.Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Yaşam doyumu sadece bir alana veya kurama bağlı olmayıp disiplinlerarası boyuttadır. Yaşam doyumunu bireysel açıdan açıklayan başlıca kuramlar; aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları, bilişsel, duyuşsal ve birleşik kuramlar, gereksinim kuramları, etkinlik kuramları ve bağ kuramları olarak sınıflandırılabilir. *Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları*; yaşam doyumunun ve mutluluğun dışsal veya içsel kökenini değerlendirmektedir. *Bilişsel, duyuşsal, ve birleşik kuramlar*; yaşam doyumunda bilişsel karar sürecinin mi, duygunun mu, veya ikisinin birleşiminin mi etkili

olduğunu incelemektedir. *Gereksinim kuramları*; mutluluğu çeşitli ihtiyaçların doyurulması bağlamında değerlendirmektedir. *Etkinlik kuramlarında*, mutluluğu gerçekleştirilen bireysel eylemler üzerinden değerlendirmektedir. *Bağ kuramlar*, mutluluğu bireylerin olaylara yükledikleri anlamlar ve olayları bağladıkları durumlar üzerinden değerlendirmektedir(Şimşek, 2011:31; Örkün, 2011:16-17).

2.2. 3. 1. Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya yaklaşımları, modern psikolojide oldukça popüler yaklaşımlardır. Aşağıdan yukarı yaklaşıma göre mutluluk, haz duygularının ve küçük hoşlanımların bir araya gelmesiyle sağlanır. Kişi hayatındaki mutluluğu incelerken kendisi için mutlu olan ve mutlu olmayan dönemleri değerlendirmektedir. Bu görüşe göre, mutlu bir hayat mutlu anların bir araya gelmesinden oluşmaktadır. Yukarıdan aşağı yaklaşıma göre, olumluluğu görmek için kişide potansiyel bir güç bulunmaktadır. Mutluluk, kişide genel olarak bulunan bir özelliktir ve kişi mutlu olduğu için yaşamından doyum elde etmektedir. Bunun tersi geçerli değildir. Kişi kişiliğinin tüm özelliklerine göre olaylara yaklaşmaktadır. Mesela, olaylara iyimser bir bakış açısıyla bakan kişinin dayanma gücü yüksektir (Örkün, 2011; Eroğlu, 2011: 141).

Aşağıdan yukarıya kuramı, öznel iyi olmanın belirleyicisi olarak “gelir” gibi nesnel yaşam koşullarına daha çok yer verirken, yukarıdan aşağıya kuramı ise, kişiliğin nesnel yaşam koşullarından daha çok belirleyici olduğunu belirtmektedir. Fakat öznel iyi olmada bu iki kuram kişiliğin rolünü farklı yönlerden ele almaktadırlar. Örneğin bazı çalışmalar hoş olayların yokluğunun depresyona sebep olduğunu belirlerken(aşağıdan yukarıya kuramı), diğer bazı çalışmalar, depresyonun hoş olaylara karşılık vermede başarısızlığa zemin hazırladığını (yukarıdan aşağıya kuramı) belirlemiştirler. Esasen bu iki kuram birbirlerine tamamen karşıt değildir, aynı çatı altında bütünleştirildiğinde öznel iyi olmanın daha iyi anlaşılması da mümkün olabilmektedir(Önder, 2015:8).

Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramı, genel yaşam doyumunu ve yaşam alanlarından elde edilen doyum şeklindeki iki ölçüm metoduyla ölçülmektedir. Yukarıdan aşağıya(tavandan tabana) ve aşağıdan yukarıya(tabandan tavana) kuramları arasındaki kuramsal bağın yönünü ve nedenselliğini araştıran Lance ve arkadaşları (1995), çalışmalarında genel yaşam doyumunu ve yaşam alanlarında sağlanan doyumunu ölçmüşlerdir. Aşağıdan yukarıya kuramı, yaşam alanlarındaki doyumun genel yaşam doyumuna katkı sağladığını savunmaktadır. Yukarıdan aşağıya kuramı, yaşam alanlarındaki doyumun genel yaşam doyumunun sonucu olduğunu belirtmektedir. Üçüncü test edilen iki taraflı modelde, genel yaşam doyumuyla, yaşam alanlarındaki doyum arasında iki taraflı ve karşılıklı nedensel ilişki olduğu belirtilmektedir. Bu model, yaşam doyumuyla yaşam alanlarındaki doyum arasındaki ilişkiyi en iyi açıklayan model olarak kabul edilmiştir(Şimşek, 2011:32).

Yaşam doyumunu çalışmalarında, yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramın herhangi birinin yalnız başına kabul edilmesinin noksan bir yaklaşım olduğu vurgulanmaktadır. Yaşam doyumunu; kişilik özelliklerine bağlı bir şekilde yapılan genel bir değerlendirme olmakla beraber yaşam koşullarından da bağımsız olmamaktadır. Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramları arasındaki karşılıklı nedensellik

ilişkisi, her iki yaklaşımın da yaşam doyumu araştırmalarında dikkate alınmasının gereğini ortaya koymaktadır(Şimşek, 2011:32).

2.2. 3. 2. Bilişsel, duyuşsal ve birleşik kuramlar

Bu bölümdeki kuramlar, bilişin ve duygunun yaşam doyumundaki etkisini yorumlamaktadır. *Bilişsel kuramlar*, duyguyu devre dışı bırakarak, kişinin hayatını değerlendirmesine dair bilişsel karar süreci anlamında öznel iyi olmayı yaşam doyumu olarak ifade etmektedir. *Duyuşsal kuramlar*, öznel iyi olmayı sadece olumlu duygu veya kişinin hayatında pozitif duygunun negatif duygunun üstesinden gelmesi veya baskınlığı olarak tanımlamaktadır. Duyuşsal yaklaşım, pozitif ve negatif duygunun birbirinden görece bağımsız olduğu bulgularına dayanmaktadır. *Birleşik kuramlar* ise, duyuşsal ve bilişsel kuramların birleştirilmesiyle oluşturulmuştur. *Schwarz ve Strack'ın modeli* olan bu kuramlara, yapısalcı yaklaşım da denilmektedir ve bilişsel olarak kişinin yaşamını bütün olarak pozitif değerlendirmesi ve pozitif hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Frish, 2006: 21; Diener & Emmons, 1985; Brölde, 2007 akt. Şimşek: 2011).

Yaşam doyumu daha çok bilişsel kapsamda sınıflandırılmakta olup bilişsel kuramlarla açıklanmaktadır. Yaşam doyumu duyuşsal kuramın temeli olan duygudan dolaylı olarak etkilenmekle beraber duygunun doğrudan ölçümü değildir. Yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu birbiriyle ilişkili ve birbirinden ayrılabilen yapılardır. Ayrıca aralarında ayrıştırma geçerliği bulunmaktadır. Düşünce ve duygu düzeyindeki bu ayrım kişinin yaşam değerlendirmesinde önemlidir(Diener, 1984; Lucas, Diener ve Suh: 1996). Yaşam doyumu, belli yaşam alanlarındaki doyum gibi alt etkenlere sahipken, duygu soyut ve somut, olumlu ve olumsuz olarak sınıflandırılabilir. Duygular her an değişkenlik göstermesine karşın öznel iyi olma ve yaşam doyumu uzun süreli tutarlılık göstermektedir(Şimşek:2011).

Duygudan bağımsız bir biçimde, yaşam doyumunda bilişsel sürecin işleyişine ilişkin kuramlar ise *sosyal karşılaştırma kuramı*, *uyum kuramı*, *çoklu uyumsuzluk kuramı* ve *karar modeli* ile açıklanmaktadır.

Sosyal karşılaştırma kuramında, kişi diğerlerini standart olarak kullanmaktadır. Bu kuramda, kişinin durumu diğerlerinin durumuna göre daha iyiye mutlu olabileceği, diğerlerinden daha kötüye mutsuz olacağı savunulmaktadır. Kendilerinden daha az şanslı buldukları veya kendilerinden daha kötü durumda olan kişileri standart olarak kullanan insanların öznel iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Lyubomirsky ve Ross (1997), mutlu kişilerin kendilerini yalnızca kötü durumda olanlarla, mutsuz kişilerin ise, kendilerini kötü durumda olanlarla kıyasladıkları gibi iyi durumda olanlarla da kıyaslama eğiliminde oldukları belirlemişlerdir(Önder, 2015:8-9).

Uyum kuramı, geçmiş yaşamı standart olarak kabul etmektedir. İlk defa gerçekleşen bir olaya uyum, olayların mutsuzluğa ya da mutluluğa sebep olması, onların iyi ya da kötü oluşuna bağlıdır. Bununla beraber olaylar zamanla duyguları uyandırma gücünü kaybederler. Kişi iyi koşullara çok uyum sağlamışsa uzun zaman mutluluk yaşamaz. Bu durum kötü olaylara uyum sağlamada da söz konusudur. Uyum kuramı kişinin kendi yaşantısından çıkardığı tecrübeler üzerinde temellenmektedir. Kişinin yaşadığı olay

belirlediği standartların üzerindeyse kişi mutlu olabilir. İyi olayların tekrarlanması ile de uyum sağlanacaktır. Uyum devam eden ya da tekrarlayan uyarıcılara karşı duyarlılığın azalmasıdır. Uyum kuramına göre, uyum yapmanın işlevi psikolojik denge durumunu korumaktır. Kısacası, kişiler çok üzüntü veren bir olay sonrasında uzun zaman mutsuz kalmaz iken, çok sevindirici bir olay yaşadığında da uzun zaman neşesini sürdürememektedir(Önder, 2015:8).

Çoklu uyumsuzluk kuramı temsilcisi Michalos(1985), çoklu uyumsuzluk kuramını, kişilerin kendilerini diğer insanlar, ideal doyum düzeyi, geçmiş koşullar, amaçlar veya ihtiyaçlar gibi birçok standartlarla karşılaştırmaları şeklinde açıklamaktadır. Kişinin sağlayacağı doyum, onun kendi koşullar ile bunun gibi standartlar arasındaki farklılığa dayanmaktadır.

Schwarz ve Strack (1991) tarafından geliştirilen *karar modeli*, yaşam doyumunu kişinin gerçek koşullara ve belirli standartlara göre bilinçli bir şekilde yaptığı karşılaştırma olarak açıklamaktadır. Karşılaştırma ise, yorumlama, bellek taraması, gözden geçirme, değerlendirme gibi bilişsel süreçlerin sonucudur. Bireyler durumlarını karşılaştırdıkları zaman çeşitli normları referans almaktadırlar. Nesnel durumlar veya nedensel ilişkiler yerine ruh hali, en çok erişilebilen bilgi, kestirme veya öteki ipuçlarını kullanarak yaşam doyumlarına dair kararlarını vermektedir. Dolayısıyla doyum değerlendirmeleri, tümüyle nesnel/bilişsel değerlendirme olmamakla birlikte karşılaştırmadaki fark standartlara ve o anın baskınlığına göre değişebilmektedir(Fox ve Kahneman, 1992 akt Şimşek, 2011)

Yaşam doyumunu, bilişsel ağırlıklı olmakla birlikte duyguyu da yansıtmaktadır. Bilişsel kuram, yaşam doyumunun tutarlılığını, insanların genellikle mutlu olmasını uyum mekanizmasına bağlamaktadır. İnsanlar içinde bulundukları çevreye çok ağır durumlar dışında uyum sağlayabilmektedir. Bundan dolayı geçmişte yaşanan olumsuzlukların yaşam doyumunu etkileyerek bireyi mutsuz olmaya mecbur kıldığı düşünceleri her zaman doğru olmamaktadır. Yaşam doyumunun, uyum kuramı bağlamında yakınsak olup geçmişi görmediği söylenebilir. “Bu da geçecek sabret,” tarzındaki önermeler son derece geçerli ve doğrudur. Diğer bir deyişle, yaşam her şeye rağmen “içsel mekanizmaların da yardımıyla” devam etmektedir. Karşılaştırma ve karar, yaşam doyumundaki daha değişik bir bilişsel mekanizmadır. Bu mekanizmada doyum; geçmişin, geleceğin ve çevrenin değerlendirilmesidir. Yaşam doyumunu sadece karşılaştırma standartlarından ve düşünme tarzlarındaki değişimden etkilenmektedir(Şimşek,2011:34).

2.2. 3. 3. Gereksinim kuramları

Maslow’un gereksinimler hiyerarşisi modeli ve Freud’un haz ilkesi kavramının temsil ettiği temsil ettiği Gereksinim kuramlarına(Diener vd., 2002) göre, kişinin karşılaması gereken doğuştan gelen ya da öğrenilmiş gereksinimleri bulunmaktadır. Kişi bu gereksinimlerinin bazılarının farkındayken, bazılarının farkına varmayabilir. Bununla beraber, kişinin bu gereksinimleri doyurulduğunda mutlu olmaktadır. Gereksinim kuramları Wilson(1967)’un, “gereksinimlerin karşılanması mutluluk ve doyum sağlar; karşılanmaması mutsuzluk yaratır” görüşü üzerine temellenmiştir (Önder, 2015).

Bu kuramda (Maslow'un gereksinim kuramı) içsel ve evrensel gereksinimlerin giderilmesiyle iyi olma ve yaşam doyumunun elde edilebileceği belirtilmektedir. Bu kuramda gereksinimler; *temel ve gelişme* olarak iki grupta incelenmiştir. Fizyolojik(gıda, su, oksijen vb) sosyal(üyelik, arkadaşlık, aidiyet vb.), güvenlik(fiziksel ve psikolojik güvenlik) gereksinimler *temel*; kendini gerçekleştirme(yaratıcılık, kendini ifade etme, bütünlük, kendini gerçekleştirme vb.) ve saygınlık(başarı, takdir kazanma) gereksinimleri *gelişme* gereksinimi başlığı altında sınıflandırılmaktadır. Buna göre, gereksinimler arasında hiyerarşi bulunmaktadır. Alt basamaktaki gereksinim karşılandıktan sonra üst basamaktaki gereksinim, doyumda baskın hale gelmektedir (Sirgy, 1986;332).

2.2. 3. 4. Etkinlik kuramları

Etkinlik kuramları, mutluluğun kişinin bireysel etkinliklerinin ürünü olduğu görüşü üzerinde temellenmiştir. İyi yapılan ve olumlu sonuçlanan etkinlikler mutluluk getirmektedir. Bu kuramın önemli temsilcilerinden Aristoteles, mutluluğun erdemli etkinliklerden geldiğini savunmaktadır. Günümüz yaşantısında etkinlikler, spor, hobiler, geziler gibi sosyallik içeren bütün başlıklarla açıklanabilmektedir.

Csikszentmihalyi'nin oluşturduğu *Akış kuramı*, etkinlik ve yaşam doyumunu üzerinde en açık formülasyondur. Bu formülasyonda bireyin beceri düzeyi yeterliyse etkinlikler ve bunlara karşı kuyanların zaman içindeki ilerleyişlerinin haz getireceği öne sürülmektedir. Eğer etkinlik çok kolaysa birey için sıkıntı, zor ise anksiyete neden olmaktadır. Etkinliğin gücüyle ile kişinin beceri düzeyi uyumluysa etkinliği tamamlama kişi için mutluluk sağlayacaktır(Yetim:2001).

Bu kuramda sürekli olarak mutluluğu aramanın kişi için zararlı olabileceği belirtilmekte ve kişinin öz farkındalığının mutsuzluk yaratacağını savunmaktadır. Kurama göre kişi önemli etkinliklere yoğunlaşırsa, mutluluk kendiliğinden gelecektir (Diener,1984) .

2.2. 3. 5. Bağ kuramları

İnsanların mutlu olma meyline neden sahip olduklarını açıklayan kuramların birçoğu, bağ modelleri altında belleğe, koşullanmaya ya da bilişsel ilkelere dayanmaktadır(Şahin, 2008:24). Bu kuramlar koşullanma, hafıza ya da bilişsel ilkeler üzerinde temellenmektedir(Önder,2015). Bu yaklaşımlara göre, insanların olaylara verdikleri anlamlar önemlidir. Kişi için olumlu olaylar onun tarafından içsel faktörlere bağlanıyor ise, bu en büyük mutluluk kaynağı olmaktadır (Schwarz and Clore, 1983).

Hatırlamaya ilgili araştırmalar, bireylerin kendileri için olumlu deneyimleri daha kolay hatırladıkları, olumsuz deneyimleri daha sınırlı hatırladıklarını göstermektedir. Geçmişte bu tarz olayları daha çok yaşayan kişilerin bu anı daha olumlu değerlendirdikleri, daha çok mutlu oldukları belirtmektedir (Örkün, 2011:16-17).

Mutlulukla ilgili bilişsel yaklaşımlar henüz yenidirler. Bilişsel yaklaşımlardan bir tanesi, bireyin kendisini ilgilendiren olaylarla ilgili yüklenmeleridir. Sonuçta eğer iyi olaylar iç, bilişsel öğelere atfedilmişse daha çok mutluluk getireceklerdir. Bir diğer olasılık, yüklenme olsun veya olmasın iyi olarak kabul gören olayların mutluluk getirmesidir.

Konuyla ilişkili başka bir kuram, duyguların oluşumunda klasik koşullanmanın önemini belirtmektedir. Yapılan araştırmalar, duygu yüklü koşullanmaların sönmeye fazla dirençli olduklarını göstermektedir. Bireyin böyle duygusal yaşantıları olabilmekle birlikte bunlarla geniş sayıda günlük uyaran arasında bağ kurabilmektedir. (Şahin, 2008:24).

Mutluluğun bellekte bir ağının olduğunun, genelde bilişsel psikologlarca benimsenen bir kabuldür. Bower (1981)'a göre, insanlar o andaki duygu durumlarına göre anılarını hatırlamakta ve yorumlamaktadırlar. Bellek ağlarıyla ilgili yapılan çalışmalar, mutlu insanların birbirleriyle olumlu ilişkiler ile bağlı zengin bir ağının olduğunu göstermektedir. Mutlu insanların aksine mutsuz insanların birbirleriyle olumsuz ilişkilerle bağlı sınırlı, yalıtılmış ağlara sahip oldukları görülmektedir. Olumlu ağa sahip olan kişi, olaylara olumlu bir şekilde tepki vermektedir(Önder,2015:9).

2.2.4. Yaşam Doyumunun Önemi

Yaşam doyumunu kavramı bütün yaşamın kalitesini belirlemektedir. Yaşam doyumunu düzeyi ne kadar yüksekse hem iş hem de yaşam kalitesi o derece iyi olmaktadır. Yaşam doyumunun iş doyumunun yanı sıra kişinin sosyal çevre, arkadaş, aile, evlilik, gibi ilişkileri kapsayan diğer yaşam alanlarını etkiliyor ve belirliyor olması, kişilerin güçlü yönlerini öne çıkarma ve yaşamlarından sağladıkları mutluluğu artırmayla, bireysel boyutta yarar sağlanması açısından, kişiler, kurumlar ve toplum için büyük önem taşımaktadır(Sümer,2018:39).

İyi hissetme, kişinin kendine verdiği bir ödüldür. Kişinin iyi hissetmesini sağlayan yüksek yaşam doyumunu, hayatın değer verilen alanında iyi şeylerin gerçekleştirildiğini göstermektedir. Başarının başarıyı beslediği gibi, dengeli bir mutluluk ve yaşam doyumunu, iyimserliği, kendine güveni, öz yeterliliği, hoş a gider olmayı, sosyallığı, enerjiyi, etkinliği, fiziksel iyi olmayı, pro-sosyal davranışları, zorluk ve stresle etkili bir biçimde başa çıkabilmeyi, özgünlüğü, esnekliği ve amaca ilişkin davranışı geliştirmektedir (Frish, 2006:19-20).

İyi olma, yaşam doyumunu ve mutluluğun olumlu sonuçları görüldükçe bunların önemi daha iyi anlaşılmaktadır. Mutlu kişilerin mutsuz olanlara kıyasla daha sosyal ve güçlü romantik veya sosyal ilişkilere sahip olmaları, diğerleriyle ilişkilerinde daha yüksek doyum sağlamaları, daha çok arkadaş a sahip olmaları, topluma daha çok katılmaları, intiharı hiç düşünmemeleri, olaylara daha uygun tepkiler vermeleri, daha sağlıklı olmaları, örgüte daha iyi uyum sağlamaları, işyerlerindeki performanslarının yüksek olması, daha çok para kazanmaları, daha kolay evlenmeleri ve yaptıkları evliliklerde daha çok doyum sağlamaları, mutluluk kavramının kişinin bütün yaşamına olumlu etkilerini yansıtmaktadır(Diener & Seligman, 2002; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005; Prieto, Diener, Tamir, Scollon, & Diener, 2005; Sirgy ve diğerleri, 2006 akt Şimşek:2011).

Yaşam doyumunu kişilerin ruh sağlığını ve diğer kişilerle ilişkilerini etkileyen önemli bir faktördür. Kişinin kendisini tanıması, kişisel özelliklerinin farkına varmasıyla yaşam doyumunu artmaktadır. Bir kişinin yaşam doyumunun artması, diğer kişilerle sağlıklı etkileşim kurmasına yardımcı olmaktadır(Akyol vd. 2018).

Mutlu insanlar birbirleriyle olumlu ilişkiler ile bağı zengin bir ağı oluştururken, mutlu olmayan insanlar birbirleriyle olumsuz ilişkilerle bağı sınırlı, yalıtılmış ağılara sahiptirler. Olumlu ağı sahip olan kişiler diğerlerine göre, bulundukları çevreye, olaylara ve duruma daha olumlu bir şekilde tepki vermektedir(Diener: 2000).

Yaşam sürecinde yaşam doyumu, hem bir amaç hem de sonuçtur. Yaşam doyumu ve mutluluğun olumlu bireysel, psikolojik ve toplumsal getirileri bulunmaktadır. Ayrıca bu olumlu sonuçlar katlanarak çeşitli alanlarda devam etmektedir. Bireysel ve toplumsal pek çok sorunun meydana gelmesini engelleme ve çözülmesini kolaylaştırma, yaşam doyumunun artırılmasıyla mümkün hale gelebilecektir. Bu yüzden ilk çağda olduğu kadar günümüzde de bilimin insanoğluna hizmet verme boyutundaki en önemli hedefinin kişinin mutluluğu, yaşam doyumu olması gereğinin benimsenmesi gerekmektedir(Şimşek:2011).

Mümkün olan en yüksek yaşam kalitesine ve buna karşılık gelen mutluluğa ulaşma tüm bireylerin nihai hedefidir. Kapitalizmden komünizme kadar geniş bir sosyo-ekonomik sistem yelpazesinde, sanat ve bilimlerde (tıptan ekonomiye) birikmiş asırlık bilgimiz ve maneviyat veya materyalist bir hayata doğru eğilimimizin tek ortak hedefi, yaşam Kalitesini artırmak ve bunun sonucunda mutluluğa ulaşmaktır. Bu nedenle yaşam kalitesinin tanımlaması, değerlendirilmesi, ölçülüp, geliştirilmesi herhangi bir sosyo-politik-ekonomik sistemin nihai hedefi haline gelmesi toplum için büyük yarar sağlayacaktır (Hajiran, 2006:41).

BÖLÜM 3: ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın metodolojisine göre tasarlanmış; araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve süreci ve verilerin nasıl analiz edildiğine ilişkin bilgiler ele alınmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada önce literatür taraması yapılmış ve alanda yazılmış makaleler, kitaplar, yüksek lisans ve doktora tezleri incelenmiştir. Veri toplama tekniği olarak, araştırmacı tarafından literatürden yararlanılarak, geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır.

Nitel araştırma yöntemi, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi veri toplama yöntemleri kullanılarak, olay ve algıları doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya koyan bir araştırmadır. Araştırma nitel gerçeklik üzerine kuruludur ve bu araştırma yönteminde asıl olan çalışılan durumdur. Nitel araştırmada araştırmacı ulaştığı verileri derinlemesine betimleme ve yorumlama yöntemlerini kullanarak aktörlerin bakış açıları doğrultusunda anlamlandırmaya çalışmaktadır. Ancak değişkenleri karmaşık ve iç içe olduğundan dolayı bunları yorumlamak güçtür. (Yıldırım ve Şimşek; 2018: 40-66). Nitel araştırma, araştırılan konu ile ilgili bireylerin bakış açılarının anlaşılmasını sağlamakla beraber, bu görüşlerin oluşmasında etkili olan sosyal yapı ve süreçlerin tespit edilmesine de olanak sağlamaktadır (Glaser ve Strauss, 1967 akt. Mağara:2018).

Altunışık ve arkadaşları(2010: 302) nitel araştırmayı, disiplinler arası bütüncül bir bakış açısı ile araştırma problemini yorumlayıcı bir yaklaşımla inceleyen bir yöntem olarak tanımlamaktadır. Araştırılan olgu ve olaylar kendi bağlamında incelenerek, kişilerin bunlara yükledikleri anlamlar açısından yorumlanmaktadır.

Nitel araştırmalarda, istatistiklere ve sayısal verilere daha az yer verilmekte, nitel ve sözlü analizlere daha çok vurgu yapılmaktadır. Nitel araştırmacılar olayların, bağlamın dilini kullanmakta, olayları bağlamı içinde incelemektedir. Sorunları, içinde oluşup geliştiği değerler sisteminden ayırarak analiz etmez, durumlara hâkim olan ilişkiler ağını kendi doğal ortamında yorumlamaya ya da bunların anlamlarını ortaya çıkarmaya çalışmaktadır. Nitel araştırma yöntemleri, araştırmanın planlanması ve gerçekleştirilmesinde araştırmayı yapan kişiye esneklik sağlamaktadır. Araştırmanın her adımında duruma göre yeni yaklaşım ve yöntemler geliştirmek, araştırmanın kurgusunda değişiklikler yapmak nitel araştırmanın özünü oluşturmaktadır. Nitel araştırmaların diğer bir özelliği de keşfedici olmalarıdır. Bu tarz keşfedici araştırmalar, üzerinde az çalışılmış konuları aydınlatmada olabildiğince kullanışlı ve faydalı olmaktadır (Neuman, 2012 akt. Karataş, 2015:64).

Nitel araştırma yöntemi, doğal ortama duyarlılık, bütüncül yaklaşım, araştırmacının katılımcı rolü, algıların ortaya konması, tümevarımcı bir şekilde analiz etme, araştırma deseninde esneklik ve nitel veri gibi önemli özelliklere sahiptir(Yıldırım ve Şimşek 2018). Nitel araştırmalarda genel olarak gözlem, görüşme ve doküman araştırma yöntemleri kullanılmaktadır. Araştırmada verilerin geçerliliği ve elde edilen sonuçların doğruluğu önemli olduğundan dolayı araştırmacı konusuna, hedef kitlenin özelliğine göre birden fazla araştırma yönteminden faydalanabilmektedir (Karataş, 2015:71). Bu çalışma

da, nitel araştırmalarda kullanılan görüşme ve doküman inceleme yöntemleri kullanılmıştır.

Nitel araştırma genel olarak şu adımlarla gerçekleşmektedir; problem belirleme, kuramsal  er eve oluşturma, araştırma sorularını hazırlama, araştırma  rneklemi belirleme, araştırmacı rolünü belirleme, veri toplama araçlarını belirleme, veri toplama aracını oluşturma, veri toplama, veri analizi, bulguları betimleme ve yorumlama, sonuçları sınırlandırma, araştırmanın kuram ve uygulama için do urdu u sonuçlara ulaşma. Bu çalışmada da, nitel araştırmanın bu adımları dikkatle takip edilmiştir.

Nitel araştırma, samimiyet ve güvenirliği yansıtmaya dayanmaktadır. Bu araştırma yönteminde, araştırmacılar davranıştaki tutarlılıklardan ziyade gözlemin do rularına bakmaktadır. Geçerlilik ve güvenirlik tanımı da nicele göre farklılık göstermektedir. Bundan dolayı araştırmacı araştırmanın gerçekleştiği ortamda geçerliliği ve güvenirliği artıran her şeyi gözlemlemekte ve veri olarak kaydetmektedir. Araştırmacı araştırmanın güvenirliği artırmak için birden fazla teknik kullanmaktadır. Bu kapsamda katılımlı gözlem, derinlemesine mülakat notlarının ve ses kayıtlarının tutulması, odak grup ve doküman inceleme tekniklerinden yararlanılmaya çalışılmaktadır (Yaman, 2013; Büyüköztürk vd., 2018 akt. Kınık, 2019 :39).

3.2. Araştırmanın  alışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, Yalova ilinde yaşayan Türkiye ortalama evlilik yaşı üzerindeki bekâr ve evli kişilerden oluşmaktadır. Nitel araştırmalarda çalışma grubu, araştırmanın temel aldığı olguyu yaşayan ve bu olguyu yansıtabilecek kişilerden oluşmaktadır (Yıldırım ve şimşek: 2018). Amaçlı  rnekleme yöntemlerinde, çalışma grubu evren içerisindeki çeşitliliği betimlemeyle benzer ve farklı durumları ortaya koyabilme amacına uyacak biçimde belirlenmektedir (Berg, 2004 akt. Ma ara). Bu çalışmada, örneklem seçiminde amaçlı örneklem yöntemlerinden  l t r örneklem, maksimum çeşitlilik  rneklemesi ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Amaçlı  rnekleme yöntemleri, belli özelliklere sahip olan ya da belirli  l t leri karşılayan bir ya da daha fazla öznel durumlarda çalışmaya olanak sağlamaktadır (Büyüköztürk vd., 2015).

 l t r örnekleme yöntemi, araştırmada  l t r olarak önceden belirlenmiş bir takım  l t leri karşılayan bütün durumların çalışılmasıdır. Bir çalışmada, araştırılan olguyu yaşayan insan sayısının çok fazla olması durumunda,  l t r yöntemiyle çalışma grubu daha kolay belirlenmektedir (Yıldırım ve şimşek: 2018). Bu araştırmada bekâr katılımcıların belirlenmesinde araştırmacı tarafından şu ölçtüler oluşturulmuştur: Yalova’ da yaşıyor olması, daha önce evlenmemiş olması, ortalama evlilik yaşı (erkek:27/kadın:25)  st nde olması. Evli katılımcıların belirlenmesinde ise, şu ölçtüler oluşturulmuştur: Yalova ilinde yaşıyor olması, evli olması, bekâr katılımcıların yaş grubunda olması.

Maksimum  eşitlilik örnekleme yönteminde örneklem, problem ile ilgili olan ve kendi içinde benzeşik, değişken ve farklı durumlardan oluşacak biçimde belirlenmektedir (Grix, 2010). Maksimum  eşitlilik yönteminde hedef, göreli olarak küçük bir örneklem oluşturmakla birlikte bu örneklemde çalışılan probleme taraf olabilecek kişilerin

çeşitliliğini maksimum derecede yansıtmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2008:108). Ayrıca maksimum çeşitlilik örnekleme, incelenen olay ya da olgu ile alakalı çok sayıda farklılığı içeren ana temaları keşfetmeyi ve tanımlamayı hedeflemektedir (Neuman, 2014 akt Baltacı: 2019). Bu çalışmada çalışma grubunun belirlenmesinde, maksimum çeşitlilik çerçevesinde katılımcıların çeşitliliğini yansıtmak amacıyla, farklı cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim, çalışma durumu, kiminle yaşadığı gibi özellikler göz önüne alınmıştır.

Bu çalışmada çalışma grubunun belirlenmesinde, kartopu örneklem yönteminden de yararlanılmıştır. Görüşülen bazı bireyler kaynak kişiye dönüştürülerek diğer bireylere ulaşılmıştır. Kartopu örnekleme yöntemi, araştırmanın problemine ilişkin zengin bilgi kaynağı olabilecek kişi veya durumların belirlenmesine olanak sağlamaktadır. Çalışmaya öncelikle irtibata geçilen, katılımcı profiline uyan, kolay ulaşılabilir kişilerle başlanılmıştır. Daha sonra görüşülen katılımcılara etraflarında araştırmanın katılımcı profiline uygun kişilerin olup olmadığı sorulmuş ve bu kişilere erişmek için görüşme yapılan katılımcılardan destek talep edilmiştir. Araştırmanın veri toplama süreci kartopu yöntemiyle yeterli ölçüde katılımcıya ulaşıldığında tamamlanmıştır.

Çalışma kapsamında Yalova ilinde ikamet eden Türkiye ortalama evlilik yaşı üzerindeki 15 bekâr ve 15 evli katılımcıyla görüşmeler yapılmıştır. Katılımcılar 12 erkek ve 18 kadından oluşmaktadır. Katılımcıların 10'u 25-30 yaş aralığında, 6'sı 31-35 yaş aralığında, 6'sı 36-40 yaş aralığında, 4'ü 41-45 yaş aralığında, kalan 4'ü ise, 45 veya üzerindeki yaş aralığında bulunmaktadır. Katılımcıların 6'sı lise veya altındaki eğitim kurumundan mezun, 9'u önlisans mezunu, 8'i lisans mezunu, 7'si ise, lisansüstü programını tamamlamıştır. Katılımcıların 3'ü çalışmamakta, diğer bütün katılımcılar herhangi bir işte çalışmaktadır. Katılımcıların yaşam şekli incelendiğinde ise, bütün evli katılımcıların ailesiyle yaşadığı, bekar katılımcıların 8'sinin ise, ailesiyle yaşadığı, 2'sinin arkadaşıyla 5'inin tek başına yaşadığı görülmektedir.

3.3.Veri Toplama Aracı Ve Süreci

Bu çalışmada veri toplama yöntemi olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmada ayrıca katılımcıların bazı temel bilgilerin toplanması amacıyla görüşme formuyla birlikte, hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" (Ek.2) da kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu ile katılımcıların medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu kiminle yaşadığı ile ilgili bilgilerine daha hızlı ve sistemli bir şekilde ulaşılmıştır.

Geçerlilik ve güvenirlik niteliklerine sahip bir araştırma ortaya koymak için şu adımlar takip edilmiştir; görüşme soruları hazırlanmadan önce araştırmanın iç geçerliğini artırmak için araştırma konusuyla ilgili literatür taraması yapılarak, güçlü bir kavramsal çerçeve oluşturulmuştur. Konu tasarlandıktan sonra literatürdeki bilgilerle tutarlı bir biçimde görüşme formu hazırlanmıştır. Hazırlanan bu görüşme formu tez danışmanı ile paylaşarak, danışmanın görüşme formunun anlamı, amacı ve kapsamına ilişkin fikirlerine başvurulmuştur. Alınan fikir ve önerilerden sonra forma son hali verilmiş ve Yalova Üniversitesi Etik Komisyonu'nun onayına başvurulmuştur. Etik komisyonundan

onay alındıktan sonra araştırma kapsamındaki katılımcılarla görüşmeler yapılmaya başlanmıştır. Kullanılan görüşme formu EK.2' de yer almıştır.

Görüşme formunda, katılımcıların yalnızlığı tercih edip etmediklerini, yalnızlık yaşayıp yaşamadıklarını, yalnızlık yaşıyorlarsa, hangi durumda yaşadıklarını öğrenebilmek için şu sorulara yer verilmiştir;

- Yalnız zaman geçirmekten hoşlanırmısınız? Neler yaparsınız?
- Kendinizi yalnız hissettiğiniz zamanlar oluyor mu?
- Çevrenizdeki insanlardan soyutlanmış olduğunuzu hissettiğiniz oluyor mu?
- İnsanlarla birlikteyken kendinizi yabancı gibi hissettiğiniz oluyor mu?
- Sizi gerçekten anlayan insanların olduğunu düşünüyor musunuz?

Katılımcıların yalnızlık yaşadığında, bununla nasıl başa çıktıklarını öğrenebilmek için şu sorulara yer verilmiştir;

- Yalnızlık hissini yaşadığınızda ne yapıyorsunuz?
- Yapmak istediğiniz bir şeyi yalnız olduğunuz için yapmaktan vazgeçtiğiniz oluyor mu? Öyle durumlarda neler yapıyorsunuz?

Katılımcıların biriyle birlikte yaşamakta zorlanıp zorlanmadıklarını, hangi durumlarda zorluk yaşadıklarını ve bu zorlukların bekâr katılımcıların bekârlığı tercih etmelerinde etkisi olup olmadığını öğrenebilmek için görüşme formunda şu sorulara yer verilmiştir;

- Sizce biriyle yaşamamanın zorlukları nelerdir?
- Bu zorlukların bekârlığı tercih etmenize etkisi oluyor mu?

Katılımcıların yaşamından memnun olup olmadıklarını öğrenebilmek için görüşme formunda şu sorulara yer verilmiştir;

- Yaşam koşullarınızın sizi tatmin ettiğini düşünüyor musunuz?
- Yaşamdan istediğiniz şeyleri elde ettiğinizi düşünüyor musunuz?
- Hayatınızda değiştirme imkânınız olsa neyi ya da neleri değiştirdiniz? Neden?

Ayrıca bekâr katılımcıların bekârlığı sürdürme nedenlerini öğrenebilmek için ise, bekâr katılımcılara şu soru sorulmuştur;

- Bekârlığı tercih etme nedenleriniz nelerdir?

Araştırmacı görüşmeleri ocak-şubat 2020 tarihleri arasında gerçekleştirmiştir. Ortalama olarak 30 dakika süren görüşmeler katılımcılarla yüz yüze olarak gerçekleşmiştir. Görüşme süresince katılımcıların kendilerini rahat hissedebilmeleri ve baskı altında hissetmemeleri için görüşmelerin gerçekleşeceği mekân ve zaman katılımcıların tercihiyle sunulmuştur. Daha sonra görüşmeler belirlenen yer, gün ve saatlerde yapılmıştır. Görüşmeler katılımcıların tercihleri doğrultusunda iş yerlerinde, ikamet ettikleri evlerde veya kafe, çay bahçesi gibi kamusal alanlarda gerçekleşmiştir.

Yapılan görüşmeler araştırmacı tarafından ses kayıt cihazı ile görüşmeciden alınan izinden sonra kaydedilmiştir. Daha sonra ses kayıtları tekrar tekrar dinlenerek, bir bütün olarak bilgisayar ortamında yazılı metne çevrilmiştir. Araştırmacı tarafından görüşmelerin deşifrelerinin oluşturulmasından sonra elde edilen verilere içerik analizi yapılmıştır. Sonrasında ise analiz sonucunda elde edilen bulgular rapor haline getirilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Nitel araştırma yöntemi doğrultusunda tasarlanan bu çalışmada, uygulanan yarı yapılandırılmış mülakat ile elde edilen verilerin analizinde, “içerik analizi” tekniğinden yararlanılmıştır. İçerik analizi, insan doğasını ve davranışlarının belirlenmesinde dolaylı yollarla çalışmayı sağlayan bir yöntemdir. İçerik analizi, gözlem ve görüşme ile bilgilerin elde edildiği araştırmalarda verilerin analizinin yapılmasında kullanılmaktadır (Büyüköztürk vd.:2015).

İçerik analizi yöntemiyle katılımcıların görüşlerinin içerikleri sistemli bir şekilde tanımlanmaktadır. Birbiri ile ilişkisi olduğu ve birbirine benzediği saptanan veriler, belirli temalar ve kavramlar çerçevesinde toplanarak yorumlanmaktadır. (Altunışık ve Diğerleri, 2010: 322). Bu yöntem ile veriler arasında anlamlı karşılaştırma, ilişkilendirme, kavramlaştırma ve ayırma yapılarak kodlanır. Kodlama yöntemi ile verilerden elde edilen kavramlar ve bu kavramlar arasındaki ilişkileri tümevarımcı analiz yöntemiyle ortaya çıkarılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018; 232-259).

Nitel araştırmalarda kullanılan içerik analizi yöntemiyle, önce veriler kodlanmaktadır. Sonra kodlanan verilerin temaları oluşturulmaktadır, daha sonra belirlenen kod ve temalar düzenlenmektedir. Sonrasında ise, bulgular tanımlanıp yorumlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek:2008).

Bu çalışmada da içerik analiz yöntemindeki bu adımlar izlenmiştir; öncelikle yazıya aktarılan görüşmeler dikkatli bir şekilde birkaç kez okunmuştur. Okumalar sonucunda oluşturulan kod ve kategoriler literatürden ve verilerin içindeki bir sözcük ya da cümleden yola çıkılarak belirlenmiştir. Görüşüne müracaat edilen bekar ve evli katılımcılara birbirinden farklı birer kod numarası verilerek (B1,B2,B3,-E1,E2,E3,...) açıklamalar yapılmıştır. Araştırmada ulaşılan veriler sayısallaştırılarak frekans olarak belirtilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde, katılımcı ifadelerindeki benzer ve ilişkili unsurlar kategorize edilmiş ve buna göre temalar oluşturularak, verilerin bütüncül bir anlayışla analiz edilmesine özen gösterilmiştir. Temalarda yer alan kodların frekansları belirlenmiştir. Her tema kapsamında, saptanan yineleme sıklıklarına göre bekâr ve evli katılımcıların ifadelerinden doğrudan alıntılar yapılmıştır. Son olarak çalışmada elde edilen bulgular tanımlanıp yorumlanmıştır.

BÖLÜM 4: BULGULAR VE YORUM

Bulgular ve yorum başlığı altında sahada elde edilen bilimsel verilerin analizi ve yorumlanması yapılmıştır. Bu bölüm on üç başlıktan oluşmaktadır. Bunlar; Katılımcıların demografik yapısı, yalnız zaman geçirme ile ilgili bulgular, yalnızlık hissetme ile ilgili bulgular, soyutlanma ile ilgili bulgular, yabancılaşma ile ilgili bulgular, anlaşılma ile ilgili bulgular, yalnızlığın aktivitelere etkisi ile ilgili bulgulardır. Yalnızlıkla başa çıkma tarzları ile ilgili bulgular, birlikte yaşamının zorlukları ile ilgili bulgular, bekâr katılımcılarının bekârlığı tercih etme nedenleri ile ilgili bulgular, yaşam koşullarından memnuniyet ile ilgili bulgular, yaşamdaki istekleri gerçekleştirme ile ilgili bulgular, yaşamda istenilen değişikliklerle ilgili bulgular bölümlerden oluşmaktadır.

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Bu çalışmada örneklem olarak Yalova ili seçilmiş olup, katılımcılarla yüz yüze mülakatlar yapılarak araştırma verileri elde edilmiştir. Bilimsel bir çalışmada katılımcıların çeşitliliği önemli olduğu gerçeği göz önünde bulundurularak, bu tez çalışmasında mümkün olduğunca farklı demografik özellikteki katılımcılara ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda, çalışmanın amacını en iyi yansıtacak katılımcı demografik durumları; cinsiyet, medeni durum, yaş aralığı, eğitim durumları, kimle yaşadığı ve çalışma durumu verileri ele alınmıştır. Tablo 4’de katılımcıların medeni duruma göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların medeni duruma göre dağılımı

	Evli	Bekâr	Toplam
Kadın	8	10	18
Erkek	7	5	12
Toplam	15	15	30

Çalışmanın amacını gerçekleştirmek, mukayese edebilmek için medeni duruma göre eşit sayıda, yani 15 evli ve 15 bekâr olmak üzere toplam 30 katılımcıya ulaşılmış ve her grup ile aynı sorular ve yöntem ile mülakatlar yapılmıştır.

Tablo 5’de katılımcıların cinsiyete göre dağılımları ve yüzdelik oranları verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı

	Sayı	Yüzde(%)
Kadın	18	60,0
Erkek	12	40,0
Toplam	30	100.0

Tabloya bakıldığında, katılımcıların 18’inin kadın ve 12’sinin erkek olduğu görülmektedir. Oranlarını hesapladığımızda ise, katılımcıların %60’nın kadın ve %40’nın

erkek olduğu belirlenmiştir. Hem kadın ve hem de erkek katılımcılara ulaşma ve mülakat yapma konusunda sıkıntı yaşanmamıştır. Ancak mülakatı yapan kişinin kadın olmasından dolayı kadın katılımcılara ulaşmak daha kolay olmuş ve bu nedenle kadınların katılım oranı daha fazla olmuştur. Ayrıca kadınların katılım konusunda daha rahat oldukları görülmüştür.

Tablo 6’da katılımcıların yaş aralıklarına göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımı

Yaş grubu	Evli	Bekâr	Toplam	Yüzde(%)
25-30	3	5	8	26.7
31-35	4	3	7	23.3
36-40	2	5	7	23.3
41-45	3	1	4	13.3
46 veya üzeri	3	1	4	13.3
Toplam	15	15	30	100.0

Tablo 6’ya bakıldığında, en yüksek katılımcı oranının %26 ile 25-30 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Akabinde 31-35 ve 36-40 yaş aralığındaki katılımcıların ise toplam katılımcıların %23’ünü oluşturdukları belirlenmiştir. 41-45 ile 46 veya üzeri yaş aralığındaki katılımcıların ise toplam katılımcıların %13’ünü teşkil ettiği saptanmıştır.

Tablo 7 katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımlarını göstermektedir.

Tablo 7. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre dağılımı

	Evli	Bekâr	Toplam	Yüzde(%)
Lise ve altı	4	2	6	20.0
Ön lisans	4	5	9	30.0
Lisans	3	5	8	26.7
Lisansüstü	4	3	7	23.3
Toplam	15	15	30	100.0

Tablo 7’den görülmektedir ki, en yüksek katılımcı oranı ile %30.0 ile ön lisans eğitime sahip katılımcılardan oluşmaktadır. Lisans mezunu katılımcılar toplam katılımcıların %26’sini, lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların toplam katılımcıların %23’ünü, lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların toplam katılımcılar içindeki oranı ise %20 olarak tespit edilmiştir. Açıkça görülmektedir ki her eğitim düzeyinden katılımcıya ulaşılmış ve mülakat yapılmıştır.

Tablo 8’de katılımcıların hanelerde kimlerle yaşadığı ile ilgili dağılımları verilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların kiminle yaşadığı

	Evli	Bekâr	Toplam	Yüzde
Tek	-	5	5	16.7
Aile ile	15	8	23	76.7
Arkadaş ile	-	2	2	6.7
Toplam	15	15	30	100.0

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu, yani %76 ile aileleri ile yaşadıkları gözlemlenmiş, %16'sinin yalnız ve %2'sinin ise ev arkadaşı ile yaşadıkları tespit edilmiştir.

Tablo 9'da katılımcıların çalışma durumlarına göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların çalışma durumlarına göre dağılımı

	Evli	Bekâr	Toplam	Yüzde(%)
Çalışıyor	14	13	27	90.0
Çalışmıyor	1	2	3	10.0
Toplam	15	15	30	100.0

Tablodan görüldüğü gibi çalışmaya katılan katılımcıların %90'ının düzenli bir işte çalıştığı fakat %10'unun ise herhangi bir işte çalışmadıkları görülmektedir.

Tablo 10'da katılımcıların genel demografik özellikleri verilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların demografik özellikleri

Katılımcı Kodu	Medeni hal	Cinsiyet	Yaş Aralığı	Eğitim Durumu	Kiminle Yaşadığı	Çalışma Durumu
B1	Bekâr	Erkek	25-30	Ön lisans	Aile	Çalışıyor
B2	Bekâr	Kadın	25-30	Ön lisans	Tek	Çalışıyor
B3	Bekâr	Kadın	41-45	Lise veya altı	Aile	Çalışıyor
B4	Bekâr	Kadın	36-40	Ön lisans	Aile	Çalışıyor
B5	Bekâr	Kadın	25-30	Lisans	Tek	Çalışıyor
B6	Bekâr	Kadın	36-40	Lisansüstü	Aile	Çalışıyor
B7	Bekâr	Erkek	31-35	Lise veya altı	Tek	Çalışıyor
B8	Bekâr	Erkek	36-40	Lisans	Aile	Çalışıyor
B9	Bekâr	Erkek	46 veya üzeri	Lisans	Tek	Çalışıyor
B10	Bekâr	Erkek	25-30	Ön lisans	Tek	Çalışıyor
B11	Bekâr	Kadın	25-30	Lisans	Aile	Çalışmıyor
B12	Bekâr	Kadın	31-35	Ön lisans	Aile	Çalışmıyor
B13	Bekâr	Kadın	36-40	Lisans	Aile	Çalışıyor
B14	Bekâr	Kadın	36-40	Lisansüstü	Tek	Çalışıyor
B15	Bekâr	Kadın	31-35	Lisansüstü	Tek	Çalışıyor
E1	Evli	Kadın	25-30	Lise veya altı	Aile	Çalışıyor
E2	Evli	Kadın	25-30	Lise veya altı	Aile	Çalışıyor
E3	Evli	Kadın	25-30	Ön lisans	Aile	Çalışıyor
E4	Evli	Kadın	41-45	Lisans	Aile	Çalışıyor
E5	Evli	Erkek	36-40	Lisansüstü	Aile	Çalışıyor
E6	Evli	Erkek	25-30	Lise veya altı	Aile	Çalışıyor

E7	Evli	Erkek	46 veya üzeri	Lisans	Aile	Çalışıyor
E8	Evli	Erkek	31-35	Lise veya altı	Aile	Çalışıyor
E9	Evli	Kadın	31-35	Lisansüstü	Aile	Çalışıyor
E10	Evli	Erkek	41-45	Ön lisans	Aile	Çalışıyor
E11	Evli	Kadın	41-45	Ön lisans	Aile	Çalışıyor
E12	Evli	Erkek	46 veya üzeri	Lisansüstü	Aile	Çalışıyor
E13	Evli	Kadın	46 veya üzeri	Lisans	Aile	Çalışıyor
E14	Evli	Erkek	31-35	Lisansüstü	Aile	Çalışıyor
E15	Evli	Kadın	36-40	Ön lisans	Aile	Çalışmıyor

Kodlama bekârlar B1-B15 olarak ve evli katılımcılar ise E1-E15 olacak şekilde düzenlenmiştir. Tabloya bakıldığında, bekâr katılımcılar içerisinde kadınların sayısının erkeklerden daha çok olduğu gözlemlenirken, evliler içerisinde bu oranlar birbirine yakındır. Hem evli hem de bekâr katılımcılar içerisinde her yaş grubundan katılımcının olduğu görülmekte ve bu da göstermektedir ki farklı yaşlardan insanlar çalışmaya katılmakta ve kendilerine yöneltilen mülakat sorularına cevap vermişlerdir. Eğitim durumlarını göz önünde bulundurduğumuzda, genel olarak evli ve bekâr katılımcılar içerisinde her eğitim düzeyinden katılımcının olduğu görülmektedir. Yine bu faktörün de, yani eğitim durumunun da iki grup için, gerek evliler ve gerekse bekârlar için, orantılı olduğu görülmektedir. Bu da her eğitim düzeyinden katılımcıya rahat ulaşıldığını ve aynı soru ve yöntem ile mülakat yapılabildiğini göstermektedir. Yine tablodan, evli katılımcıların normal olarak aile ile yaşarken, bekâr katılımcılar içerisinde aile ile yaşamamanın dışında yalnız yaşamayı tercih eden katılımcıların da olduğu görülmektedir. Bunun farklı sebeplerinin olabileceği gibi bir sebebinin de bekâr ve yalnız yaşayan katılımcıların tamamının herhangi bir işte çalışıyor olmasıdır. Ve düzenli bir işte çalışmaya bağlı olarak ekonomik durum ele alındığında, ekonomik özgürlüğün bekâr katılımcıların yalnız yaşamayı tercih etmede motive edici faktörlerden biri olduğu düşünülmektedir.

4.2. Yalnız Zaman Geçirme İle İlgili Bulgular

Yalnız zaman geçirme ile ilgili elde edilen verilerle, bekâr ve evli katılımcılara “yalnız zaman geçirmekten hoşlanır mısınız ve yalnız kalınca neler yaparsınız?” sorusu yöneltilerek, yalnız zaman geçirmeyi tercih edip etmedikleri, yalnızlığı (tek başına olma durumu) nasıl yaşadıkları, yalnızken neler yaptıkları ve yaptıkları şeylerin yapıcı olup olmadığı ile ilgili bulgular ortaya konulmuştur. Katılımcıların ifadeleri bağlamında, bu başlık “Bekâr Katılımcılarda Yalnız Zaman Geçirme İle İlgili Bulgular” ve “Evli Katılımcılarda Yalnız Zaman Geçirme İle İlgili Bulgular” olmak üzere iki alt başlığa ayrılmıştır.

4.2.1. Bekâr Katılımcılarda Yalnız Zaman Geçirme İle İlgili Bulgular

Kendileriyle görüşülen bekâr katılımcılara yalnız zaman geçirmekten hoşlanıp hoşlanmadıkları ve yalnız kalınca neler yaptıkları sorulduğunda, çalışma grubundaki 15 (on beş) bekâr katılımcıdan 10 (onu) yalnız zaman geçirmekten hoşlandığını ve yalnız kalınca kitap okuma, televizyon izleme, gezme, oyun oynama, müzik dinleme, yemek,

temizlik, alışveriş yapma, seyahate çıkma, sinemaya gitme ve sanatsal faaliyetlerde bulunduklarını ifade etmiştir.

Evet, ara sıra iyi oluyor. Daha çok filim izliyorum. Arada kitap okuyorum B(1).

Hoşlanırım, gezmeyi tercih ederim. Kafa dinlemeye çalışırım B(3).

Hoşlanırım. Genelde yalnız yaşarım. Filim izlerim, oyun oynarım ve bu bana yetiyor B(7).

Evet, televizyon izlerim, kitap okurum. Daha çok televizyon izliyorum B(8).

Evet, hoşlanırım. Genelde kitap okurum, film izlerim, dışarda dolaşırım B(11).

Evet, alışveriş, yemek, yürüyüş yaparım, sinemaya giderim veya evde televizyon izlerim. Bu kadar. Sessizliği severim B(13).

Hoşlanıyorum, kitap okurum, ilahi falan dinlerim yemek yaparım, temizlik yaparım. Bekâr olunca böyle oluyor B(10).

Yalnız zaman geçirmeyi sevdiğini belirten B (15) genelde yalnız zaman geçirmeye çalıştığını ve kendisini iyi hissettiren aktivitelerde bulunduğunu ifade etmiştir.

Evet, çoğu zaman yalnız zaman geçirmeye çalışırım. Kitap okurum, ders çalışırım, film izlerim, sanat sepet işleriyle uğraşırım. Bunları yapınca genelde iyi hissediyorum B (15).

Yalnız zaman geçirmekten büyük haz aldığını ifade eden bekâr bir katılımcı, yalnız zaman geçirmenin en temel ihtiyaçlardan biri olduğunu belirterek, yalnızlığın kendi iç keşfini sağladığını ifade etmiştir.

Diğer insanlarla vakit geçirmek olduğu kadar eğlenceli ve insani bir ihtiyaç olsa da kaçınılmaz olarak her bireyin kendisine özel ve ayrı bir zaman dilimi yaratması en temel ihtiyaçlardan biri. Yalnız zaman geçirmekten büyük haz duyarım. Kendimle baş başa kaldığımda yaşadığım huzur, sessizlik ve zihinsel dinginlik günlük hayatın streslerinden kurtulmam için en iyi vakitler olabiliyor. Bunun yanı sıra kendimle konuşmamı ve kendimi keşfetmemi sağlıyor. Yalnız kaldığım zamanlarda genelde zihnimi dinler ve iç keşfime yardımcı olacak her türlü aktiviteye yüzümü dönerim. Kitap okumak, yazı yazmak, müzik dinlemek veya film izlemek gibi B(2).

Yalnız zaman geçirmeyi çok sevdiğini ifade eden bir diğer bekâr katılımcı, yalnızlığın bağımsızlık hissini verdiğini, birçok konuda rahat hareket etmeyi sağladığını belirtmiş ve yalnızlığı güçlü olmayla ilişkilendirdiğini ifade etmiştir.

Yalnız zaman geçirmekten aşırı hoşlanırım, çünkü yapacak çok işim oluyor. Birde yalnızken kendimi bağımsız hissediyorum. Herhangi bir aktiviteyi yaparken başkasına bağlı olmaksızın her şeye kendim karar verebiliyorum. Zamanımı iyi planlayabiliyorum yalnızken. Yalnızken en çok yaptığım şey seyahat etmek. Yalnız seyahat etmekten inanılmaz derecede zevk alıyorum. Neden, çünkü birçok şey daha

öncede belirttiğim gibi kendim karar verebiliyorum. Kaçta kalkacağıma, ne zaman nereye gideceğime, hangi mekânda yemek yiyebileceğime, birileri yanınızda olduğu zaman bunlara kendiniz karar veremiyorsunuz, diğer kişiye uymak durumunda kalıyorsunuz. Yalnızken başka neler yaparım; filim seyredirim, tek başıma seyretmek hoşuma gidiyor, biri ile seyrederken birinin yorum yapması filmin büyüsunü bozabiliyor. Bunun avantajını söyleyebilirim. Yani yalnızlığı seviyorum. Yalnız olmayı güçlü olmayla ilişkilendiriyorum B (14).

Çalışmaya katılan bekâr üç katılımcı bazı durumlarda yalnız zaman geçirmekten hoşlandıklarını ifade etmiştir.

Duruma göre değişir. Neye göre değişir; yani çok sıkıldıysam ya da böyle aşırı derecede kalabalıktan bıktıysam evet. Onun dışında çok ta şey değilim kalabalığı da severim. Yalnız kalınca filim izlerim, örgü öreriim, yemek yaparım. Bu kadar. Başka ekstra bir şey yok B (6).

Yerine göre, eğer psikolojim iyiye yalnız kalmayı severim ama kötüye kendi içimde çözemediğim sorunlar varsa yalnız kalmak istemem kendimden korkarım. Yani yalnızlığı çok severim ama korkutucu da geliyor. Yalnız kalınca çok derine gidiyorum. O yüzden kalkıp ya bulaşık yıkarım, ya televizyon izlerim ya da telefonda bir şeylere bakıyorum. Düşünmemeye çalışıyorum. Düşünmek istemiyorum yalnız kalınca B (4).

B(4) yalnızlığı hem sevdiğini hem de bazı durumlarda kendisinin rahatsız edici düşüncelere dalmasına neden olduğu için korkutucu bulduğunu ve bundan dolayı yalnız kalınca düşünmemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalıştığını ifade etmiştir. B(5) ise, yoğun olduğu zamanlarda yalnız zaman geçirmeye ihtiyaç duyduğunu fakat yalnız kalma durumunun bir süreden sonra yalnızlık hissiyatını yaşamasına neden olduğunu ve yalnız kalınca dizi izlediğini veya müzik dinlediğini ifade etmiştir.

Bazen evet, bazen hayır. Şöyle evet, çok yoğun bir işte çalıştığım için bazen yalnız kalmayı çok arıyorum. Eve gideyim dinleneyim zamanım olsun diyorum. Ama bu zaman ikinci günden sonra sıkıcı olmaya başlıyor. Yalnızlık hissiyatını çok fazla yaşıyorum. Hep yalnız mı kalacağım duygusuna kapılabiliyorum. Yalnız kalınca genelde kitap okumayı seviyorum. Dizi izlerim ya da mum ışığında klasik müzik dinliyorum. Dinlendirici oluyor B (5).

Çalışmaya katılan bekâr iki katılımcı ise, yalnız zaman geçirmekten pek hoşlanmadığını, yalnızlığın belirli bir süreden sonra kendilerine rahatsızlık verdiğini ve yalnız kalınca müzik dinleme, kitap okuma, televizyon izleme ve internette zaman geçirme aktivitelerinde bulunduklarını aşağıdaki cümlelerle ifade etmiştir.

Yalnız zaman geçirmekten fazla hoşlanmam. Biraz gergin oluyorum özellikle zoraki zamanlarda, yani zoraki yalnızlık yaşadığım zamanlarda. Yalnız kaldığımda müzik dinlerim film izlerim ve kitap okumayı severim kendimle ilgilenirim B (12).

Yerine göre, yeri geldiğinde arkadaş istiyorsun, yeri geldiğinde kimse olmasın istiyorsun ama arkadaş ortamı daha iyi benim için. Yani yalnız zaman geçirmekten pek hoşlanmam. İnsan konuşmak için gülmek için yanında birisini arıyor. Yalnız kalınca televizyon izlerim, internete takılırım. Öyle geçiyor zaman B (9).

Bekâr katılımcıların çoğunluğunun yalnız zaman geçirmekten hoşlandıkları görülmektedir. Bununla birlikte bazı bekâr katılımcıların yalnızlık hissine neden olduğu için yalnız kalma durumundan hoşlanmadıkları ve yalnız kalınca daha çok kitap okuma, televizyon izleme ve müzik dinleme aktivitelerinde bulundukları görülmektedir.

4.2.2. Evli Katılımcılarda Yalnız Zaman Geçirme İle İlgili Bulgular

Kendileriyle görüşülen evli katılımcılara yalnız zaman geçirmekten hoşlanıp hoşlanmadıkları ve yalnız kalınca neler yaptıkları sorulduğunda ise, çalışma grubundaki on beş evli katılımcıdan sekiz katılımcı yalnız zaman geçirmekten hoşlandığını ve yalnız kalınca genelde kitap okuma, televizyon izleme, müzik dinleme, yürüyüşe çıkma, temizlik yapma, yazı yazma ve oyun oynama aktivitelerinde bulunduğunu ifade etmiştir.

Hoşlanırım. Kitap okurum. Malum birde ev hanımıyım, ev işleriyle uğraşmayı severim. Televizyon izlerim. Çok sosyal yaşamım yok açıkçası. Bunların dışında çok zaman kalmıyor zaten E(11).

Evet hoşlanırım. Yalnız kalınca daha çok evde oluyorum. Öyle dışarı çıkayım, gezeyim, dolanayım havasında olmuyorum, evde oluyorum. Ya müzik dinliyorum, ya uzanıp film izliyorum E(14).

Evet, hoşlanırım. Çoğunlukla ya bilgisayar oyunu oynarım ya da kitap okurum E(1).

Evet, yalnız kalınca film izlerim genelde. Filim ve dizi E(2).

Evet, kitap okurum, müzik dinlerim, yürüyüş yaparım, film izlerim ya da temizlik yaparım. Ev hanımıyım da malum E(3)

Hoşlanırım hem de bir ömür boyu yalnız kalmak isterim. Her insanın yalnız kalma isteği oluyordur. Yalnız kalınca daha rahat davranabiliyorsun, istediğini yapabiliyorsun. Çoluk çocuktan, sestən uzak kafa dinlemek, huzur bulmak için çok iyi oluyor. Yalnız kalınca tefekkür ederim. Kitap okurum E(7).

Her insanda yalnız kalma isteğinin bulunduğunu belirten E(7) yalnız zaman geçirmeyi çok istediğini hatta ömür boyu yalnız kalmak istediğini ifade etmiştir. Onun bu isteği sessiz sakin bir ortama duyduğu özlem sonucu ortaya çıktığı düşünülmektedir. Benzer şekilde E(9) ve E(10) da yalnız zaman geçirmeyi çok sevdiklerini ifade etmişlerdir.

Çok. Yalnız kalınca film izlerim, kitap okurum ama daha çok yazarım. O anki ruh halime göre yazarım. Üzgünsem özgünlüğümle ilgili, mutluyum mutluluğum ile ilgili düz yazılar yazarım E(9).

Çok severim. Yalnız kalınca kitap okurum. Televizyon izliyorum E(10).

Çalışma grubundaki beş evli katılımcı, yalnız zaman geçirmekten hoşlanmadığını ve yalnız kalınca kitap okuma, müzik dinleme, bağlama çalma, yaşamı üzerine düşünme, televizyon izleme sosyal medyada zaman geçirme, film izleme, resim yapma, yürüyüş yapma, aktivitelerinde bulunduğunu ifade etmiştir.

Hayır, yalnızlığı sevmem pek ya o yüzden. Yanımda birilerinin olmasını isterim her zaman. Yani Sohbet etmeyi falan İsterim. Böyle yalnız zaman geçirmek bana göre değil. Yalnız kalınca canım sıkılır çok bir şey yapmam. Müzik dinlerim ya da kitap okurum, filim izlerim. Bağlama çalarım E(12).

Çok değil. Yalnızlığı pek sevmiyorum. Yalnız kalınca kitap okuyorum, film izliyorum, televizyon izliyorum E(13).

Hayır, yalnız kalınca huzursuz oluyorum. Düşünüyorum. Hayatımı, ailemi, çocuğumu düşünüyorum veya televizyon izliyorum, dinleniyorum E(8).

E(8) yalnız zaman geçirmeyi huzursuz hissettirdiği için sevmediğini ifade etmiştir. E(6) ise aynı şekilde yalnız zaman geçirmeyi sevmediğini ve yalnız kalmanın kötü hissettirdiğini ifade etmiştir.

Yani çok değil. Çünkü yalnızlık kötü hissettiriyor. Yalnız kalınca telefona takılıyorum. Günlük işlerim varsa onlarla ilgileniyorum. Ama çoğunlukla telefondayım. Sosyal medyaya takılıyorum E(6).

Yalnız zaman geçirmekten hoşlanmadığını belirten bir diğer evli katılımcı ailesiyle zaman geçirmekten daha mutlu olduğunu ifade etmiştir.

İnsanın çoluk çocuğu olunca tek başına zaman geçirmekten hoşlanmaz. Bir yere gidince veya yapınca keşke çocuklarımda olsaydı diyorum. Yani birlikte olunca daha güzel oluyor. Daha mutlu oluyorum. Yalnız kalınca kitap okumayı severim. Resim yapmayı severim. Yürüyüş yaparım E(15).

Çalışmaya katılan evli iki katılımcı yalnız zaman geçirmekten bazen hoşlandığını, yalnız kalınca mutfakta zaman geçirme, televizyon izleme, kitap okuma ve yürüyüş yapma aktivitelerinde bulunduklarını ifade etmiştir.

Bazen. Mutfakta zaman geçiririm. Televizyon izlerim. Hiçbir iş yapmadan, yanıma çay, kahve, çerez falan alıp televizyon karşısında zaman geçirmeyi seviyorum E(5).

Her zaman değil ama zaman zaman hoşlanırım. Kitap okurum, sevdiğim bir televizyon programı varsa onu izlerim. Bazen yürüyüşe çıkarım E(4)

Yalnız başına kalmanın verdiği huzursuzluk hissinden dolayı bazı evli katılımcıların yalnız zaman geçirmekten hoşlanmadıkları görülmekle birlikte, evli katılımcıların çoğunluğunun yalnız zaman geçirmekten hoşlandıkları ve evli katılımcıların yalnız kalınca daha çok kitap okuma, televizyon izleme, müzik dinleme ve yürüyüş yapma aktivitelerinde bulundukları görülmektedir.

4.3.Yalnızlık Hissetme İle İlgili Bulgular

Yalnızlık hissetme ile ilgili elde edilen verilerle, bekâr ve evli katılımcılara “Kendinizi yalnız hissettiğiniz zamanlar oluyor mu?” sorusu yöneltilerek, katılımcıların yalnızlık hissini yaşayıp yaşamadıkları, yaşıyorlarsa hangi durumlarda bu duyguyu yaşadıkları ile ilgili bulgular ortaya konulmuştur. Katılımcıların ifadeleri bağlamında, bu tema “bekâr

katılımcılarda yalnızlık hissetme ile ilgili bulgular” ve “Evli Katılımcılarda Soyutlanma ile ilgili Bulgular” olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır.

Tablo 11. Yalnızlık hissetme

Kodlar	Bekâr katılımcılarda yalnızlık	* Tek başıma kalınca yalnızlık hissederim	B(3), B(5), B(7), B(8), B(9), B(15)
		* Anlaşılmadığımda yalnızlık hissederim	B(2), B(4)
		* Önemsenmediğimde yalnızlık hissederim	B(12)
		* Sıkıntımı paylaşacak kimse bulamadığımda yalnızlık hissederim	B(5), B(14)
	Evli katılımcılarda yalnızlık	* Eşimle tartıştığımda yalnızlık hissederim	E(3), E(5), E(9)
		* Bir sıkıntı yaşadığımda yalnızlık hissederim	E(1), E(6), E(10), E(13)
		* ailemden ayrı kaldığımda yalnızlık hissederim	E(8), E(4)

4.3.1. Bekâr Katılımcılarda Yalnızlık İle İlgili Bulgular

Bekâr katılımcılarının görüşlerinden elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, bekâr katılımcılarda yalnızlık ile ilgili bulgular alt teması; tek başıma kalınca yalnızlık hissederim, anlaşılmadığımda yalnızlık hissederim, önemsenmediğimde yalnızlık hissederim, sıkıntımı paylaşacak kimse bulamadığımda yalnızlık hissederim olmak üzere dört koddan oluşmuştur.

a. *Tek başıma kalınca yalnızlık hissederim*

Tabi ki oluyor. Tek başıma kalınca hissederim B(3).

Bazen oluyor. Bazen tek başıma kaldığımda yalnızlık hissederim B(8).

Oluyor, tek başıma kalınca bazen yalnızlık duygusunu çok fazla hissederim B(5).

Oluyor, evde tek başımayken yalnız hissederim kendimi B(9).

Oluyor, tek başıma kalınca belli zamandan sonra sıkılıyorum. Küçük basit bir film den diziden bile etkilenebiliyorum. Bende yalnızım diyebiliyorum. Biraz duygusal olduğum için küçük bir şeyden bile etkileniyorum B(7).

B(7) tek başımalığın bir süreden sonra yalnızlık hissettirdiğini ifade etmektedir. B(15) ise, tek başına kaldığında bazen derin yalnızlık hissettiğini ifade etmiştir.

Evet, derin bir yalnızlık hissediyorum bazen. Yalnızken hiçbir şeyin tatmin etmediği, dindirmedeği anlarda bunu hissediyorum. Belki de kendiyile baş başa kalmanın verdiği bir can sıkıntısı B (15).

b. Anlaşılmadığımda yalnızlık hissedirim

Çalışma grubundaki bekâr iki katılımcı yalnızlık hissini anlaşılmadığını düşündüğü zamanlarda yaşadığını ifade etmiştir.

Oluyor. Anlaşılmadığımı düşündüğüm tüm anlarda kendimi çok yalnız hissedirim B(2).

B2 her anlaşılmadığı durumun yalnızlık hissettirdiğini ifade etmektedir. Benzer şekilde B (4) de anlaşılmadığında yalnızlık yaşadığını, ailesiyle birlikte yaşamasına rağmen çok yalnızlık yaşadığını, yalnız hissettiğinde içine kapandığını ve bunun için ayrı eve çıkıp yalnızlığını bir hayvan ile gidermek istediğini ifade etmektedir.

Çok oldu. Anlaşılmadığım zamanlarda oluyor. Anlaşılmadığımda içime kapanıyorum. Küsüyorum. Aslında ailemle yaşıyorum ama çok yalnız bir insanım. İlerde bir evim olsun istiyorum bir hayvan alıp beslemeyi istiyorum. B(4).

c. Önemszenmediğimde yalnızlık hissedirim

Çalışma grubundaki bekâr bir katılımcı yalnızlık hissini önemszenmediğini düşündüğü zamanlarda yaşadığını aşağıdaki cümlelerle ifade etmiştir.

Evet, oluyor. Ben dünyadan ziyade kafamın içinde yaşayan bir insanım hakiki hayatım benim için can sıkıcı bir rüyadan başka bir şey değildir (gülerek). Kendimi yalnız hissettiğim zamanlar genelde evde aile içinde olur. Fikrimin sorulmasına gerek duyulmadığında, önemszenmediğimde yalnızlık hissedirim. Her şeyi bildiklerini sandıklarından belki yaptığım ve düşündüğüm şeylerin hep yanlış olduğunu savunurlar ve kendimi savunmamdan hoşlanmazlar, susmak mecburiyetinde kalırım, çünkü baş edemem öyle bir polemikle ve konuşmalarda olan şeylerden hoşlanmıyorum, sanırım ezberlediğim için olsa gerek B(12).

Ailesi tarafından değer görüp, önemszenmediği durumlarda yalnızlık yaşadığını ifade eden bekâr katılımcının, kendini her şeyden soyutladığı ve duygusal bir yalnızlık yaşadığı görülmektedir.

d. Sıkıntımı paylaşacak kimse bulamadığımda yalnızlık hissedirim

Çalışma grubundaki bekâr iki katılımcı yalnızlık hissini, yaşadığı bir sıkıntısını paylaşacak kimse bulamadığında yaşadığını aşağıdaki cümlelerle ifade etmiştir.

Birde hayata karşı yalnızlığım var galiba. Olur ya hayat seni zorlar ama paylaşacağın kimsen yoktur. Öyle zamanlarda yalnızlık duygusunu yaşarım. Galiba omzumdaki yüke ortak arıyorum. Yani evet ailem var tabi ki de çok şükür ama beni tam anlamıyla anladıklarını düşünmüyorum B(5).

Kendimi yalnız hissettiğim zamanlar tabi ki oluyor, yani bazen bir takım duygusal dalgalanmalarda birine anlatmak istiyorsun, güvenebileceğin birine anlatmak istiyorsun. Tabi ki anlatacağın şeyler, anlatacağın kişiler var, arkadaş var ama güvenebileceğin birine anlatmak istiyorsun. Bazen anlatıyorsun da ama o kişinin uzakta olması, senin kendini yalnız hissetmemene engel olmuyor. Hissettiğim zamanlar oluyor, bilhassa sıkıntılı bir dönem yaşadığım zaman duygusal olarak yıprandığım zaman yalnız hissediyorum. Birde çok fazla her şeyimi herkesle paylaşan biri değilim. Yani istiyorsun, özel birisi varsa, bu konuları konuşmak istediğin, onun yanında olmasını istiyorsun. Ve olmadığı zaman da kendini yalnız hissediyorsun B(14).

Bir diğer bekâr katılımcı sadece herhangi bir işte karar verme sürecinde yalnızlık yaşadığını, bunun dışında ailesi ve arkadaşlarının varlığı ona yalnızlık hissettirmediğini ifade etmiştir.

Bireysel, kişisel, ruhsal yalnızlık değil de, sadece bir işte karar verme sürecinde yalnızlık hissediyorum. Bu tarz yalnızlık hissediyorum. Bunun dışında hissetmiyorum. Allah'ıma çok şükür ailem de, arkadaşlarım da insani yalnızlığı hissettirmiyorlar. Öyle bir sıkıntım yok çok şükür B(6).

Çalışmaya katılan bekâr üç katılımcı yalnızlık yaşamadığını ifade etmiştir. Katılımcıların çoğunluğunun ise, yalnızlık hissettiği ve bunu daha çok tek başına kalma durumunda yaşamakla birlikte, anlaşılma, paylaşımda bulunamama veya önemsenmediğini düşündüğü durumlarda yaşadıkları görülmektedir.

4.3.2. Evli Katılımcılarda Yalnızlık İle İlgili Bulgular

Evli katılımcılarının görüşlerinden elde edilen verilerle kodlamalar yapılmıştır. Buna göre, bekâr katılımcılarda yalnızlık ile ilgili bulgular alt teması; eşimle tartıştığım da yalnızlık hissederim, bir sıkıntı yaşadığımda yalnızlık hissederim, ailemden ayrı kaldığımda yalnızlık hissederim olmak üzere üç koddan oluşmuştur.

a. Eşimle tartıştığım da yalnızlık hissederim

Çalışma grubundaki üç evli katılımcı eşiyile bir tartışma yaşadığı zaman yalnızlık yaşadığını ifade etmiştir.

Oluyor, eşimle tartıştığım da, beni anlamadığını düşündüğümde veya ailemin beni anlamadığını düşündüğümde yalnızlık yaşıyorum E(9).

Nadiren olur, mesela eşimle fikir ayrılığına düştüğümüzde veya büyük bir tartışma yaşadığımızda yalnızlık hissederim. O da zaten çok nadiren olur E(3).

Benzer şekilde E(5) de genellikle eşiyile anlaşamadığı durumlarda yalnızlık yaşadığını belirtmekte ve yeterli kadim arkadaşlıklarının olmamasından dolayı yalnızlık yaşadığını ifade etmiştir.

Oluyor. Genelde eşimle kavga ettiğimiz zamanlarda. Bu his eşimin tavrına göre devam eder veya biter. Birde uzun süreli arkadaşlıkları severim, bu tarz arkadaşlıklarımın sayısı az olduğu için kendimi yalnız hissettiğim oluyor. Mesela elli yaşına geldiğimde kırk yıllık bir arkadaşımın olmasını isterim, yani on yaşından beri birlikte olduğumuz E(5).

b. Bir sıkıntı yaşadığımda yalnızlık hissederim

Çalışma grubundaki üç evli katılımcı maddi-manevi herhangi bir sıkıntı yaşadığı zaman yalnızlık yaşadığını ifade etmiştir.

Maddi sıkıntılarda yaşarım genelde E(10).

Çok nadir oluyor. Bunalımda olduğum zamanlarda oluyor. Yani bir sıkıntı yaşayınca E(13).

Kişi tek başına olmasa bile, kalabalık insan grubu içinde dahi olsa yalnızlık duygusunu yaşayabilmektedir (Galanaki; 2004). Nitekim E(6) ve E(1) başkalarıyla beraber iken de yalnızlık yaşadıklarını ifade etmiştir.

Çoğu zaman hissediyorum. Kalabalık içinde olsam da bunu hissediyorum. Genelde maddi ve manevi bir sıkıntı falan olunca hissedirim E(6).

Muhakkak zaman zaman oluyor tabi. Biraz benim ruh halimden kaynaklı oluyor. Bazen sıkıntılı, karamsar hallerimde olur. Etrafımda insanlar olsa bile kendimi yalnız hissedebiliyorum E(1).

c. Ailemden ayrı kaldığımda yalnızlık hissedirim

Çalışma grubundaki iki evli katılımcı ailesinden uzak kaldığında yalnızlık yaşadığını ifade etmiştir.

İlla ki oluyor. Annem ve babamdan uzak olduğum zamanlarda hissediyorum. Onlardan ayrıldığımda hep bir özlem oluyor. Çocukluğumu özliyorum. Keşke hep çocuk kalsaydım, onlardan ayrılmasaydım diyorum. Şimdi benimde kurduğum bir ailem var ama onların yerini almıyor tabi E(8).

E(4) de, ailesinden uzakta yaşadığı için yalnızlık hissettiğini ve bunu hastalandığında daha çok yaşadığını ifade etmiştir.

Evet, bazen oluyor. Çünkü ailem başka şehirde yaşıyor. Gurbetlik var. Özellikle hastalandığımda, grip falan olduğumda yaşarım. Ailemden biri burada olsaydı diyorum. O zaman yalnızlığı çok hissediyorum E(4).

Evli katılımcılardan dört katılımcı yalnızlık duygusunu yaşamadığını ifade etmiştir. Bununla birlikte evli katılımcıların çoğunluğunun yalnızlık hissettiği ve bunu eşle yaşanan bir tartışmada, yaşanan bir sıkıntı anında veya aileden ayrı kalma durumlarında yaşadıkları görülmektedir. Dolayısıyla evli katılımcılarda yaşanan yalnızlığın geçici ve durumsal yalnızlık olduğu görülmektedir.

Yalnızlık hissettiğini belirten çoğu bekâr ve evli katılımcının aynı zamanda yalnız zaman geçirmekten hoşlandığını ifade ettiği gözlenmektedir.

4.4.Soyutlanma İle İlgili Bulgular

Soyutlanma ile ilgili elde edilen verilerle, bekâr ve evli katılımcılara “çevrenizdeki insanlardan soyutlanmış olduğunuzu hissettiğiniz oluyor mu?” sorusu yöneltilerek,

soyutlanma duygusu yaşıyıp yaşamadıkları ve bunu hangi durumlarda yaşadıkları ile ilgili görüşleri ortaya konulmuştur. Katılımcıların ifadeleri bağlamında, bu başlık “bekâr katılımcılarda soyutlanma ile ilgili bulgular” ve “evli katılımcıların soyutlanma ile ilgili bulgular” olmak üzere iki alt başlığa ayrılmıştır.

Tablo 12. Soyutlanma ile ilgili bulgular

Kodlar	Bekâr katılımcılar	• Yalnız kalınca soyutlanmış hissedirim	B (2), B (3)
		• Kalabalık ortamlarda soyutlanmış hissedirim	B (8)
		• Arkadaş ortamlarında soyutlanmış hissedirim	B(1)
		• Diğerleriyle farklı düşündüğümde soyutlanmış hissedirim	B(5), B(10), B(12)
		• Ben kendimi soyutluyorum	B(4), B(11), B(13), B(14)
	Evli katılımcılar	• Bir sorun yaşıyınca soyutlanmış hissedirim	E (1)
		• Beklentilerim karşılanmayınca soyutlanmış hissedirim	E (9), E (10)
		• Diğerleriyle uyuşmadığım zaman soyutlanmış hissedirim	E (13)
		• İş yerinde soyutlanmış hissedirim	E (12), E (14)

4.4.1. Bekâr Katılımcılarda Soyutlanma İle İlgili Bulgular

Bekâr katılımcılarının görüşlerinden elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, bekâr katılımcılarda soyutlanma alt teması; yalnız kalınca soyutlanmış hissedirim, Kalabalık ortamlarda soyutlanmış hissedirim, arkadaş ortamlarında soyutlanmış hissedirim, diğerleriyle farklı düşündüğümde soyutlanmış hissedirim, Ben kendimi soyutluyorum olmak üzere beş koddan oluşmuştur.

a. *Yalnız kalınca soyutlanmış hissedirim*

Çalışma grubundaki iki bekâr katılımcı yalnız kaldıklarında soyutlanma duygusunu yaşadıklarını ifade etmiştir.

Tabi oluyor. Yalnız kalınca, hayatta istediğim olmayınca soyutlanmış hissediyorum kendimi B (3).

Pek tabii, daha önce bahsettiğim içe dönüklük, insana dair yalnızlık ve anlaşılmama hallerinde zaman zaman soyutlanmış hissedirim B (2).

B (3), yalnız kaldığında ve yaşamdaki isteklerini gerçekleştiremediğinde, kendini soyutlanmış hissettiğini ifade etmektedir. Benzer şekilde B(2) de yalnız kaldığında

ve anlaşılmadığını düşündüğü zamanlarda bazen kendini soyutlanmış hissettiğini ifade etmektedir.

b. Kalabalık ortamlarda soyutlanmış hissederim

Çalışma grubundaki bir bekâr katılımcı kalabalık insan grupları içinde bulunduğu zaman soyutlanma duygusunu yaşadığını ifade etmiştir.

Zaman zaman oluyor. Memlekete gidince akrabalarla uzun süre kalınca bazen oluyor. Yani çok kalabalık ortamlarda hissettiğim oluyor B (8).

c. Arkadaş ortamlarında soyutlanmış hissederim

Çalışma grubundaki bir bekâr katılımcı soyutlanma duygusunu yaşadığını ve bunu daha çok bulunduğu arkadaş ortamlarında konuşulan konu dışında kaldığı zaman yaşadığını ifade etmiştir.

Daha çok arkadaş ortamlarında bunu hissediyorum. Konuşulan konu dışında kalınca öyle hissettiğim oluyor B(1).

d. Diğerleriyle farklı düşündüğümde soyutlanmış hissederim

Çalışma grubundaki üç bekâr katılımcı çevresindeki diğer insanlarla farklı düşündüğü, farklı hissettiği zaman soyutlanma duygusunu yaşadığını ifade etmiştir.

Evet oluyor. Şöyle, aynı dili konuşsak bile aynı düşünceler olmayınca soyutlanma normaldir. Mesela bazı durumlarda ben beyazın gri tarafını da görmek istiyorum ya da siyah bende tam siyah değildir ama illa beyaz tam beyaz diyen oluyor B (5).

Evet, oluyor. Çünkü farklı geliyor insanlar. Sosyal çevrem var yani. Direk soyutlanmış hissettiğim çok olmuyor ama farklı hissediyorum. Onlarla sadece zaman geçiriyormuşum gibi geliyor. Samimiyet yok yani. Ve bu konuda da yapılacak bir çözüm yok gibi sanki B (10).

Evet. Çevremdeki insanların benim yerime düşünme hakkını kendinde bulduklarında, onlar gibi düşünmeye sevk ettiklerinde kendim olmama izin vermediklerinde bunu hissediyorum. Açıkçası kabul etmeye alıştım ve başkalarının istediklerinin olması için belirledikleri ön şartlarını hep kabul ettim. Bu sebeple de kendimden hep nefret ettim. Ben etrafımdakilerle aynı olmamam gerektiğini düşündüğümde yalnızlığa gümülmüş buldum kendimi. Ve durumum yaşanmışlıktan ziyade kullanılmışlık duygusu. Eski yaşadıklarımın yeni yaşayacakları mı engellemesinden de korkuyorum B (12).

Katılımcı B(12) çevresindeki insanların kendisi yerine düşünüp karar verdiğinde soyutlandığını hissettiğini, çevresindeki insanların bu tutumundan büyük rahatsızlık duyduğunu, onlara boyun eğdiği için kendisinden de nefret ettiğini, onlardan farklılaşmaya çalıştığında yalnızlaşmaya başladığını ve bu yalnızlaşmayla insanlar tarafından kullanıldığını hissettiğini ve geleceği için de kaygı duyduğunu ifade etmektedir.

e. Ben kendimi soyutluyorum

Çalışma grubundaki beş bekâr katılımcı yaşadığı bir sıkıntı anında, enerjisinin düştüğünde, içine kapandığında, morali bozulduğunda veya insanların yorucu olduğunu düşündüğü zamanlarda kendini soyutladığını ifade etmiştir.

Evet oluyor. Farklı bakıyorum hayata. Biraz maneviyatı yüksek bir insanım. Ailede öyle bir insan da yok. Ben olumsuzluğa gelemiyorum. Karamsarlığa olumsuzluğa gelemiyorum. Ben olumlu bakmayı çok seven bir insanım. Ailemde de sıkıntılar var. Bunun için kendimi soyutladığım oluyor. Yani bir sıkıntı yaşadığımda kendimi soyutluyorum. Sen kendine bak diyorum, bazı şeylerin çözümü yoktur diyorum, sen kendine geç kaldın diyorum B(4).

Genellikle ben kendimi soyutluyorum, ruhen enerjimin düşük olduğu zamanlar B(11).

Kendi içime kapandığımda, moralim bozulduğunda ben kendimi soyutluyorum B(13).

Genelde soyutlarım zaten, bilerek soyutlarım. Belki biraz farklıyım ama bilerek insanlardan soyutlarım, hem çok aralarındayım hem de değilim. Onu da söyleyeyim. Niye soyutluyorum, genel olarak bende dahil, insanların bencil olduğunu düşünüyorum. Senin hayatta güvenebileceğin tek kişinin yine kendin olduğunu düşünüyorum. O yüzden daha kapalı, daha soyut, daha insanlardan uzak ama hem de içerisinde olduğum bir hayat kurgulamaya çalışırım B(14).

B (14) kendini genelde soyutladığını ve kendisi dahil bütün insanların bencil olduğunu, hayatta sadece kendisine güvenmesi gerektiği için kapalı, soyut, insanlardan uzak bir hayat yaşamaya çalışarak bunu yaptığını ifade etmektedir. B (15) de aynı şekilde kendini çoğu zaman soyutladığını ve bunu diğer insanların kendisini basit sorunlarıyla yordduğu ve kendisinin onlardan çok farklı olduğunu düşündüğü için yaptığını ifade etmektedir.

Çoğu zaman öyle hissediyorum. Bunu çoğunlukla ben seçiyorum zaten. Çünkü insanlar yoruyor beni. Küçük bir dünyaları, küçük dertleri ama kocaman bir ağızları var çoğunun. Farklı gezegendenmişiz gibi hissediyorum B (15).

Tek başına yaşayan B (7) soyutlanma duygusunu çok yaşadığını, bazen saatlerce yalnız başına gezebildiğini, komşularını, akrabalarını görmek bile istemediğini ve insanlardan tamamen soğuduğunu ifade etmektedir.

Çok oluyor. Öyle bir zaman oluyor ki, bazı komşularımı görmek bile istemiyorum. Eve gireyim, kimseyi görmeyeyim diyorum. İnsanlardan tamamen soğumuş durumdayım. Ve bunların çoğu da akrabam zaten. Yalova'da saatlerce tek başıma gezdiğim bile oluyor B(7).

Bir diğer bekâr katılımcı ise, soyutlanma duygusunu sadece çocukken fiziksel görünüşünden dolayı insanlar tarafından dışlandığı zaman yaşadığını ifade etmiştir.

Bunu küçükken yaşıyordum. Yalova' ya işe başlamadan önce yaşıyordum. Fiziksel olarak uzun boyluyum dolayısıyla arkadaşlarım, çok yakın arkadaşlarım ve aile bireylerimin haricinde herkeste çok uzun boylusun yanımda durma vardı. O zaman kenara çekiliyordum küçüklüğümde. Onun dışında şimdi yok. Artık Yalova'daki demografik yapı da farklı oldu. Artık şey yapmıyorum. Sever beni herkes B (6).

Bir bekâr katılımcı dışındaki diğer bütün bekâr katılımcıların soyutlanma duygusunu yaşadığı ve bunu yalnız kaldıklarında, kalabalık ortamlarda, arkadaş ortamlarında, diğerleriyle farklı düşünüp, farklı hissettiklerinde, içine kapandıklarında, bir sıkıntı anında, moral bozukluğunda veya insanların yorucu olduğunu düşündükleri zamanlarda yaşadıkları görülmektedir. Ayrıca bazı bekâr katılımcıların kendilerini çoğu zaman soyutladıkları görülmektedir.

4.4.2. Evli Katılımcılarda Soyutlanma İle İlgili Bulgular

Evli katılımcılar ile yapılan görüşmelerle elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, evli katılımcılarda soyutlanma alt teması; bir sorun yaşayınca soyutlanmış hissederim, beklentilerim karşılanmayınca soyutlanmış hissederim, diğerleriyle uyuşmadığım zaman soyutlanmış hissederim, iş yerinde soyutlanmış hissederim olmak üzere dört koddan oluşmuştur.

a. Bir sorun yaşayınca soyutlanmış hissederim

Çalışma grubundaki evli bir katılımcı bazen soyutlanma duygusunu yaşadığını ve bunu karşı tarafın etkisiyle yaşadığını belirterek, bir tartışmada, bir sorun anında soyutlandığını ifade etmiştir.

Yani zaman zaman o da oluyor. Yine dediğim gibi o insanın davranışına da bağlı olabiliyor, karşısındakinin davranışına bağlı olabiliyor. Yaşanan bir tartışmada, bir sorun anında bunu hissedebiliyorum E (1).

b. Beklentilerim karşılanmayınca soyutlanmış hissederim

Çalışma grubundaki evli iki katılımcı, çevresindeki insanlar tarafından saygı, ilgi alaka gibi beklentilerinin karşılanmadığı zamanlarda soyutlanmış hissettiğini ifade etmiştir

Evet, oldukça sık oluyor. Bazen bakıyorum insanlara normal insanların davrandıklarını gibi davranmıyorlar. Beklentilerimi karşılamıyorlar. Beklentim ise şu, sosyal ilişkilerde insanların birbirlerine saygılı olması gerekiyor ya. Bunları karşı taraftan göremediğim zaman kendimi kötü hissederim. Ve kendimi ister istemez dışarıya doğru soyutlarım. Yani onlar beni soyutlamıyor, ben kendimi çekiyorum, insanlardan soyutluyorum. İlk başta bu durum çok rahatsız ediyordu ama Sonradan diyorum galiba böyle olması çok daha iyi. Kendimi daha fazla üzmeğe yalnız kalmayı tercih ederim E (9).

E (9) soyutlanma duygusunu çok sık yaşadığını ve bunu çevresindeki insanların tutumlarından dolayı kendisinin tercih ettiğini ve insanlardan dolayı üzmekteyse, soyutlanarak yalnız kalmayı tercih ettiğini ifade etmektedir.

Evet. Çevremdekilerden ilgi alaka görmediğim zamanlarda oluyor. İnsan dışlandığını hissediyor kısacası. Kendi kabuğuna çekiliyor.

Bu durum da tabi ki üzüyor. Karşımdakinden beklentim farklı oluyor göremeyince de üzüldüyör, kendi içime kapanıyorum. Yalnızlık hissi de orda başlıyor E (10).

E (10) da soyutlanma duygusunu çevresindeki insanlardan ilgi alaka görmediğinde yaşadığını ve bundan dolayı üzüldüğünü, içine kapanarak yalnızlaşmaya başladığını ifade etmektedir.

c. Diğerleriyle uyuşmadığım zaman soyutlanmış hissederim

Çalışma grubundaki bir evli katılımcı, soyutlanma duygusunu bazen yaşadığını ve bunu çevresindeki insanlarla düşünce ve yaşam tarzında uyuşmadığı, ortak paydada buluşamadığı zamanlarda hissettiğini ifade etmiştir.

Bazen hissettiğim oluyor. Yani çevreyle uyuşmadığım zaman hissederim. Düşünce olarak, yaşantı olarak, fikir olarak onlarla uyuşmadığım zaman hissederim. Yani ortak paydada buluşamadığımız zamanlarda E (13)

d. İş yerinde soyutlanmış hissederim

Çalışma grubundaki iki evli katılımcı, iş ortamında soyutlanma duygusunu yaşadığını ifade etmiştir.

Oluyor evet. Mesela İş yerinde oluyor. Karakter olarak birbirimizi çok tutmadığımız için hiç kimseyle çok muhatap olamıyorum. Ondan oluyor E (12).

İş ortamında evet soyutlanmış hissediyorum, haksızlığa, adaletsizliğe uğrayınca. Bunu dibine kadar yaşadım. Bu yalnızlık olarak adlandırılabilir mi? Evet bu yalnızlıktır. Sadece birkaç kişi ile görüşebiliyorum. Ama içime de kapanmıyorum. Başka yerde de çalıştım, ama bu kadarını görmedim. Mesela Burada en basitinden işinde yükselmeyi bekliyorsun, her şeyin tamam ama terfi için bekliyorsun iki yıldır. Diğer taraftan bakıyorsun şartları sağlamayan adamın bir ay içinde ataması yapılmış. Soyutlanma durumunu ilk başlarda daha çok hissediyordum, ama baktık ki insanların bize karşı bakış açıları değiştikçe, bize insanlardan destek geldikçe, insanların da bize hak verdiklerini gördükçe biraz daha iyi hissediyor insan kendini. Dedğim gibi iş ortamıyla ilgili. Dışarda bunu hissetmiyorum E (14).

E (12) iş yerinde soyutlanmış hissettiğini, iş arkadaşlarıyla kişiliklerinin uyuşmadığı için pek ilişki kuramadığını ve bundan dolayı soyutlanma duygusunu yaşadığını ifade etmektedir. E (14) ise, benzer şekilde sadece iş yerinde soyutlandığını, iş ortamında mobbinge uğradığı için soyutlandığını, yalnızlaştığını belirtmekte ve çevresinden destek aldıkça daha iyi hissettiğini ifade etmektedir.

Çalışma grubundaki evli katılımcıların çoğunun soyutlama duygusu yaşamadıkları görülmektedir. Bununla beraber bazı katılımcıların zaman zaman soyutlanmış hissettikleri ve bunu bir sıkıntıyla karşılaştığında, çevresindeki insanlardan beklediği ilgi alakayı görmediğinde, çevresindeki diğer insanlarla uyuşmadığını düşündüğünde veya iş yerinde haksızlığa uğradığında yaşadıkları görülmektedir.

4.5.Yabancılaşma İle İlgili Bulgular

Yabancılaşma ile ilgili elde edilen verilerle, bekâr ve evli katılımcılara “İnsanlarla birlikteyken kendinizi yabancı gibi hissettiğiniz oluyor mu?” sorusu yöneltilerek, katılımcıların yabancılik duygusunu yaşıyıp yaşamadıkları ve bunu hangi durumlarda yaşadıkları ile ilgili ifadeleri ortaya konulmuştur. Katılımcıların ifadeleri bağlamında, bu tema “bekâr katılımcılarda yabancılaşma ile ilgili bulgular” ve “evli katılımcılarda yabancılaşma ile ilgili bulgular” olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır.

Tablo 13. Yabancılaşma durumu ile ilgili bulgular

Kodlar	Bekâr katılımcılar	• Yeni ortamlarda yabancılik hissediyorum	B (1), B (7)
		• Her ortamda yabancılik hissedebiliyorum	B (2)
		• Kalabalık ortamlarda yabancılik hissedebiliyorum	B (5)
		• Diğerleriyle farklı düşündüğümde yabancılik hissediyorum	B (4), B (10), B (11), B (12)
		• Sohbet konuşmalarında yabancılik hissediyorum	B (13), B (15)
		• Yabancılik hissetmiyorum	B (6), B (8), B (9), B (14)
	Evli katılımcılar	• Bilmediğim ortamlarda yabancılik hissediyorum	E (1), E (3)
		• Ortak bir paylaşıma sahip olmadığım insanlarla birlikteyken yabancılik hissediyorum	E (4), E (11)
		• Sohbet konuşmalarına dâhil olmadığımında yabancılik hissediyorum	E (9)
		• Farklı statüdeki insanlarla birlikteyken yabancılik hissediyorum	E (10)
		• Yabancılik hissetmiyorum	E (6), E (7), E (8), E (12), E (13), E (14), E (15)

4.5.1. Bekâr katılımcılarda yabancılaşma İle İlgili Bulgular

Bekâr katılımcılarının ifadelerinden elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, bekâr katılımcılarda yabancılaşma alt teması; Yeni ortamlarda yabancılik hissediyorum, Her ortamda yabancılik hissedebiliyorum, Kalabalık ortamlarda yabancılik hissedebiliyorum, Diğerleriyle farklı düşündüğümde yabancılik hissediyorum, Sohbet konuşmalarında yabancılik hissediyorum, Yabancılik hissetmiyorum olmak üzere altı koddan oluşmuştur.

a. Yeni ortamlarda yabancılık hissediyorum

Çalışma grubundaki bekâr iki katılımcı yeni tanıştığı ortamlarda yabancılık hissettiğini ifade etmiştir.

Yeni tanıştığım ortamlarda belli bir süre tabi ki yabancılık hissediyorum. Böyle olunca bir tedirginlik adapte olamama oluyor bende B (1).

Genelde sevdiğim insanlarla birlikte olduğum için bunu çok hissetmiyorum. Ama içlerinde bir tane bile tanımadığım olsun hissederim bunu. Onlardan uzaklaşmaya bakarım, fazla takılmam yani rahatsız oluyorum, bu yüzden uzaklaşıyorum. Bir bahane bulup kaçıyorum o ortamdan B (7).

B (1) yeni tanıştığı ortamlarda bir süreden sonra yabancılık hissettiğini ve bundan dolayı tedirginlik yaşadığını ifade etmektedir. B (7) ise, içinde bulunduğu ortamda yabancı bir tek kişi olsa bile yabancılık hissettiğini, bundan rahatsız olduğu için o ortamdan ayrıldığını ve genelde tanıdığı, sevdiği insanlarla birlikte olduğu için bu durumu çok yaşamadığını ifade etmektedir.

b. Her ortamda yabancılık hissedebiliyorum

Çalışma grubundaki bekâr bir katılımcı çok yakın arkadaşlık ilişkilerinde çok sık olmamakla beraber hemen hemen her ortamda yabancılık hissettiğini, hatta bazen aile ortamında bile yabancılık hissettiğini, ait hissedemediğini ve bu durumdan çok rahatsız olduğunu aşağıdaki cümlelerle ifade etmiştir.

Zaman zaman oluyor. Uzun süreli ve güven duyduğum arkadaşlık ilişkilerimde sıklıkla olmasa dahi neredeyse her ortamda bunu yaşamışımdır. Aile içinde bile bu duyguya kapıldığım kendimi ait hissetmediğim anlar oluyor. Ve bu durum çok fazla rahatsız ediyor. Çünkü aidiyet duygusu insanı tamamlayan bir duygu ve bunun eksikliği insanı pekâlâ rahatsız eder B(2)

c. Kalabalık ortamlarda yabancılık hissedebiliyorum

Çalışma grubundaki tek başına yaşayan bekâr bir katılımcı bazen kalabalık bir ortamda yabancılık hissettiğini, kendini soyutladığını, yapayalnız hissedebildiğini, kendini bulunduğu ortama ait hissetmediğini, aynı ortamdaki çok iyi anlaştığı kişilerle bile bazen hiçbir ortak noktaya sahip olmadığını düşünebildiğini aşağıdaki cümlelerle ifade etmektedir.

Evet, kesinlikle oluyor. Bu doğduğun yerle de ilgili olabilir kültürünle, geleneğinle de ilgili olabilir. Bir anda diyorsun ki ben neredeyim, her zaman olmuyor ama bazen kalabalık bir ortamda da ben yapayalnızım diyebiliyorum, soyutluyorum kendimi beyinen. Ve nerden nereye diyorum, aslında memleketim burası da değil, aa ben şuradaydım diyorum. Aslında ben kalabalık bir aileden geliyorum ve şuan yapayalnız kaldım diyorum kendi kendime. Şuan ben bu ortama ait değilim diyorum. Yaşadığım ortamda bazen çok iyi anlaştığım biriyle bile bazen hiç ortak noktamız yokmuş diyebiliyorum, tek ortak yönümüz işimizmiş gibi geliyor B (5).

d. Diğerleriyle farklı düşündüğümde yabancılık hissediyorum

Çalışma grubundaki bekâr üç katılımcı diğer insanlarla birlikteyken onlardan farklı düşündüklerinde yabancılık hissettiklerini ifade etmişlerdir.

Fikirlerimin, başkalarının fikirleri ile muhalefet ettiğinde, kendim olmama izin verilmediğinde hep yabancılaşıyorum B (12).

Evet oluyor. Mesela fikir konusunda yakın hissetmiyorsam ayıp olmasın diye çıkıp başka işle uğraşıyorum. Yani insanlarla ortak bir nokta bulamayınca soyutluyorum kendimi. İlk başlarda çok sorun yapıyordum bunu ama artık anladım böyle durumlar olabilir yani farklı insanlar olabilir B (4).

Yabancı gibi hissettiğim... Kendimi arkadaş çevremde yabancı gibi... Düşüncelerimiz aynı olmayınca farklı bir ortamda gibi hissediyor insan tabi ki. Düşünce tarzı ya da düşünce yapısı bir olmayınca oluyor B (10).

Yani zaman zaman ama bu genellikle fikir ve düşünce tarzı olarak oluyor B (11).

a. Yapılan sohbetlere dâhil olamadığımda yabancılık hissediyorum

Çalışma grubundaki bekâr iki katılımcı bazen insanlarla birlikteyken kendilerini yabancı gibi hissedebildiklerini, bunu sohbet ortamlarında gereksiz olduğunu düşündükleri konuşmalar dışında kaldıklarında yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Evet. Bazen yaptıkları sohbetler bana basit geliyor veya doymuşluk var herhalde ondan. Bazen o duygularım ölmüş diyorum. Bazen heyecanlarım ölmüş diyorum. Öyle ortada kalıyorum B (13).

Evet, uzaylı gibi hissettiğim oluyor (gülerek). Bu yüzden konuşmadan koptuğum ve kendi dünyamda dolaştığım ama geri döndüğümde aslında bir şey kaçırmadığımı ve hep ezberlediğim şeylerin konuşulduğunu fark ediyorum. Onlar gibi olmamak bir yandan gururumu okşasa da bir yandan paylaşamama yoksunluğu can sıkıcı oluyor B (15).

Katılımcılar yabancılık hissederek konuşulan konunun dışında kaldıklarını ve bir şeyleri paylaşamadıkları için rahatsızlık duyduklarını ifade etmektedirler.

e. Yabancılık hissetmiyorum

Çalışma grubundaki bekâr beş katılımcı yabancılık hissetmediğini ifade etmiştir.

Yok. Ben çok fazla konuşkanım her görüşten insanla konuşurum. O yüzden öyle bir problemim yok B (6).

Hayır olmuyor. Genelde bulunduğum ortama ayak uydururum B (8).

Yok ya olmuyor, öyle hissetmiyorum B (9).

Benim şöyle bir yaklaşımım vardır; eğer birisiyle zaman geçirmekten zevk almıyorsam gitmem. Yani sorunun cevabını şöyle verebilirim, hayır. Çünkü kiminle kimyamın tutacağını bilirim. Zaman geçireceğim biriyse giderim. Bizim toplumumuzda şey vardır; yalnız kalmayayım diye illa bir gruba gidiyim katılmak vardır. Yani mesela yalnız kalmayayım diye iş arkadaşlarını hiç sevmez ama onlarla yemeğe gider, çay içmeye onlara oturmaya gider, yüzeysel arkadaşlıkları vardır. Belki ben farklı olduğum

için böyledir ama benim sıfır birdir hayata bakış açım. Anlaşıyorsam zaman geçiririm anlaşıyorsam her tekliflerini ret ederim, mesafeyi koyarım. O uzaklığı hissettirim. Yani bazen belki kırıncı da olabilirim, o yüzden yabancılık hissetmediğimi düşünüyorum. Zaten yani beraber bir aktivite yaptığım veya zaman geçirdiğim insanlar bunu yapmaktan zevk aldığım insanlar olduğu için onlarla birlikteyken yabancılık hissetmiyorum. Yani yabancılık hissini yaşayacak ortamı önceden engellemiş oluyorum. Öyle söyleyeyim. Tabi bu yaşla oluyor. Şimdi otuz yaşın üzerindeyim, baktığınız zaman küçükken bunları öğrenene öğrenene gidiyordum. Ya işte arkadaşlar oraya gidiyor, hadi bende gideyim. E bakıyorsun beraber olduğun zaman zevk almıyorsun. Gruba entegre olamıyorsun, bir şeyler uymuyor, sonra zaman içerisinde diyorsun ki aa ben burada zaman geçireceğime bu insanlarla mesela örnek verdim tiyatroya giderim. Evde oturur filim izlerim. Veya kitap okurum. En azından bu zamanı işte bir gün mü beş saat mi üç saat mi, değerlendirmiş olurum. Benim de zevk alabileceğim bir şey değilse hani. Bazen şeyi düşünüyorum, gereksiz bir insanla, gereksiz dediğim biraz kötü bir tanımlama oldu ama, zaman geçirmek bana işkence olacak diye düşündüğüm birisi ile beraber zaman geçireceğime başka bir aktivite yaparım. Hiçbir şey olmazsa gider bir yabancı dil, İspanyolca öğrenirim mesela kursa kaydolup. Hani bu benim hayata bakış açım, öyle söyleyeyim B (14).

B (14) anlaştığı, birlikte zaman geçirmekten zevk aldığı kişilerle görüşüp zaman geçirdiğini ve anlaştığı kişilerle de araya mesafe koyarak görüşmediği için yabancılık hissini yaşamadığını ifade etmektedir. B (3) ise, çevresindeki herkesin kendini düşündüğünü, kimseyle konuşup, görüşmek istemediklerini ve bundan dolayı da kimseyle pek görüşmediği için yabancılık hissini yaşamadığını ifade etmektedir.

Hayır, ya çok herkesle konuşup görüşmüyorum. Herkes kendi derdinde. Herkeste herkesle konuşup görüşmekte istemiyor zaten. Bu benlik bir durum değil yani B (3).

Bekâr katılımcıların çoğunluğunun İnsanlarla birlikteyken yabancılık hissettikleri ve bu duyguyu katıldıkları yeni ortamlarda, bazen her ortamda, kalabalık ortamlarda, çevrelerindeki farklı düşünce ve yaşam tarzına sahip insanlarla bir araya geldiklerinde veya yapılan sohbet konuşmaların dışında kaldıklarında yaşadıkları ve genelde bu durumdan rahatsız oldukları görülmektedir. Bununla birlikte, bazı bekâr katılımcıların bulundukları ortama ayak uydurdukları veya kimseyle pek görüşmedikleri veya sadece anlaştıkları, sevdikleri kişilerle görüştükleri için yabancılık duygusunu yaşamadıkları görülmektedir.

4.5.2. Evli Katılımcılarda Yabancılaşma İle İlgili Bulgular

Evli katılımcılar ile yapılan görüşmelerle elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, evli katılımcılarda yabancılaşma alt teması; bilmediğim ortamlarda yabancılık hissediyorum, ortak bir paylaşıma sahip olmadığım insanlarla birlikteyken yabancılık hissediyorum, sohbet konuşmalarına dâhil olamadığımda yabancılık hissediyorum, farklı Statüdeki insanlarla birlikteyken yabancılık hissediyorum, yabancılık hissetmiyorum olmak üzere beş koddan oluşmuştur.

a. Bilmediğim ortamlarda yabancılık hissediyorum

Çalışma grubundaki evli iki katılımcı bilmediği, yeni katıldığı ortamlarda ve yakınlık kuramadığı kişilerle birlikteyken yabancılık hissettiğini ifade etmektedir.

Hiç bilmediğim bir ortamsa evet olur tabi. Herkeste de olduğu gibi ama onun dışında bildiğim ortamlarda olduğum için yabancılık hissini yaşamıyorum E (3).

Yabancılığı ilk girdiğim ortamlarda hissederim ve ısınamadığım kişilere karşı hissederim. Bazen direk alışabildiğim insanlarda olur E (1).

b. Ortak bir paylaşıma sahip olmadığım insanlarla birlikteyken yabancılık hissediyorum

Çalışma grubundaki evli iki katılımcı ortak bir paylaşıma sahip olmadığını düşündüğü insanlarla birlikteyken yabancılık hissettiğini ancak bu kişilerle bir araya gelmeyi pek tercih etmediği için bu duyguyu pek yaşamadığını ifade etmektedir.

Yani hayatımın bazı dönemlerinde birkaç defa yaşamıştım. Kalabalığın içinde yalnız hissettiğim oldu. Ama her zaman olmuyor bu. Geçmişte bir kaç defa olmuştu. Mesela kalabalık gün grubunda veya çalıştığım iş ortamında kalabalıktık ama o kalabalıkta ortak bir paylaşımımız olmadığında, anlaşılmadığım durumlarda hissetmişim E (4).

Tabi, aynı şeyleri paylaşmadığım insanlarla bunu hissediyorum. Ama ya iş arkadaşlarımla ya da komşularım var onlarla görüşüyorum. Yani ortak noktalarımızın olmadığı insanlarla pek görüşmediğim için pek yaşamıyorum bu duyguyu E (11).

c. Yapılan sohbetlere dâhil olamadığımda yabancılık hissediyorum

Çalışma grubundaki evli bir katılımcı arkadaş ortamında yapılan sohbet konuşmalarına dâhil olamadığımda yabancılık hissettiğini ifade etmektedir.

Evet oluyor. Bazen insanların sohbetlerine dâhil olamıyorum ya da olmak mı istemiyorum bilmiyorum. Belki de benle de alakalı bir durum. Bazen sessiz olmak için çaba sarf ediyorum bazı durumlarda. Ama bunu neden yapıyorum bilmiyorum. Ruh halimle ilgili galiba. Genelde arkadaş ortamında oluyor bu durum. İnsanların sohbetleri mi sarmıyor, bakış açıları mı uymuyor bilmiyorum. Ama ister istemez kendimi kenara çekiyorum. Çünkü bazen insanların beni anlamadıklarını düşünüyorum. Benden de kaynaklanıyor olabilir. Onlar beni içlerine almak isteseler de ben kendimi onlara açmıyorum. Kendi kendimi kapatıyorum. Bunu neden yapıyorum bilmiyorum, sıkıntı bende belki de. Ama bunu çok hissediyorum son zamanlarda. Örneğin arkadaş ortamındayız, herkes gülüyor, eğleniyor. Güldükleri şeyler bana cazip gelmiyor ya da anlattıkları şeyler beni anlatmıyor, benim hayat tarzımda değil. Onların zevk aldığı şeylerden ben zevk almıyorum. Dolayısıyla sohbetlerine katılamıyorum E (9).

Evli katılımcı E (9), arkadaşlarıyla ortak düşünce, ortak zevklere ve ortak bir yaşam tarzına sahip olmadığı için onların yaptığı sohbe katılamadığını, insanların kendisini anlamadığını düşündüğünü ve bundan dolayı yabancılık duygusunu çok sık yaşadığını ifade etmektedir.

d. Farklı Statüdeki insanlarla birlikteyken yabancılık hissediyorum

Çalışma grubundaki evli bir katılımcı farklı Statüdeki insanlarla birlikteyken yabancılık hissettiğini ifade etmektedir.

Evet, oluyor. İş ortamında karşımdaki benle aynı sınıfta olduğunu hissetmeyip, açılmaz ve yaklaşmaz. Efendim işte o bir müdür ben ise işçiyim diye düşünüyor. Böylece bir çevre kaybı oluyor. Doğru dürüst ne bir dost edinebiliyorsun, ne alttakiler sana doğru gelmeye çalışıyor, ne de üsttekiler. Ortada kalıyor gibi bir şey oluyor. Bu da yabancılık hissettiriyor. Ayrıca bu durum diğer taraflara da yansıyor. Aile Ortamı ve arkadaş çevresi de etkileniyor. Örneğin on yıl önce bir şey yaşadık. Bizimle çalışan bir arkadaş eve davet ettik, gelmediler eşi demiş ki o bir müdür, biz onun evine nasıl gideceğiz E (10).

Evli katılımcı E (10) çalıştığı iş ortamında farklı pozisyonlardaki kişilerin birbiriyle statü farkından dolayı yakınlık kurmadığını, bundan dolayı kendisinin de sosyal bir çevre kurmadığını ve yalnızlaştığını ifade etmektedir.

Bir diğer evli katılımcı bazen çalıştığı iş yerinde yabancılık hissettiğini ve bunu iş ortamındaki insanların, basit ve önemsiz olduğunu düşündüğü şeyleri çok önemsediklerinde yaşadığını ve bundan rahatsız olduğunu aşağıdaki cümlelerle ifade etmektedir.

Oluyor bazen. İş yerinde oluyor. Çünkü insanlar öyle şeylerden bahsediyor ki, diyorum ki arkadaş ben neredeyim onlar nerde. Yani bana basit, önemsiz gelen şeyler üzerinde çok konuşup, tartışıp, önemsemelerinden dolayı onlara yabancılık hissettiğim oluyor. Bu durum onlar mı yanlış düşünüyor, ben mi yanlış düşünüyorum götüyor. Buda kötü bir his E (5).

e. Yabancılık hissetmiyorum

Çalışma grubundaki evli yedi katılımcı yabancılık hissetmediğini ifade etmektedir.

Hayır olmuyor. Genelde bildiğim ortamlara takılıyorum. Ondan dolayı olmuyor E(6).

Olmuyor. Çünkü girişken, konuşkan bir insanım E (8).

Çok olmuyor ya genelde öyle bir şeyim olmuyor E (12).

Yo olmuyor. Bir yerden yakalıyorum ben o insanları. Yani Sohbet dâhil olmak istiyorsam bir ucundan giriyorum. Ama istiyorsam. İstemiyorsam dinliyorum E (13).

Yok, pek hissetmiyorum E (14).

Yo yurt dışında yaşamıştım bunu sadece E (7).

Hayır olmuyor. Yabancı ortamlara girince belki hissederim ama yabancı ortamlara girmem pek E (15).

Çalışma grubundaki evli yedi katılımcının insanlarla birlikteyken yabancılık duygusunu yaşamadığı ve genelde bildikleri ortama katıldıkları, yabancı ortamlara katılmadıkları,

bulundukları ortama uyum sağladıkları veya girişken oldukları için bunu yaşamadıkları görülmektedir. Sekiz katılımcının ise, insanlarla birlikteyken yabancılık duygusunu bazen yaşadıkları ve bunu bilmedikleri ortamlara katıldıklarında, ortak bir paylaşıma sahip olmadığını düşündükleri insanlarla birlikte olduklarında, arkadaş ortamlarında yapılan sohbet konuşmaların dışında kaldıklarında veya farklı statüdeki insanlarla birlikteyken yaşadıkları görülmektedir.

Soyutlanma duygusu yaşayan çoğu katılımcının aynı zamanda yabancılaşma duygusu da yaşadığı görülmektedir. Bu durumu bekâr katılımcıların evli katılımcılardan daha çok yaşadığı görülmektedir.

4.6. Anlaşılma İle İlgili Bulgular

Anlaşılma ile ilgili elde edilen verilerle, bekâr ve evli katılımcılara “Sizi gerçekten anlayan insanların olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusu yöneltilerek, katılımcıların anlaşıldıklarını düşünüp, düşünmedikleri, kendilerini anladıkları kişilerle herhangi bir paylaşımda bulunup, bulunmadıkları ile ilgili ifadeleri ortaya konulmuştur. Katılımcıların ifadeleri bağlamında, bu tema “bekâr katılımcılarda anlaşılma” ve “evli katılımcılarda anlaşılma” olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır.

Tablo 14. Anlaşılma ile ilgili bulgular

Kodlar	Bekâr katılımcılarda		
		• Ailem beni anlar	B (1), B (6), B (13)
		• Arkadaşım beni anlar	B (3), B (7), B (9) B (10), B (11), B (14)
		• Beni kimse anlamaz	B (2), B (4)
		• Beni tamamıyla anlayan yok	B (5), B (8), B (12), B (14) B (15),
	Evli katılımcılarda	• Eşim beni anlar	E (1), E (3), E (5), E (8), E (11),E (14)
		• Eşim beni anlamaz	E (6), E (10), E (15)
		• Ailem beni anlar	E (9),E (2)
		• Ben kendimi anlarım	E (12)
		• Ben kendimi anlatamıyorum	E (7), E (13)

4.6.1. Bekâr Katılımcılarda Anlaşılma İle İlgili Bulgular

Bekâr katılımcılarının ifadelerinden elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, bekâr katılımcılarda anlaşılma alt teması; ailem beni anlar, arkadaşım beni anlar, beni kimse anlamaz, beni tamamıyla anlayan yok olmak üzere dört koddan oluşmuştur.

a. Ailem beni anlar

Çalışma grubundaki bekâr üç katılımcı kendisini en iyi ailesinin anladığını ifade etmiştir.

Ailem ve kız arkadaşım beni gerçekten anlar, her şeyimi paylaşıyorum B (1).

Evet, ailem anlar beni. Annem, babam, kardeşlerim. Birde çok eskiden beri tanıdığım arkadaşlarım var, her şeyi konuşurum onlarla. Ben herkesle konuşan fakat herkese güvenmeyen biriyim. Dolayısıyla çok konuşup şey yapmamaktan yanayım. Uzun sürede güven kurduğum için şey yapmam yeni çalışma ortamında çok tanıdığım yeni tanıdığım da olsa konuşmalarıyla tam böyle bu benim hayat tarzımda, benim gibi düşünüyor dediğim kişilerle de bu sayıyı artırmaya başladım B (6).

Evet. En başta ailem ve beni çok yakından tanıyan dostlarım beni anlar her şeyi paylaşıyorum onlarla B(13).

b. Arkadaşım beni anlar

Çalışma grubundaki bekâr altı katılımcı kendisini en iyi arkadaşının anladığını ifade etmiştir.

Var, dayımın oğlu beni iyi anlar. Arayıp her türlü derdimi anlatabiliyorum. Sadece onunla her şeyimi paylaşabiliyorum. Her şeyimi bilir. Oda aynı şekilde bana davrandığı için o samimiyeti görebiliyorum onda. Dürüst olduğunu biliyorum B (7).

Zor soru. Var bir arkadaşım, o beni gerçekten anlıyor yani. Bence ailemden daha iyi çözmüş beni B (10).

Var. Bir spor arkadaşım var. Birde kız kardeşim var. Onlarla iyi anlaşıyorum ama onlarla her şeyi konuşmuyorum. Her şey paylaşılmıyor maalesef B (3).

Evet, kız arkadaşım var, beni iyi anlar. Birkaç samimi erkek arkadaşım da var. Onlarda beni anlar. Ama her şeyimi açıklamayan bir insan olduğum için pek bir şey paylaşmam. İçime atarım bazı şeyleri. Açıklamam kimseye B (9).

Evet kesinlikle. Beni tanıyabilecek kadar yakın olduğum kişiler beni anlar. Ama her şeyimi paylaşmayı tercih etmiyorum. Herkesin özeli olmalı bence B (11).

B (14) ise, ailesinin eğitim, hayata bakış tarzı, jenerasyon farkı gibi nedenlerle kendisini anlamadığını ve kendisini gerçekten anladığını düşündüğü yakın bir arkadaşının aslında kendisini anlamadığını, gerçekten yakın bir arkadaşlık ilişkisine sahip olmadıklarını fark

ederek hayal kırıklığı yaşadığını, ilişkisini kestiğini ve sadece birliktelik yaşadığı arkadaşının kendisini anladığını ifade etmektedir.

Beni gerçekten anlayan insanların olduğunu düşünüyorum, evet. Bazen bu konuda yanıldığımı da hissettiriyor bazı insanlar, nasıl söyleyeyim. Şu an benim hayatımda beraber olduğum insanın beni gerçekten anladığını düşünüyorum. Ama ailemin beni çok anladığını düşünmüyorum. Çünkü eğitim seviyesi, hayata bakış açısı, jenerasyon farkı, bunu normal de görüyorum, beni anlamamalarını. Anlayamadıklarını düşünüyorum. Diğer taraftan son dönemde yaşadığım çok yakın arkadaş olduğumuzu düşündüğüm bir insanın aslında o kadar da birbirimize yakın olmadığımızı fark ettim. Yani bunun sonrasında da beni gerçekten anlamadığını aslında fark ettim. Böyle bir durumda ne yaparım diye sorarsanız, tekrar eski şeye döneyim; eğer bir insanla ortak nokta yoksa ilişkiyi koparırım. Yani daha sık aramamaya başlarım, onun çağrılarına olumsuz olarak dönerim, işte örnek vereyim, hadi bir kahve içelim, hadi bir yemeğe gidelim, bunları genelde kırmamak için tabi bir iş uydurarak, yoğunluğum var diye bu tekliflerini geri çeviririm. Evet, zaman zaman bunu yaşadım. Hani bu hayal kırıklığına uğratan insanlar mıdır diye, evet bir açıdan hayal kırıklığına uğrattıyor hani dostunuzun sevdiğiniz bir insanın aslında sizi çok iyi anladığını düşündüğünüz birinin tamamıyla farklı olduğunu hissettiğinizde, ama ben bunların hep bir öğrenme olduğunu düşünüyorum. Yani evet ilk etapta bir üzücülük var ama bunu da öğrendim böyle bir insan tipi de varmış diyorsun. Ve bundan sonrasında bu öğrenmeden sonra çevrenizdeki insanları eliyorsunuz. Bakış açınız değişiyor. B (14).

Arkadaşlarının kendilerini en iyi arkadaşlarının anladıklarını ifade eden bekâr katılımcıların bazısının arkadaşlarıyla her şeyi konuşup paylaştığı görülürken, bazısının ise, kendilerini anlayan arkadaşları dâhil kimseyle her şeyi konuşup paylaşmadıkları görülmektedir.

c. Beni kimse anlamaz

Çalışma grubundaki bekâr iki katılımcı kendisini gerçekten anladığını düşündüğü kimsenin olmadığını anladığını ifade etmiştir.

Zaman zaman beni anladıklarını düşündüğüm birkaç insan var hayatımda fakat gerçekten beni anladığını düşündüğüm ve her koşulda bu beni anlar dediğim biriyle henüz karşılaşmadım B (2).

Evet, annem beni anlar. Ama annem de artık yaşlandı, beni benden başka kimse iyi anlamaz aslında. Ama küçük bir yeğenim var ilerde beni o anlar diye düşünüyorum (gülerek) B (4)

Bekâr katılımcı B (2) kendisini bazen anladığını düşündüğü birkaç kişinin olduğunu fakat kendisini gerçekten anlayan ve her koşulda anlayacak birinin olmadığını ifade etmektedir. Benzer şekilde B (4) de kendisini annesinin anladığını ancak oda yaşlandığı için artık anlayamadığını ve kendisini kimsenin anlamadığını ifade etmektedir.

d. Beni tamamıyla anlayan yok

Çalışma grubundaki bekâr beş katılımcı kendisini tam anlamıyla kimsenin anlamadığını ifade etmiştir.

Yani tam anlamıyla anlayan yok. Ama yakın arkadaşlarım anlar beni. Onlarla özel konular dışındaki her şeyi konuşurum B (8).

Bir bütün olarak beni anlayan biri karşıma çıkmadı şu ana kadar. Ama lokal olarak anlayan oldu ya da anlar gibi göründüler. İnsanlar genel olarak çok samimiysiz olduğu için bilemiyorum. Her şeyi olmasa da paylaşım yapabildiğim birileri var B (15).

B (15) kendisini bütünüyle anlayan kimsenin olmadığını düşündüğü, bazı durumlarda anlaşıldığını düşündüğü ama bundan da insanların samimiysizliğinden dolayı emin olmadığı ve buna rağmen çevresindeki bazı kişilerle bir şeyleri konuşup paylaştığı görülmektedir. Benzer şekilde B (5) de kendisini tam anlamıyla anlayan kimsenin olmadığını ancak hayatında onu anlamaya çalışan kişiler olduğunu ve anlaşılacakla yaşadığı yalnızlıkla, yaratıcının varlığını düşünerek, ona yakınlık hissederek başa çıktığını, kardeşiyle her şeyi konuşup paylaşabildiğini, çok yakın arkadaşlarının olmadığını ifade etmektedir.

Evet düşünüyorum. Yani şöyle düşünüyorum, Anlamasa da anlamaya çalışan insanlar var diyeyim. Ama benim o konuda çok büyük bir yalnızlığım olmadı. Kendimi kalben daha yakın hissettiğim bunu gerçekten samimi olarak söylüyorum, Allah'ım iyi ki varsın diyorum, ona sığınabileceğimi görüyorum ve en sevdiğim ilahiyi açıyorum. Onu dinledikten sonra ha o kadar da yalnız değilmişim diyorum. bu bana bir terapi gibi geliyor. Diğerleri anlamasa da anlamayabilir diyorum. Ama insan bazen kendine açık olamayabiliyor, kendini bile anlayamayabiliyor. Ailevi sıkıntılar, ekonomik sıkıntılar, sosyal sıkıntılar bunların hepsini topladığında bunları tamamıyla anlayabilecek kimseyi bulamadım henüz. Mesela atıyorum, sosyal hayatımı anlamış olsa bile ekonomik durumumu anlamamıştır. Ekonomik durumumu anlasa bile aile durumumu bilmiyordur. Yani ona yapacağı yorumları havada kalabiliyor. Yani beni tamamıyla anlayan insanlar olmasa da anlamaya çalışan insanlar var. Aslında her şeyi kardeşimle paylaşabiliyorum. Yakın arkadaşlarım da var ama çok yakın arkadaşım yok. B (5).

Ama zaten dünyada yüzde yüz bir birini anlayan iki insanın olduğunu zannetmiyorum. Ama ne vardır, asgari müşterekler vardır, hani hayata bakış açınızda, belli bir noktayı geçer sizin için yeterlidir. İşte yüzde otuz yüzde kırk benzeşiyorsunuzdur veya önemli olan şeyler vardır. Mesela en son bunu örnek vereyim, bir Alman arkadaşımla görüşüyorum, kendisi elli beş yaşlarında bir bayan. Şu an hayatında birisi yok. Ve hani kendisi bana şunu söylemiştir, tabi bu arkadaşlıktan ziyade beraber hani partner olabileceği erkek arkadaşı olabilecek birisi için şunu demişti; ne olursa olsun ama ne olursa olsun, sağ bir partiden biri ile asla beraber olamam. Hani kişiden kişiye değişen önemli şeyler vardır, köşe taşları vardır. Şu partiden olan biri ile asla beraber olmam, şu cemaatten olan biri ile asla beraber olmam. Şu ırktan olan biri ile asla beraber olmam. Yüzde yüz diye bir şey yoktur. Bence aslında şey vardır, bizim için çok önemli mihenk taşları vardır. Bu noktalarda uyuşuyorsak eğer arkadaş oluruz. Uyuşmuyorsak olmayız. E tabi bir de şey var, o noktalarda uyuşmak derken, o noktalarda da belki aynı bakış açısına sahip değiliz. Birimiz ak deyip birimiz kara derken birbirimizi bu konuda suçlamıyorsak işte ben ak görüşteyim sen kara görüştesin, birbirimizi suçlamıyorsak

birbirimizin düşüncelerine saygı gösteriyorsak, yine arkadaş olabiliriz bir insanla. Dediğim gibi insan çok değişken bir şey. Ama şunu söyleyebilirim, hiçbir insan yüzde yüz zaten örtüşmez. Hepimiz birbirimizden farklıyız. Kar tanelerinin şekilleri bile birbirinden farklı. Bir yandan bu çeşitlilik çok güzel, bir zenginlik, bir yandan da bu çeşitlilik arasında kişisel önemli mihenk taşlarımız var. Bunlar anlamında uyduğumuz insanlarla beraber oluyoruz, arkadaş oluyoruz, sevgili oluyoruz, eş oluyoruz diye düşünüyorum. Zaten insanı şey yapamıyorsun, bir çerçeveye oturtamıyorsun tümüyle B(14).

B (14) ise, hayatta birbirlerini tam anlamıyla anlayan insanların olmadığını ancak iki kişinin anlaşması, eş, arkadaş olması için ortak paydada buluşmalarının, ortak noktalarda uyuşmalarının, sahip oldukları farklılıklara saygı duymalarının yeterli olduğunu ifade etmektedir.

Bir diğer bekâr katılımcı hayatında kendisini anlayacağını düşündüğü birkaç kişinin olabileceğini fakat onlar da pek bir şey konuşup paylaşmadığını ifade etmektedir.

Beni gerçekten anlayan insanların olduğunu düşünüyorum ama 3 kişiyi geçer mi bilmem. Belki bir tanesiyle bir şeyler paylaştım, O da yanlışlıkla oldu galiba. Öyle bir olaylar falan olmuştu, bende onunla bir takım duyguları paylaşmak zorunda kalmıştım, mecbur kalmasaydım söylemezdim ya da kendimi ifade etmeye çalışmazdım. Yani kimseyle bir şeylerimi paylaşmam B (12).

Çalışma grubundaki bekâr katılımcıların çoğunun kendilerini anlayan kişilerin olduğu ve kendilerini anladıkları bu kişilerin genelinin arkadaş grubundan oluştuğu görülmektedir. Kendisini en iyi ailesinin anladığını ifade eden bekâr katılımcılar olmakla beraber ailesi tarafından anlaşılmadığını, hiç kimse tarafından anlaşılmadığını ve tam anlamıyla anlaşılmadığını ifade eden bekâr katılımcıların da olduğu görülmektedir. Ayrıca anlaşıldığını düşünen çoğu bekâr katılımcının kendisini anladığını düşündüğü kişilerle her şeylerini paylaşmadıkları görülmekle beraber, tam anlamıyla anlaşılmadığını düşünen bekâr katılımcıların hayatlarında bir şeylerini konuşup paylaştıkları birilerinin olduğu görülmektedir.

4.6.2. Evli Katılımcılarda Anlaşılma İle İlgili Bulgular

Evli katılımcılarının ifadelerinden elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, bekâr katılımcılarda anlaşılma alt teması; eşim beni anlar, eşim beni anlamaz, Ailem beni anlar, ben kendimi anlarım, ben kendimi anlatamıyorum olmak üzere dört koddan oluşmuştur.

a. Eşim beni anlar

Çalışma grubundaki evli altı katılımcı kendisini en iyi eşinin anladığını ifade etmiştir.

Elbette. Şu zamana kadar beni en iyi anlayan eşimdir. Her şeyimi paylaşıyorum onunla E (1).

Evet. Eşim çok iyi anlar beni sağolsun. On yıldan fazladır tanıyoruz birbirimizi. Birlikte büyüdük diyebilirim. O yüzden çok iyi anlar. Çok arkadaşlarım var çocukluğumdan, birlikte büyüdüğüm, onlar beni anlar. Bir de ablam var o da beni anlar. Her şeyi konuşurum onlarla E (3).

Evet, beni en iyi eşim anlar, ondan sonra birkaç tane yakın arkadaşım var onlar beni iyi anlar. Eşimle her şeyi paylaşıyorum, diğerleriyle de çoğunu paylaşıyorum E (5).

Çok nadir. En iyi anlayan eştir zaten. Her şeyimi rahatlıkla paylaşabiliyorum onunla. Onun dışında kardeşim, arkadaşlarım beni anlar E (8).

Evet, düşünüyorum. Eşim beni iyi anlar her şeyimi paylaşıyorum onunla E (11).

Evet, birinci sırada ailemle eşim gelir, beni annem, babam ve eşim anlar. Daha sonra aynı dili konuştuğumuz arkadaşlar E (14).

Katılımcılar kendilerini eşlerinin anladığını onlarla her şeyi konuşup paylaşabildiklerini, ayrıca kendilerini anne, baba, kardeş ve arkadaşlarının da anladıklarını ifade etmektedir.

b. Eşim beni anlamaz

Çalışma grubundaki evli üç katılımcı kendisini eşinin anlamadığını ifade etmiştir.

Bazen bunu düşünürüm. Eşim hiç anlamaz beni. İki genç kızım var beni iyi onlar anlar. Onlarla her şeyimi paylaşıyorum E (15).

Yani vardır illaki(gülerek). Ne annem beni iyi anlar, ne eşim beni iyi anlar. Ama beni anlayan arkadaşlarım var. Ama pek bir şeylerini paylaşan biri değilim. Genelde onlar paylaşır benimle. Yani her şeyi paylaşabildiğim kimse yok. Aslında paylaşmaya ihtiyaç duymuyorum. Paylaşınca rahatlayacağımı düşünmüyorum. Bide herkesin her şeyi bilmesine gerek olmadığını düşünüyorum. Yani birinin yardımıyla çözülecek bir sıkıntı olursa paylaşır çözeriz. Ama manevi anlamda bir şey paylaşmam, buna gerek duymuyorum. Rahatlatacağına da inanmıyorum diğerlerinin bunu bilmesine ihtiyaç duymuyorum E (6).

E (15) eşinin kendisini hiç anlamadığını, kızlarının kendisini iyi anladığını, onlarla her şeyi paylaştığını ifade etmektedir. E (6) da kendisini eşi ve annesinin anlamadığını ama anlayan arkadaşlarının olduğunu ancak onlar da dâhil kimseyle yaşadığı herhangi bir sıkıntısını konuşup paylaşmadığını, paylaşmanın rahatlama sağlamadığını düşündüğünü ifade etmektedir. Benzer şekilde E (10) da eşinin kendisini anlamadığını ve çevresinde kendisini anlayacağını düşündüğü kimsenin olmadığını, iş yoğunluğundan dolayı sosyal bir çevreye, yakın arkadaşlık ilişkilerine sahip olmadığını, akrabalarıyla da olan bağının zayıfladığını, bundan da rahatsızlık duyduğunu, yaşadığı herhangi bir sıkıntısını paylaşacağı kimsenin olmadığını, dolayısıyla içine kapanıp yalnızlık yaşadığını ve bu duruma sabretmeye çalışıp, kimseyi kırmamaya, kimseye gücenmemeye çalıştığını ifade etmektedir.

Daha bulamadım. Yok yani. Mesela eşimle ilgili bir sıkıntımı kardeşimle paylaştığım zaman bir yerden patlak veriyor, ev içi huzursuzluğa neden oluyor. Hatta bir aile faciasına dönüşebiliyor. İnsan ruh ikizini bulamadığı için bazen eşine de açılmıyor, bir şeyleri paylaşamıyor maalesef. Eşimde anlayamıyor beni. Anlasa da sırrımı ifşa ediyor bazen. En mantıklısı dışa vurmamak, ne dostu üzmemek ne de düşmanı sevindirmek adına. Yani ne kadar az derdini dökersen, o kadar iyi. Arkadaş da on yıl önceye kadar vardı. Biraz kopmalar olunca bitti. Öyle yakın bir arkadaşım da yok. Hayatım evden işe, işten eve olunca sosyal hayatım bitti. Rahatsız edici bir durum bu. Eve gidince yemekten hemen sonra uyuyorum. Sabah erkende işe gidiyorum. Evi bir nevi otel gibi kullanıyorum. Ama bu duruma sabretmeye çalışıyorum. Kimseyi kırmamaya, kimseye gücenmemeye çalışıyorum. Akrabalar tarafından pek aranmıyoruz. Beni arayıp durumun nasıl, bir ihtiyacın var mı, bir sıkıntın var diye arayıp, sormuyorlar. Bu da itici oluyor, tabi araya soğuklukta giriyor. Herkes aramayı karşı taraftan beklediği için aradaki sıra-i rahim bağları yavaş yavaş kopuyor. Bu da biraz daha yalnız hissettiriyor Yani beni anladığını düşündüğüm, sıkıntımı paylaşacağım kimse yok E (10).

c. Ben kendimi anlarım

Çalışma grubundaki evli bir katılımcı kendisini kendisi dışında kimsenin anlamadığını, insanların samimi olmadıkları, çıkarıcı oldukları için kimseye güvenip bir şeylerini paylaşmadığını ifade etmiştir.

Çok nadir yüzde bir, aslında çok zor bir zoru ya. Ben kendimi anlarım en iyi. Başkasının anlayacağını sanmıyorum yani. Çünkü insanlar samimi değil, Kendisinin bir çıkarı varsa o doğrultuda hareket ediyor. Yanında samimi görünüyor ama aslında samimi değil işte. Onun için çok güvenmem kimseye, kimseyle bir şey paylaşmam. Eşimle paylaşırım bazen E (12).

d. Ben kendimi anlatamıyorum

Çalışma grubundaki evli iki katılımcı kendilerini iyi anlatamadıkları için anlaşılmadıklarını ifade etmiştir.

Ben bazen kendimi çok iyi anlatamıyorum. Benle alakalı. İş arkadaşı anlamında beni anlayan kimse yok. Özel hayatınızı başkalarıyla daha rahat paylaşabiliyorsunuz. Aile hayatınızı yine başkalarıyla daha iyi paylaşabilirsiniz. Her şeyi eşinizle paylaşmıyorsunuz. Kişiye göre, ortama göre değişiyor. Bir şeylerimi paylaştığım birkaç kişi var çevremde. O da yapımla alakalı galiba. Çok ketum bir insan değilim, paylaşırım E (13).

Hayır düşünmüyorum. Belki ifade ve iletişim de sorunum vardır ondan olabilir yoksa her insan birbirini anlar. Ama bir sıkıntı olduğunda evdekilerle, çoluk çocukla paylaşırım yoksa dışarıyla pek paylaşışım yok E (7).

E (13) bazen kendisini çok iyi anlatamadığı için anlaşılmadığını, eşiyile her şeyi paylaşamadığını, özel hayatını, diğerleriyle daha rahat paylaşabildiğini, ketum bir insan olmadığı için çevresinde bir şeylerini paylaştığı birileri olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde E (7) kendisini doğru bir şekilde ifade edemediği için

anlaşılmadığını ancak herhangi bir sıkıntısı ailesiyle paylaşabildiğini ifade etmektedir.

e. Ailem beni anlar

Çalışma grubundaki evli iki katılımcı aile üyelerinin kendilerini iyi anladıklarını, onlarla her şeylerini konuşup paylaştıklarını ifade etmiştir.

Var. Ailem beni anlar. Her şeyi konuşabiliyorum onlarla E (2).

Kısmen. Beni en iyi ablamın ve babamın anladığını düşünüyorum. Her şeyi paylaşabiliyorum onlarla E (9).

Çalışma grubundaki evli katılımcıların çoğunun hayatında kendilerini gerçekten anlayan, her şeylerini konuşup paylaştıkları kişilerin olduğu ve bu kişilerin başta eş olmak üzere arkadaş, kardeş, baba ve diğer aile üyelerinden oluştuğu görülmektedir. Bununla birlikte eşi dâhil kimse tarafından anlaşılmadığını düşünen ve biriyle herhangi bir paylaşımda bulunamayan evli katılımcıların da olduğu görülmektedir. Ayrıca anlaşılmadığını ve bir paylaşımda bulunmadığını ifade eden bir katılımcının yalnızlık yaşadığını belirttiği görülmektedir.

Anlaşılmadığını ifade eden çoğu bekâr ve evli katılımcının aynı zamanda yalnızlık duygusu yaşadıkları görülmektedir. Birileri tarafından anlaşıldığını ve kendisini anladığını düşündüğü kişilerle her şeyini paylaşabildiğini ifade eden bekâr katılımcıların yalnızlık yaşamadığı görülmektedir. Evli katılımcılarda ise, bu durum değişkenlik gösterebilmektedir.

4.7.Yalnızlığın Aktivitelere Etkisi İle İlgili Bulgular

Yalnızlığın aktivitelere etkisi ile ilgili elde edilen verilerle, bekâr ve evli katılımcılara “Yapmak istediğiniz bir şeyi yalnız olduğunuz için yapmaktan vazgeçtiğiniz oluyor mu? Oluyorsa öyle durumlarda neler yapıyorsunuz?” sorusu yöneltilerek, katılımcıların yalnız oldukları için günlük aktivitelerini gerçekleştirip gerçekleştiremedikleri ile ilgili görüşleri ortaya konulmuştur. Katılımcıların ifadeleri bağlamında, bu tema “bekâr katılımcılarda Yalnızlığın aktivitelere etkisi” ve “evli katılımcılarda Yalnızlığın aktivitelere etkisi” olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır.

4.7.1. Bekâr Katılımcılarda Yalnızlığın Aktivitelere Etkisi İle İlgili Bulgular

Bekâr katılımcılarının ifadelerinden elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, bekâr katılımcılarda yalnızlığın aktivitelere etkisi alt teması; Yapmak istediğim bir şeyi yalnız olduğum için yapmaktan vazgeçtiğim oluyor, Yapmak istediğim bir şeyi yalnız olduğum için yapmaktan vazgeçtiğim olmuyor olmak üzere iki koddan oluşmuştur.

a. Yapmak istediğim bir şeyi yalnız olduğum için yapmaktan vazgeçtiğim oluyor

Çalışma grubundaki bekâr on bir katılımcı yapmak istediği herhangi bir şeyi yalnız olduğu için yapmaktan vazgeçtiğini ifade etmiştir.

Tabi çok oluyor. Evde takılırim. O anki faaliyetime devam ederim. Ama tabi ki tatmin etmiyor. Moralim bozuluyor, üzüliyorum bu durumda (9).

Tek başıma yemek yemem. Yapacaksam yanıma mutlaka birini çağırırim. Bulamayınca vazgeçemiyorum yemekten tabi, mecburen tek başıma yiyiyorum. Onun dışında pek olmuyor. Her şeyi yaparım B (1).

Ben genelde yapmak istediğim şeyleri yalnızken yapıyorum ama bazen yemek yapmak isterim ama yalnız olduğum için yapmam kahvaltılıkla geçiştiriyorum. Bu sıradan bir şey ama oluyor B (10).

Çok nadir oluyor. Öyle durumlarda kendime farklı bir meşgale buluyorum B (11).

Evet oluyor. En basitinden yemek yemek gibi, canım güzel bir sofrada yemek yemek isterken o an yalnızım diye ekmek arası veya fast food ile geçiştirebiliyorum. Gezmek mesela, yeni bir yeri keşfettiğimde o an birini hislerime tanık etme isteğim olabiliyor bu yüzden yalnızsam gezmeyi bile erteleyebiliyorum. Çoğunlukla vazgeçiyorum ve yapmak istediğim şeyi yapmamış oluyorum ve başka bir alternatifte dönüyorum yüzümü, evde kalacaksam film izlemek, kitap okumak veya telefonla oyalanmak gibi. Bunları da tamamen günü bitirmek ve yapmadığım şey üzerinde düşünüp sıkılmamak için yapıyorum. Çünkü çok melankolik karşılanmayacaksa eğer en çok zorlandığım hislerden biri bu durumlarda vuku buluyor diyebilirim. Hissettiğim şey ait olma duygusu, birine veya bir yere. O an yalnızlığımı giderebileceğim birilerini arama hissine kapılabiliyorum B (2).

Bekâr katılımcı B (2) yemek yapmak ve gezmek istediği durumlarda yanına birini bulamayınca bunlardan vazgeçtiğini ve bu durumun kendisini birine veya yere ait olmadığını hissettirerek yalnızlık duygusunu yaşattığı için çok zorlandığını ve bu duyguları yaşamamak için o an yalnız yapabileceği başka aktivitelerle meşgul olduğunu ifade etmektedir. Bekâr katılımcı B (15) yapmak istediği bir şeyi yalnız olduğu için yapmaktan vazgeçtiğini, vazgeçmek zorunda kaldığı için de mutsuz olduğunu, yaşadığı durumu sorguladığını ve yaptığı sorgulamayla mutsuzluğunun arttığını ifade etmektedir. Ayrıca bu durumun kendisini bazen evlenmeye ittiğini ancak biriyle bir ömür birlikte yaşama fikri, onu evlilik kararından vazgeçirdiğini ifade etmektedir.

Evet oluyor. Mutsuz oluyorum önce, sonra yine ve yeniden sorguluyorum bu durumu ve yine mutsuz oluyorum. Bu çıkmaz bazen beni evliliğe itse de hep yoldan dönüyorum. Yolun bana göre olmadığını anlıyorum. O an ‘‘ben bu insanla bir ömür yaşayacağım’’ düşüncesi bağlıyor beni, hareket edemiyorum. Evlilik öyle bir durum değil aslında ama birlikte bir ömür yaşayabilecek insanı bulmak çok zor. Sonra bu boşluğu başka şekilde doldurmaya çalışıyorum. B (15).

Tabi ki de oluyor. En basitinden spor salonuna çok gitmek istiyorum ama bir arkadaşım olmadığı için ve beni ona sürüklediği için hep vazgeçiyorum. Mesela diyorum ki bu gün yürüyüşe çıkacağım ve çıkmıyorum. Çünkü eve geliyorum boş ver ya dinlen diyorum. Ama biri olsa belki şey der, hadi gidelim ya niye yatıyorsun ki. Onun yerine dizi açıp izliyorum.

Çay içmeyi seviyorum yalnızken. Bir demlik çayı tek başıma içebiliyorum. Ballı veya reçelli yoğurdu çok seviyorum, onu alıp yiyorum da yiyorum (gülerek), en güzeli de ufak tefek psikolojik yazılar yazıyorum bazen B (5).

Ya bazı yerlere giderken... Ben gezmeyi çok seviyorum. Özellikle Yurt dışına vesaire. Bazen oralara giderken temkinli olabilirim. Bir tek orda. Yani hani yalnız gitmesem mi mantığım olur. Onun dışında şeyim yok. Yanıma birilerini buluyorum. Hiç sıkıntım yok o konuda. İkna ediyorum. Yapacağımdan geri kalmam B(6).

Oluyor. Çok oluyor. Mesela gezmeyi çok severim. En basitinden buradan İstanbul'a gitmek istesem, gidemiyorum. Tek olduğum için gitmiyorum. Öyle durumlarda kendimi avutuyorum. Kendimi dizilere filimler vuruyorum. Yalnızken aktivitem, diziler, özellikle seksenler dizisi diyebilirim. Çok seviyorum çünkü o diziyi. Çok sıkıldığımda hemen açıyorum diziyi, bana yetiyor. Ama o an yapmak istediğim şey kadar tatmin etmiyor tabi B (7).

Evet. Mesela çocuk çok istiyorum yeğenimi kendim büyüttüğüm için onu çocuğum gibi gördüm ama daha sonra anladım ki onun bir ailesi var, annesi var babası var. Bir çocuk alıp büyütmek istiyorum. Onun için para gerekiymiş bir koca gerekiymiş. O yüzden yalnız olduğum için bundan vazgeçiyorum. Öyle olunca da diyorum ki böyle mi gidecek, evlenmek için güveneceğin birini bulmakta zor, evlilikte kolay bir şey değil, yeğeninde sana bir yere kadar arkadaşlık yapar, böyle mi yaşlanıp gideceksin diye düşünüyorum. Sonra sabret diyorum bir yerden başladın çocuğu da alırsın inşallah diyorum B (4).

Bekâr katılımcı B (4) bir çocuk evlat edinmek istediğini ancak maddi bir güce, bir eşe sahip olamadığı, yalnız olduğu için bunu yapamadığını ve bunun için evliliği düşündüğünü ancak evlenmek için güvenilir birini bulmanın zor olduğunu, evliliğin de zor olduğunu düşündüğünü, bir yandan da yalnız kalma kaygısı yaşadığını ifade etmektedir. B (12) ise, bazen sohbet etmek için yanına birini bulamadığını ve bu duruma çok yaşadığı için buna alıştığını, bundan dolayı çok fazla müzik dinlediğini, çok fazla kitap okuduğunu ifade etmektedir.

Bir şeyi yapmayı çok istiyorsam yalnız olduğum için vazgeçeceğimi sanmıyorum. Ama Mesela bazen konuşma ihtiyacım oluyor sohbet etmek istiyorum, basit şeylerden de olsa. Yalnız olduğum için yapamıyorum. Malum konuşmak için karşında bir insan gerekir. Gerçi ben kendi kendime de konuşuyorum(gülerek). Öyle durumlarda düşünüyorum sadece, bir geçmesini bekliyorum galiba ve alıştığım için çok da bir boşluk hissetmiyorum. Çünkü böyle yaşıyorum. Bilemiyorum. Belki de bu sebeple biraz fazla müzik dinliyorum. Mesela müziksiz ya da kulaklıksız dışarı çıkamamak gibi, müzik dinlemeden uyuyamamak gibi, bildiğini dinleme, bir ses duyma ihtiyacım doğuyor olabilir ve çok fazla kitap okuyorum, özellikle bu aralar çok sık okuyorum B (12).

b. Yapmak istediğim bir şeyi yalnız olduğum için yapmaktan vazgeçtiğim olmuyor

Çalışma grubundaki bekâr dört katılımcı yapmak istediği herhangi bir şeyi yalnız olduğu için yapmaktan vazgeçmediğini ifade etmiştir.

Ya ben belki de ukalalık olacak ama özgüveni yüksek bir insanım. Egom baya yüksek (gülerek) yapmak istediğimi eğer gerçekten istiyorsam yaparım. Yeter ki isteyeyim.

Yalnızım diye şunu yapmayım, bunu yapmayım diye bir kısıtlamam yok. Ya o öncedendi ya. Hani belirli yaşlarda insanlar birbirine ihtiyaç duyar bir kız arkadaşım veya erkek arkadaşımla şunu da yapayım, bunu da yapayım der. Ben onu çok yaşadım çok da doydum aslında. Ben 20 ile 30 yaş arası zamanlarda çok hızlıydım çok hızlı geçti bu yıllarım. Bunlara da gözüm doydum. Her şeyi gördüm. Her şeyi yaptım. Gezdim. Üniversitesi de okurken her yere gittim, hafta sonları il değiştiriyordum. Geziyordum. Hani onlardaki tatminkârlığı da biliyorum. Tek başıma gittiğim tatminkârlığı da biliyorum. Belki ne olurdu, hiçbir şey yaşamamış olsaydım, eğer bunları yaşamamış olsaydım, onun eksikliğini yaşadım keşke yapsaydım yanımda birisi olsaydı derdim. Ama çok yaptığım için şuan tek başıma yaptığım şeylerde tatmin ediyor beni. Önemli olan o hissi yaşamak birisi yanımda olsun da onu yapıyım bunu yapıyım değil bence B (13).

Bekâr katılımcı B (13) zamanında hem yalnız başına yapmak istediği hem de birileriyle yapmak istediği her şeyi yeterince yaptığını ve her iki durumun verdiği hazzı doydugu için yapmak istediği herhangi bir şeyi yalnız olduğu için yapmaktan vazgeçmediğini ifade etmektedir. B (14) ise, her şeyin zamanında yapılması gerektiğini düşündüğü ve yapmak istediği şeyi yapmayarak pişmanlık duymamak için yalnız olsa da yapmaktan vazgeçmediğini ifade etmektedir.

Hayır, hayır dediğim gibi belki ben biraz uç bir örnek olabilirim ama bende şey vardır, bugünün işini hiçbir zaman yarına bırakma. Bugün yap. Yarın yaşayacağımız belli değil. Hayatta hiçbir şey tüh ya yapsaydım, tüh denemeseydim değil, deneyin sonucu kötüyse de göreyim, değilse de ne güzel deneyimledim baktım gördüm. Kötüyse de şu çıkarımı yaparım, denedim ve bu yolun yanlış olduğunu gördüm veya bunu yapmanın yanlış olduğunu gördüm, bir daha yapmayacağım. Yani kayıp olarak görmem ve yalnız olduğum için de bir şeyden vazgeçmem, yine yaparım B (14).

Hayır, tam aksine yalnız başıma bir şeyleri yapmayı seviyorum. Kimsenin fikirlerine, engellerine takılmadan, rahat rahat yalnız başıma bir şeyler yapmayı, gezmeyi hep tercih etmişimdir. Böyle kafama göre rahat davranıyorum B (8).

Yo olmuyor. Ben mesela spora gidince tek başıma yürüyerek gidiyorum kafamı dinliyorum. Çok ihtiyaç duymuyorum arkadaşına B (3).

Bekâr katılımcıların çoğunluğunun günlük yaşam içinde yapmak istedikleri herhangi bir aktiviteyi yalnız oldukları için yapmaktan vazgeçtikleri görülmektedir. Bu durumu başta yemek ve gezme olmak üzere spor, evlat edinme veya sohbet etme isteklerinde yaşadıkları görülmektedir. Katılımcıların yapamadıkları şeyler yerine televizyon izleme, kitap okuma, müzik dinleme gibi başka alternatiflerle meşgul olmaya çalıştıkları görülmektedir. Bazı katılımcıların bu tarz durumlarda rahatsız ve mutsuz oldukları, yalnızlık hissettikleri ve evliliği düşündükleri görülmektedir. Bazı katılımcıların hem yalnız başına hem de birileriyle bir şeyleri yapmanın hazzına doydugu için, her şeyin zamanında yapılması gerektiğini düşündüğü için, yapmak istediği şeyi yapmayarak pişmanlık duymamak için veya bir şeyleri yalnızken daha rahat yaptıkları için yapmak istedikleri şeyleri yalnız olsalar da yaptıklarını ifade ettikleri görülmektedir.

4.7.2. Evli Katılımcılarda Yalnızlığın Aktivitelere Etkisi İle İlgili Bulgular

Evli katılımcılarının ifadelerinden elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, evli katılımcılarda yalnızlığın aktivitelere etkisi alt teması; Yapmak istediğim bir şeyi yalnız olduğum için yapmaktan vazgeçtiğim oluyor, Yapmak istediğim bir şeyi yalnız olduğum için yapmaktan vazgeçtiğim olmuyor olmak üzere iki koddan oluşmuştur.

a. Yapmak istediğim bir şeyi yalnız olduğum için yapmaktan vazgeçtiğim oluyor

Çalışma grubundaki evli sekiz katılımcı yapmak istediği herhangi bir şeyi yalnız olduğu için yapmaktan vazgeçtiğini ifade etmiştir.

Oluyor. Mesela nerdeyse on senedir fitness salonuna gitmek istiyorum ama yanımda hadi gidelim deyip beni tetikleyen olmadığı için sürekli erteliyorum. Yani birileriyle planlı programlı olduğu için yapılıyor bazı şeyler. Ama yalnızken plan program olmuyor. Öyle durumlarda ise, hiçbir şey yapmıyorum. Yemek yiyip uzanıyorum. Bu da tatmin etmiyor tabi. Zaman geçiyor işte. Zamanı geçiriyorum yani E (6).

Oluyor. Tam bir yıldır yanıma birini bulamadığım için yürüyüşe çıkamadım. Spor salonuna gitmek istiyorum ama yine kimse olmadığı için gidemiyorum. Parka gitmek isterim yine tek başına gidilmiyor. Öyle durumlarda evde televizyonun karşına geçip on ikinci dakikada uyuyakalıyorum (gülerek), hiçbir aktivitem yok aslında. Yoğun çalışıyorum, sadece pazar günüm var onu da evde yatarak geçiriyorum genelde E (10).

Kafama koyduğum bir şey ise, ben bunu yapacağım dediğim bir şeyse, vazgeçmem yaparım. Ama çokta istemediğim zoraki yapmam gerektiği bir şeyse vazgeçerim. Hiç yapmak istemediğim bir şeyse zaten kimse bana onu yaptıramaz. bir tek film izlerken eşimle izlemek isterim. O yoksa bundan vazgeçebilirim. Birde gezmeye gitmek istediğimde eşim yoksa vazgeçebilirim. Öyle durumlarda evdeki işlerle ilgilenirim ya da aileme gidip onlarla vakit geçiririm. Onun yerini almaz tabi. Aklım orda kalır E (3).

Az oluyor. Çünkü genelde yapmak istediğim şeyleri eşimle birlikte yaparız. Eşim yanımda olmadığı zaman yapmak istediğimi yapmaktan vazgeçtiğim oluyor. Öyle durumlarda ona alternatif olabilecek basit şeylerle kendimi avuturum. Mesela istanbul'a gidip gezmek istiyorum ama eşim o an yanımda olmadığı için onun yerine burada bir alışveriş merkezine veya çarşıya gidip zaman geçiririm. Bundan çok haz almasam da dışarı çıkma ihtiyacımı gidermiş olurum E (5).

Oluyor bazen. Mesela bazen akşam yemekten sonra yürümek istiyorum ama yanıma birini bulamayınca çıkamıyorum. Yalnız olunca hevesim kaçıyor. Uyuyorum genelde. Evde vakit geçiriyorum. Buda rahatsız ediyor, daha da yorgunluk hissediyorum. Rahatlayamıyorum E (7).

Oluyor. Mesela bazen sahile yürüyüşe gitmek istiyorum, yanıma kimseyi bulamadığım da gitmekten vazgeçiyorum. Öyle durumlarda eve gidip televizyon izliyorum E (8).

Genelde tek başıma bir şey yapmayı sevmiyorum. Yanıma hep birilerini istiyorum. Birini bulamayınca vazgeçiyorum (11).

Yani olmuştur. Öyle durumlarda ya müzik dinlerim veya çocuklarla vakit geçiririm. Bunlar yapmak istediğim şey kadar tatmin etmese de, zaman geçmiş olur E (15).

b. Yapmak istediğim bir şeyi yalnız olduğum için yapmaktan vazgeçtiğim olmuyor

Çalışma grubundaki evli yedi katılımcı yapmak istediği herhangi bir şeyi yalnız olduğu için yapmaktan vazgeçmediğini ifade etmiştir.

Yo olmuyor. Uzun zamandır eşim olduğu için genelde onunla bir şeyler yapıyorum. Ondan önce arkadaşlarım vardı. Şimdi de eşim müsait olmadığında yine arkadaşlarımla, abla ve kardeşlerle yapıyorum. Yani yalnız olduğum için şunu yapamayacağım dediğim olmadı bu güne kadar E (1).

Yo olmuyor. Evli olduğum için yalnız kalmaya pek fırsat olmuyor. Ama eğer yalnız bir şeyler yapmak istiyorsam yaparım E (2).

Yok. Genelde eşimle birlikteyiz E (14).

Yo böyle olmuyor pek. Gezi falan olunca yalnız gitmekten hoşlanmam. Birilerini bulur onlarla giderim. Hiç kimseyi bulamam gitmem E (12).

Hayır olmuyor. Hep eşimle birlikte bir şeyler yaparız. Beraber zaman geçirmeyi seviyoruz. Bazen birbirimizi yesek de çoğunlukla birlikteyiz E (13).

Hayır, genelde aldığım kararları yalnızken de yaparım. Zaten hayatımda birçok şeyi yalnızken hallettim. Günlük işlerimi de yalnız yapmayı severim zaten. O yüzden vazgeçtiğim olmuyor B (4).

Yo, yalnızken de kendi kendime yetiyorum. Yapacağım şeye göre durum değişiyor ama bazen yalnızlık beni çok mutlu ediyor, sıkılıp bunaldığım, bir kaç gün kafam dinlemek istediğim zamanlar mutlu ediyor. Tabi sürekli yalnız kalmak mutlu etmez E (9).

Bazı evli katılımcıların günlük yaşam içinde yapmak istedikleri herhangi bir aktiviteyi yalnız oldukları için yapmaktan vazgeçtikleri görülmektedir. Bu durumu başta spor olmak üzere gezme veya film izleme aktivitelerinde yaşadıkları görülmektedir. Katılımcıların yapamadıkları şeyler yerine televizyon izleme, müzik dinleme, aileyle zaman geçirme, uyuma veya alışverişe çıkma gibi başka alternatiflerle meşgul olmaya çalıştıkları görülmektedir. Katılımcıların genelde bu durumlarda rahatsız olduklarını ve yaptıkları aktivitenin kendilerini tatmin etmediğini sadece zamanı geçirdiklerini ifade ettikleri görülmektedir. Bazı evli katılımcıların ise, sürekli eşleriyle birlikte oldukları veya bir şeyleri yalnızken de yapmayı sevdikleri için yapmak istedikleri şeyleri yalnız olsalar da yaptıklarını ifade ettikleri görülmektedir.

4.8.Yalnızlık İle Başa Çıkma Tarzları İle İlgili Bulgular

Yalnızlık ile başa çıkma yöntemleri ile ilgili elde edilen verilerle, bekâr ve evli katılımcılara “Yalnızlık hissini yaşadığınızda ne yapıyorsunuz?” sorusu yöneltilerek, katılımcıların yalnızlıkla başa çıkmada nasıl bir yöntem geliştirdikleri ile ilgili bulgular ortaya konulmuştur. Katılımcıların ifadeleri bağlamında, bu tema “bekâr katılımcılarda yalnızlık ile başa çıkma” ve “evli katılımcılarda yalnızlık ile başa çıkma” olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır.

Tablo 15. Yalnızlık ile başa çıkma tarzları

Kodlar	Bekâr Katılımcılarda yalnızlık ile başa çıkma	• İç kapanma	B(4), B(12)
		• İç hesaplaşma ve Ağlama	B(2), B(4), B(15)
		• Öfkelenme	B(4), B(6)
		• Televizyon izleme ve İnternette zaman geçirme	B(5), B (7), B(8), B(9), B(14)
	Evli katılımcılarda yalnızlık ile başa çıkma	• Kendini teselli etme	E(4)
		• Bir şeylerle meşgul olma	E(3), E(5), E (6), E(10), E(12), E(15)
		• İç kapanma	E(1), E(8), E(9), E (13)

4.8.1. Bekâr Katılımcılarda Yalnızlıkla Başa Çıkma İle İlgili Bulgular

Bekâr katılımcılarının görüşlerinden elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, bekâr katılımcılarda yalnızlık ile başa çıkma alt teması; iç kapanma, iç hesaplaşma ve ağlama, öfkelenme, İnternette zaman geçirme ve televizyon izleme olmak üzere dört koddan oluşmuştur.

a. İç kapanma

Yalnızlık, kaygı verici, korkutucu, ürkütücü, bireyi karamsarlığa ve umutsuzluğa iten, bireyin iç kapanıp sosyalleşememesine neden olan bir duygudur (Geçtan, 2009:106). Nitekim bekâr iki katılımcı yaşadığı yalnızlık hissini içine kapanmasına neden olduğunu ifade etmiştir.

Yalnızlık yaşadığımda içime kapanıyorum. Küsüyorum B(4).

Yalnızlık hissettiğimde içime kapanıyorum. Müzik dinliyorum, kitap okuyorum B(12)

B(4) içine kapanıp her şeye küstüğünü, B(12) ise, içine kapanıp müzik dinlediğini veya kitap okuduğunu ifade etmektedir.

b. İç hesaplaşma- Ağlama

Bekâr iki katılımcı yalnızlık yaşadığında kendiyi yüzleşerek bir iç hesaplaşmaya gittiğini aşağıdaki cümlelerle ifade etmiştir.

İnsana dair yalnızlık hissine kapıldığım zaman veya bunu somut anlamda yaşadığım zaman İki tür yol denerim, ya nedenini sorgularım, temele iner ardından aynayı kendime çeviririm, kendimle yüzleştikten sonra hayattaki yasaları takip ederim. Doğru yüzleşme doğru sorulara kapı açar ve doğru sorular doğru cevaplar doğurur. Bunlarda benim durumu kabullenmeme ve verdiği huzursuzlukla başa çıkmama yardımcı olur. Ya da uyurum İlkini yapmadan ikincisini yapmamaya özen gösteririm çünkü bu yalnızlığımı daha uzun vadeye yayabiliyor. B(2).

B (2) kendiyle yüzleşerek bir iç hesaplaşma yaşamadan, yaşadığı yalnızlığın uzun bir zamana yayıldığını ifade etmektedir. B (15) de yalnızlık yaşadığında iç hesaplaşmaya giderek, kendiyle çatıştığını ve birkaç ağlama seansı ile normale döndüğünü ifade etmektedir. Katılımcı B (4) ise, benzer şekilde yalnızlık yaşadığında ağladığını ifade etmektedir.

Genelde hiçbir şey yapmadan saatlerce duruyorum, donuyorum. Zaman da duruyor, donuyor gibi oluyor. Bir sürü iç hesaplaşmadan, kavgadan sonra ve birkaç ağlama seansı ile normal hayata geri dönüyorum B (15).

Yalnızlık hissettiğim zaman dışarı çıkıyorum hüngür hüngür ağlıyorum kimseyi rahatsız etmemek için B(4).

c. Öfkelenme

Çalışma grubundaki iki bekâr katılımcı yalnızlık yaşadığında moral bozukluğu yaşadıklarını ve bir şeyleri bahane ederek çevrelerindeki insanlara öfkelenip kızdıklarını ifade etmiştir.

Ama genelde başka bir şeyleri bahane edip evde bağırıp çağırıyorum. Buda insanlara zarar veriyor B(4).

O zaman moralim çok bozuluyor. Üç dört gün kafam dağılmıyor. Baya böyle ya çingar çıkaracağım, sataşacağım bir şeyler olacak çünkü diğer türlü içime atıyorum. Tepki göstermem gerekiyor. Çok şükür tepki gösteren bir tipim. Ama fikirde veya kararda yalnız kalmak çok kötü. Özellikle doğru bir fikirde doğru bir karar da yalnız kalmak çok kötü bir şey B(6).

d. İnternette zaman geçirme, televizyon izleme

Çalışma grubundaki dört bekâr katılımcı yalnızlık yaşadığında televizyon izlediğini, bir katılımcı ise, İnternette zaman geçirdiğini veya televizyon izlediğini ifade etmiştir.

En sevdiğim şeyi yaparım. Mesela eski Türk sinemasını çok severim, Yeşilçam. Yeşilçam'dan sevdiğim bir film açar izlerim. Çay koyarım ve acıklı sahnelerde ağlarım (gülerek) B(5).

Kendimi avutuyorum. Kendimi dizilere filimler vuruyorum. Yalnızken aktivitem, diziler, özellikle seksenler dizisi diyebilirim. Çok seviyorum çünkü o diziyi. Çok sıkıldığımda hemen açıyorum diziyi, bana yetiyor B(7).

Yine internet veya televizyona takılırım. Daha çok internete takılırım B(9).

dışardaysam gezerim veya televizyon izlerim, gazete okurum B(8).

B (14) yalnızlık yaşadığında rahatlamak için bir takım aktiviteler yaptığını, kendini yoğun çalışmaya vererek, meşgul etmeye çalıştığını ifade etmiştir.

Rahatlamak için yürüyüşe çıkarım mesela, müzik dinlerim, bir film izlerim, belki de kendimi daha çok çalışmaya boğarım. Yani kendimi meşgul etmeye çalışırım B(14).

B(3) yalnızlık yaşadığında gezintiye çıktığını, alışveriş yaptığını ifade etmiştir.

Böyle hissedince üzülürüm ve kafamı dağıtmak için dışarı çıkıp hava alırım. Gezip alışveriş yapmayı tercih ederim B(3).

Bir diğer bekâr katılımcı yalnızlık hissini yaşadığında annesini arayıp konuştuğunu veya arkadaşlarıyla görüştüğünü ifade etmiştir.

Annemi ararım rutin konuşurum. Arkadaşlarımla takılırım B(10).

Bazı bekâr katılımcıların yalnızlık duygusunu yaşadığı zaman içine kapandığı, iç hesaplaşmaya girdiği, ağlama krizleri yaşadığı, çevresine tepkisini öfke olarak yansıttığı görülürken, bazı katılımcıların ise yaşadıkları yalnızlık duygusunun verdiği rahatsızlıktan kurtulmak için televizyon izlemek, internete takılmak, gazete okumak, yürüyüşe çıkmak, gezmek, müzik dinlemek, alışveriş yapmak, diğer insanlarla görüşmek gibi aktivitelerde bulunduğu görülmektedir.

4.8.2. Evli Katılımcılarda Yalnızlıkla Başa Çıkma İle İlgili Bulgular

Evli katılımcılarının görüşlerinden elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, evli katılımcılarda yalnızlık ile başa çıkma alt teması; kendini teselli etme, bir şeylerle meşgul olma, içe kapanma olmak üzere üç koddan oluşmuştur.

a. Kendini teselli etme

Evli bir katılımcı yalnızlık duygusunu yaşadığında kendisiyle aynı durumu paylaşan birçok insanın olduğunu aslında güçlü bir insan olduğunu düşünerek kendini teselli ettiğini ifade etmiştir.

Kendi kendimi teselli ediyorum. Benim gibi bir sürü insanın ailesinden uzakta yaşadığını, normalde güçlü bir insan olduğumu, böyle hissetmemem gerektiğini söyleyip, kendimi teselli ediyorum E(4).

b. Bir şeylerle meşgul olma

Çalışma grubundaki altı evli katılımcı yalnızlık duygusunu yaşadığında bir şeylerle meşgul olmaya çalıştığını ifade etmiştir.

Başka işlerle meşgul olmaya çalışıyorum. Eşime ev işlerinde yardımcı olurum E(10)

Canım sıkılıyor valla pek bir şey yapmıyorum ya. Bir şeyler bulmaya çalışıyorum o boşluğu doldurmak için. Geziyorum E(12).

Çocuklardan fırsat kalmıyor bunun için bir şeyler yapmaya. Yani çocuklarla vakit geçiriyorum E (15).

Çok bir şey yapmıyorum. Zamanla geçiyor. Veya yine telefonda sosyal medyaya takılıyorum E(6).

Bir şeyle illaki meşgul oluyorum, dışarı çıkasım geliyor, bir kenarda oturasım geliyor. Basit şeylerle kendimi avutuyorum. Ama bunlar geçici çözümler. Gerçek çözümün anahtarı başka yerde, yani eşimdedir. Eşim beni anlamaya başladığında geçer bu duygu E(5).

Temizlik yaparım. Çok işe yarıyor, temizlik yapar boşaltırım kendimi ya da evden dışarı çıkarım. Çıkar kulaklıkla müzik falan dinlerim. O negatif enerjimi boşaltırım eve gelirim. Zaten oturur eşimle konuşuruz, çözeriz, biter E(3).

Eşiyile bir tartışma yaşadığında yalnızlık hissettiklerini belirten E (3) ve E (5) bu duyguyu yaşadıklarında rahatlamak için temizlik yapmak, gezintiye çıkmak, müzik dinleme gibi etkinliklerle kendilerini meşgul etmeye çalıştıklarını ancak eşleriyle anlaştıklarında yaşadıkları yalnızlık duygusunun bittiğini ifade etmektedirler.

c. İçe kapanma

Çalışma grubundaki dört katılımcı yalnızlık yaşadığında içine kapandığını aşağıdaki cümlelerle ifade etmiştir.

Üzülüyorum, kimseye belli ettirmeden kendi içimde yaşıyorum E (8).

Daha çok kabuğuma çekilirim. Sessiz kalırım, kendimi yerim. Melankolik biriyim. Daha çok dibe çekmeye çalışırım kendimi E (9).

Hiçbir şey yapmıyorum. O sıkıntılı ruh haliyle kalıyorum E (1)

Düşünüyorum genelde. Gelecekteki hayatımı düşünüyorum. Yalnız kalırsam ne olur, nasıl olurum diye düşünürüm. Bazen ne yapabilirim bu durumdan nasıl çıkabilirim, yani bu yalnızlık duygusunu nasıl yenebilirim diye düşünürüm E(13).

Bazı evli katılımcıların yalnızlık duygusunu yaşadıklarında rahatlamak için temizlik yapmak, kendilerini bir şeylerle avutmak, ev işlerini yapmak, çocuklarıyla ilgilenmek, gezintiye çıkmak, sosyal medyada zaman geçirmek veya müzik dinlemek, gibi etkinliklerle kendilerini meşgul etmeye çalıştıkları görülürken, bazı evli katılımcıların ise, üzüntü duyarak, sessiz kalarak veya hiçbir şey yapmayarak içlerine kapandıkları görülmektedir.

4.9. Birlikte Yaşamının Zorlukları İle İlgili Bulgular

Birlikte yaşamının zorluklarına dair görüşler ile ilgili elde edilen verilerle, bekâr ve evli katılımcılara “sizce biriyle yaşamının zorlukları nelerdir?” sorusu ve bekâr katılımcılara “bu zorlukların bekârlığı tercih etmenizdeki etkisi var mı?” sorusu yöneltilerek, katılımcıların biriyle birlikte yaşamakta hangi konularda zorlandıkları ile ilgili görüşleri

ortaya konulmuştur. Katılımcıların ifadeleri bağlamında, bu tema “bekâr katılımcılarda birlikte yaşamının zorlukları ile bulgular” ve “evli katılımcılarda birlikte yaşamının zorlukları ile bulgular” olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır.

Tablo 16. Birlikte yaşamının zorluklarına dair bulgular

Kodlar	Bekâr katılımcılarda	• Sorumluluklar	B (2), B(9), B (15)
		• Tahammül etme	B (3), B(5), B(10)
		• Uyum sağlama	B(1), B (8), B(11), B(4), B(13), B(14) , B(6),
		• Özgürlük kısıtlaması	B(7)
		• Zorluk yok	B(12)
	Evli katılımcılarda	• Sorumluluklar	E (2), E (15)
		• Maddi-manevi geçimsizlik	E (6), E (8)
		• Anlaşamama	E (7), E (10), E (12)
		• Kurulan düzenin bozulması	E (4), E (14)
		• Karşı tarafı önceleme	E (13)
		• Düzenli yaşam	E (1)
		• Kişilikten ödün verme	E (9)
		• Zorluk yok	E (3), E (5),E (11)

4.9.1. Bekâr Katılımcılarda Birlikte Yaşamının Zorlukları İle İlgili Bulgular

Bekâr katılımcılarının ifadelerinden elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, bekâr katılımcılarda anlaşılma alt teması; sorumluluklar, tahammül etme, uyum sağlama, özgürlük kısıtlanması, zorluk yok olmak üzere dört koddan oluşmuştur.

a. Sorumluluklar

Çalışma grubundaki bekâr üç katılımcı birlikte yaşamının getirdiği sorumlulukların zorluk olduğunu aşağıdaki cümlelerle ifade etmiştir.

Eğer sorumluluk sahibi biriyseniz ve uzun süre bireysel bir hayat yaşadığınız bu görünenden daha zor bir durum. Hayatı artık sadece kendi açınızdan değil onun açısından da ele almak zorundasınız. Tek kişilik yaşam yükünü ikiye katlamış oluyorsunuz. Artık sadece kendinizden değil yaşadığınız kişiden de sorumlusunuz. Bekârlığı tercih etmemde bunlar da sebep tabi fakat tümüyle değil. Evlilikte bunları göze alabileceğime inanıyorum B (2).

Karşı tarafın arzu ve isteklerini karşılayabilmektir bence. Bazen onun istediği şey benim için bir zorluk olabiliyor. Benim yapasım gelmiyor, o illa istiyor. Bu bir zorluk oluyor benim için. Ama bekârlığı, başkasının sorumluluğunu almaktan dolayı tercih etmiyorum B (9).

Katılımcı B (9) birlikte yaşadığı kişiye karşı sahip olduğu sorumlulukları yerine getirmenin zorluk olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde B (15) de birlikte yaşadığı kişiyle beraber sorumluluklarının ikiye katlanarak artmasının, biriyle birlikte yaşamakla hayatın rutin bir hal almasının, yalnız başına kalamamanın ve beraber yaşadığı kişiden sıkılmasının zorluk olduğunu ifade etmektedir.

Kendi sıkıntılara bile katlanamıyorken bunun ikiye katlanması, rutinleşen bir hayat, yalnız kalamamak ve genel olarak o insandan sıkılmak diyebilirim. Evet, bekâr olmamda bunlarında etkisi var B (15).

b. Tahammül etmek

Çalışma grubundaki bekâr üç katılımcı biriyle yaşamının zorluğunun ona tahammül edebilmek olduğunu aşağıdaki cümlelerle ifade etmiştir.

İdare edebilmek herhalde. Bana ters gelen bir şeyleri idare edebilmek. İyi olmak için her şeye he he demek mesela. Ama bekârlığı tercih etmeme neden değil bu B (3).

Kesinlikle çok zorluğu var. Şöyle bazen birlikte yaşadığın kişinin su içmesi bile sana bataabilir. Özel bir şey yapmıyordur, her gün yaptığı eylemi yapıyor ama o gün sen sinirlisindir yaptığı her şey batabiliyor. Ya da ne biliyim bardağı rafa değil masaya koymuştur. Belki ben çok takıyorum ya da geçimsizimdir ama çok zor birilerine tahammül etmek. Çok sevmek gerekiyor ve saygı olmalı. O yoksa zaten hiç çekilmiyor. Evet, bekârlığı tercih etmemde bunlar etkili olabilir aslında B (5).

Katılımcı B (5) biriyle yaşamının çok zorluğunun olduğunu, bazen birlikte yaşadığı kişinin her davranışının kendisine rahatsızlık verdiğini, ona tahammül etmenin çok zor olduğunu ve tahammül edebilmek için çok sevmek, saymak gerektiğini ifade etmektedir. Benzer şekilde B (10) birlikte yaşadığı kişinin sorumsuzluklarına tahammül etmenin zor olduğunu ifade etmektedir.

Mesela ev arkadaşım var temizlik sorun oluyor veya yemek. Sorumluluk sahibi biriyle aynı evde olmak lazım B (10).

c. Uyum sağlama

Çalışma grubundaki bekâr yedi katılımcı biriyle yaşamının zorluğunun ona uyum sağlama olduğunu aşağıdaki cümlelerle ifade etmiştir.

Uyumdur bence. Birlikte yaşamak için önceden tanımak lazım. Huyunu, suyunu öğrenmek lazım, ahlakını az çok bilmek lazım, nasıl birisidir, nelerden hoşlanır, neyi sevmez bilmek gerekiyor. İletişim de çok önemli tabi. Bunları yapabilmek zordur. Ve evet bu etkiliyor bekar olmamı B(8).

Uyum sağlamaktır bence. Birlikte yaşadığım kişinin daha önceden var olan düzenine, yani benden önce var olan düzenine, küçük dünyasına uyum sağlamak. Eski algılarını yıkmakta zordur. Çünkü bir insan bir insan için düzenini bozmak, doğrularından vazgeçmek çok zordur. Hayır bekâr olma tercihimde etkili olmuyor. Çünkü bu sadece evlilikte yaşanacak bir şey değil. Aslında bu sorundan da kaçmıyorum. Kaçsaydım kendimi insanlardan izole etmem gerekirdi B (11).

Mesela belirli bir yaştan sonra aileyle yaşanılmıyor. Gitmek istiyorsun aileni kurmak istiyorsun ama koşullarda el vermeyince ablamla yaşayınca da onunla fikir ayrılıklarımız çok oluyordu. Mesela Kızını ben büyüttüm. O konuda da çok fikir ayrılıklarımız oldu, ben ona a diyorsam o b diyordu. Onu şuraya koyma, bunu şuraya koyma diyordu, onun bir düzeni vardı. Bunlar sıkıntı oldu. Yani biriyle yaşamamanın çok zorlukları oluyor. Ve evet, kesinlikle bu tarz fikir ayrılıkları yaşama korkusu bekârlığı tercih etmemi etkiliyor B (4).

Şimdi şöyle, belirli bir yaştan sonra isteklerin oturur. Başkaları için bunları değiştirmek zor olur. Anlaşmada zorluk olur. Bu yaşa kadar aileyle yaşayınca alışkanlıklar geliyor. Bekârlığı tercih etmemi kısmen etkiliyor daha çok aileme düşkün olduğum etkiliyor B (13).

Üniversitede erkek ev arkadaşlarım oldu. Çok huzursuzluklar oluyordu. Temizlik konusunda olsun, eve izinsiz habersiz arkadaş çağırma olsun. Mesela en yorgun argın hallerimde gece sabaha kadar evde parti yapıyorlardı. Bunlar huzursuzluk yaratırdı. Kız arkadaşım ile yaşarken de tedirgin olduğum zamanlar oluyor. Aman onu buraya koymayayım, bunu oraya koymayayım kızmasın etmesin diye. Yani tertipli olmaya özen gösteriyorum. Bunlar sorun oluyor. Ama bunları düşünerek hiç evlenmeyeyim bekâr kalayım demedim B (1).

Ben şimdiye kadar sadece ailemle yaşadım. O yüzden onlarla yaşamamanın hiçbir zorluğu olmadı. Ama başka biriyle yaşayınca uyum sağlamanın zor olacağını düşünüyorum. Evet bu bekarlığı tercih etmemi etkiliyor B (6).

Biriyle yaşamamanın zorlukları çok. Hele ki benim yaşımda otuzun üzerinde, belki küçükken bunu yapabilirsiniz, işte ailenle yaşıyorsun, ailenle yaşadıktan sonra eğitim sürecinde dışarı çıkıyorsun, yurttan veya evde kalıyorsun, birileriyle paylaşıyorsun. Ama ben mesela yaklaşık sekiz yıldır kendi evim var. Yaşamamanın zorlukları... Yeri geliyor çok basit belki dış macununu ortadan sıkmak bile sizi delirtebiliyor. İki tarafında şeyleri var, önem verdiği şeyler var. Siz titizsinizdir diğer taraf dağınıktır. Bu ciddi bir sorun olur. Hani Adile Naşit ile Münir Özkul'un filmi vardır ya limonlu mu olacak yoksa sirkeli mi olacak hesabı biriyle yaşamamanın zorluklarını bu bile anlatır. Yeri gelir minicik bir şey sizin birbirinizden nefret etmenize sebep olur. Biriyle yaşamak zor, ama yine dediğim gibi birbirinize saygı duyabiliyorsan hani örnek olarak ne dedik, dış macununu ortadan sıkmak beni rahatsız ediyorsa ve karşı tarafta bunu biliyorsa dış macununu ortadan sıkmaz ve problem kalmaz. Aynı şekilde onunda mesela rahatsız olduğu bir şey vardır, sende onu yapmazsın işte böyle bir ahenk oluşturabilirsin. Yüzde yüz hiçbirimiz aynı değiliz, ama birbirimizin sınırlarını bozacak hareketlere karşı hassas olup saygı gösterirsek, bir arada yaşanabilir. Ama aksi takdirde, bir arada yaşamak çok zor gerçekten. Çünkü kendi düzenini kuruyorsun, yüzde yüz hiçbir insan birbiri ile benzeşmediği gibi doğal olarak senin evine gelen kişide senin ruh düzenine yüzde yüz uymuyor, uyamıyor. Onun da farklı bir düzeni var, Türkiye'de de bu hep böyledir, gelin kaynana hep çatışır. Niye aslında iki düzen çatışır, iki metot çatışır, yemeği şöyle

yapacaksın, bu doğru mu hayır böylesi doğru, evi şöyle dizeceksin bu doğru mu hayır bu doğru gibi aslında iki tane farklı şey çatışır. Hayata bakış açısı öyle söyleyeyim. Ve tabi bunlarda bekar olma tercihi mi etkiliyor B (14).

Katılımcılar birlikte yaşadıkları kişinin kurduğu düzenine, fikirlerine, kişiliğine uyum sağlamanın ve ona uyum sağlamak için kendi isteklerini değiştirmenin, düzenlerini bozmanın zor olduğunu ifade etmektedir.

d. Özgürlük kısıtlaması

Çalışma grubundaki bekâr bir katılımcı biriyle yaşamının zorluğunun, günlük yaşamda rahat davranamayarak özgürlüğünün kısıtlanması olduğunu ifade etmiştir.

Özgürlük kısıtlaması. Belli bir şeyden sonra artık, birde ben yay burcu olduğum için, benim özelliğim biraz özgür olmam. Birlikte yaşayınca bunlar kısıtlanacaktır. Mesela en basitinden bir yemek muhabbetinden bile, sevmediğim bir yemek olduğunda sıkılabiliyorum. Veya sevmediğim bir kanal açık olduğunda, sıkıntı yaşayabiliyorum. Biraz günlük şeyler biraz benim burcumla alakalı. Özgür rahat olmak istiyorum. Kimse bana hiç karışmasın ya. Evet bunun da etkisi var bekârlığı tercih etmemde B (7)

e. Zorluk yok

Çalışma grubundaki bekâr bir katılımcı biriyle yaşamının zorluğunun olmadığını aşağıdaki cümlelerle ifade etmiştir.

Gerçekten biriyle yaşamının çok zor olduğunu düşünmüyorum. Tabi karşı taraf insani erdemlere sahipse gerisi halledilir gibi geliyor B (12).

B (12) eğer birlikte yaşanan kişi insani erdemlere sahip biriyse, birlikte yaşamının çok zor olmayacağını düşündüğünü ifade etmektedir.

Çalışmaya katılan bekâr katılımcıların geneli biriyle yaşamının zorlukları olduğunu ve bu zorlukların bekârlığı tercih etmelerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Bekâr katılımcıların daha çok birlikte yaşadıkları kişinin kurduğu düzenine, fikirlerine, kişiliğine uyum sağlamanın ve ona uyum sağlamak için kendi isteklerinden vazgeçmenin, düzenlerini bozmanın zorluk olduğunu ifade ettikleri görülmektedir. Bununla birlikte biriyle birlikte yaşamının zorluklarının birliktelikle doğan sorumluluklar, birbirlerine tahammül etme, kişinin kurduğu düzenine, fikirlerine, kişiliğine uyum sağlama veya günlük yaşamda rahat davranamayarak özgürlüğünün kısıtlanması olduğunu ifade ettikleri görülmektedir. Ayrıca bir katılımcının birlikte yaşamının çok zorluğu olmadığını düşündüğü de görülmektedir.

4.9.2. Evli katılımcılarda birlikte yaşamının zorlukları ile ilgili Bulgular

Evli katılımcılarının ifadelerinden elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, evli katılımcılarda anlaşılma alt teması; Sorumluluklar, maddi-manevi geçimsizlik,

anlaşamama, kurulan düzenin bozulması, karşı tarafı önceleme, düzenli yaşam, kişilikten ödün verme, zorluk yok olmak üzere sekiz koddan oluşmuştur.

a. Sorumluluklar

Çalışma grubundaki evli iki katılımcı birlikte yaşamının zorluklarının birlikte yaşamının verdiği temizlik, yemek, ütü, çocukların bakımı gibi sorumlulukların olduğunu ifade etmiştir.

Ev temizliği, yemek, ütü. Bildiğiniz rutin şeyler zorluk oluyor. Hem dışarda çalışıp hem de evle ilgilenmek zor oluyor. En büyük zorluk bu oluyor E (2).

Zorluk sorumluluklardır. Çocukların sorumlulukları özellikle çok yoruyor. Onlara iyi bakabilecek miyim, gelecekleri nasıl olacak, onlara yetişebilecek miyim gibi sorumluluklar zor oluyor. Bunlar zorluk ama tatlı bir zorluk tabi E (15).

b. Maddi-manevi geçimsizlik

Çalışma grubundaki evli iki katılımcı birlikte yaşamının zorluklarının maddi veya manevi geçimsizliğin zorluk olduğunu ifade etmiştir.

Geçim zorluğu var manevi anlamda. Mesela evdeki işler yapılmayınca veya bir eşyaya zarar verildiğinde sorunlar çıkıyor falan. Bunlar zorluk oluyor E (6).

Maddi anlamda zorluğu oluyor. Kişi sayısı arttıkça geçinme gücü de artıyor. Evi geçindirmek zor oluyor. Onun dışında bir zorluğu yok, güzel oluyor E (8).

c. Anlaşamama

Çalışma grubundaki evli üç katılımcı birlikte yaşamının zorluklarının birbirini anlayamamak, tanıyamamak, özverili olmak olduğunu ifade etmiştir.

İnsan bardağın dolu tarafına bakarsa zorlukları görmez, boş tarafına bakarsa karşı tarafın hep hatalarını görür. Onun için iyi taraflarını bulup, mecburiyette hissederek, düzgün bir şekilde yaşamalı. Yoksa dünya insana zindan olur, her zorluğu görürsün. En ufak bir şeyde bile fırtınayı koparabilirsin. Ama sabretsen, iyi tarafına bakarsın. Karşı tarafı dinlemeli, sevindirmeli bazen onu, tabi biz yapamadık daha bunu. Ortak meselelerde zıtlaşmamalı. Yani bence biriyle yaşarken onunla anlaşabilme zorluğu var E (10).

Hayatta her şeyin kolaylığı olduğu kadar zorluğu da vardır. Birbirini anlayamamak, tanımamak, farklı anlama, birbirinin iç dünyasına girememe, iletişimde kopukluk yaşama, zorluk olur E (7).

Birbirimizi anlamaktır. Onun beni anlaması benim onu anlamam yani. Ya da ne diyeyim özverili olmak diyelim E (12).

d. Düzendeki uyumsuzluk

Çalışma grubundaki evli iki katılımcı birlikte yaşamının zorluklarının kurdukları düzenin bozulması, uyuşmaması olduğunu ifade etmiştir.

Kiminle yaşadığına göre değişir. Anne baba ile yaşadığınızda farklı bir sorumluluk var, ben bu yaşında bile anne-babam ile yaşıyor olsam veya kırk yaşına da gelsem aynı muameleyi, çocuk muamelesi yapacaklar. Ona göre hareket edeceksin. Ama aynı evin içinde yaşamının ortak kuralları var, kurallara uyulması lazım. Sonra, evlilikte yaşadığım en büyük sorun eşyalarım dokunulmasıdır. Yani çalışma eşyaları. Çalışma hayatıyla ilgili eşyalar. Eşyalarım dokunulmasından nefret ederim. Eşyamın yeri değişirken mutlaka bir parçası kayboluyor. Kesinlikle sevmiyorum. Benim için en büyük zorluk budur. Onun dışında yok, gayet iyi. Bir de zevklerimiz bazen uyuşmuyor. Mesela televizyon izlemek. Mesela ben tartışma programı izlemek isterken eşim dizi izlemek istiyor E (14).

Düzenin uymayabiliyor. Karakterin farklı olabiliyor. Özellikle düzen konusunda zorluk yaşıyorum diye düşünüyorum E(4).

Katılımcı E (14) çalıştığı ortamdaki düzeninin bozulmasından nefret ettiğini, bunun biriyle yaşarken kendisinin yaşadığı en büyük zorluk olduğunu ve bununla birlikte yaşadığı kişiyle zevklerinin uyuşmamasının zorluk olduğunu ifade etmektedir. E (4) ise, yaşadığı kişiyle düzeninin ve karakterinin uyuşmamasının zorluk olduğunu ifade etmektedir.

e. Karşı tarafı önceme

Çalışma grubundaki evli bir katılımcı birlikte yaşadığı kişiyi düşünmede, öncelemede ve yaşanan olumsuz ikili diyaloglarda çok zorluk yaşadığını ifade etmiştir.

Biriyle yaşamak fedakarlık demek. Her şeyini paylaşmak demek. Yani onu düşünmek, onu öncelemek demek aslında. Ama ben onu çoğunlukla başaramıyorum. Çoğunlukla birlikte yaşadığım kişi tam tersini söyler. Sen beni hiç öncelemiyorsun, düşünmüyorsun, ben seni hep önceliyorum der. Evet, o bana göre daha düşünceli, beni önceliyor. Onun beklentisi de o yönde tabi. Aslında öncelemek istiyorum. Önceliyorum kendime göre ama yine o her zaman benim ilerimde. Ona göre dizayn ediyor kendini ama ben zorlamak zorundayım kendimi. Onu fark ettim. Yani kendimi planlamak zorundayım. Burada onu düşünmeli miyim, düşünürsem nasıl düşünüyüm, nasıl davranmalıyım, onu düşündüğümü nasıl göstermeliyim gibi stratejik adımlarla hareket ediyorum. Doğaçlama bir şey çıkmıyor benden. Birde genelde yaşadığımız diyaloglar zorluk oluyor. Bazen bazı diyaloglara girmek istemiyorsun ama mecburen konuşmak zorunda kalıyorsunuz. Mesela çocuklar üzerinden düşününce, onlar çok rahat eleştirebiliyorlar. Bazen bunu kaldıramayabiliyorum. Aslında bende olan şeyler, sıkıntılar, hatalar ama onların söylemesi beni çok rahatsız ediyor. Daha doğrusu, hatalarımla onlar yüzünden yüzleşmek istemiyorum. Ama yüzleştiğim zaman da evet haklı görüyorum çocukları. Gördükten sonra da biraz zoruma da gidiyor, egomu da zorluyor bu durum. Yani sonuçta benim doğurduğum çocuklar beni eleştiriyor ve benim yanlış yönlerimi benim yüzüme söylüyorlar. Bu anlamda rahatsız oluyorum. Ama işte yapmamak mı diyeyim artık, engellemeye çalışıyorum bazı davranışlarımı, özellikle onlara karşı veya arkadaşlarına karşı. Ama tabi genelde bir yapısı var insanın. Bazen arada kalabiliyorum. Yani beni zorluyor o ikili diyaloglar. Aynı şeyleri eşimle de yaşayabiliyorum E (13).

f. Düzenli yaşam

Çalışma grubundaki evli bir katılımcı birlikte yaşamının tek zorluğunun düzenli yaşamak olduğunu ifade etmiştir.

Benim açıdan sadece tek zorluğu, düzenli yaşam. Hani insan eve gittiğinde bazen canı yemek yapmak istemez, yatıp uyumak, dinlenmek istiyor ama evde biri varken bunu yapamıyor. Sadece bu tarz durumlar zorluyor E (1).

g. Kişilikten ödün verme

Çalışma grubundaki evli bir katılımcı birlikte yaşamının zorluğunun kendi kişiliğinden ödün vermek olduğunu ifade etmiştir.

Ya herkesin farklı bir bakış açısı oluyor, farklı kişiliği oluyor, sana uymayan davranışları oluyor. Bunları değiştirmek için çaba sarf ediyorsun. Aslında değiştirmek de çok yanlış, bunu da biliyorsun. Ama bazı şeylerden ödün vermen gerekiyor. Ödün verdikçe de kendi kişiliğinden kaybetmiş gibi hissediyorsun ya da ben öyle hissediyorum, bilmiyorum. Bu seferde diyorum ki evet, beraber yaşamak zorundasın. Evet, herkes birbirine saygı duymalı. Bunda da hem fikirim ama neden diyorum kendi kişiliğimden bir şeyler yontuyum. Geriye dönüp bakınca, aa ne kadar değişmişsin, sen bu değildin diyorum kendime. Mesela ilk evlendiğim zaman ile şimdi ki halim arasında olumlu ve olumsuz çok büyük farklar var. Eşlerin ikisinde de oluyor bence. Birinin ödün vermesi gerekiyor ben veya o. O da ödün veriyor Allah için. İlişkimizde belki de en çok alttan alan o dur. Ben daha katıyım, despotum, daha sinirliyim, hırçınım. O daha çok alttan alan kişidir. Evet, bende yapıyorum, O da yapıyor. Ama sanki kişiliğimden bir şeyler gidiyormuş gibi geliyor, bu dengeyi kurmaya çalışırken. Bu durum zorluk geliyor E (9).

Katılımcı E (9) eşlerin uyum içinde yaşaması için kendi kişiliklerinden bir şeyler yontarak ödün vermeleri gerektiğini ve bu durumun zorluk olduğunu ifade etmektedir.

h. Zorluk yok

Çalışma grubundaki evli üç katılımcı birlikte yaşamının zorluğunun olmadığını, aksine güzelliklerinin olduğunu ifade etmiştir.

Biriyle yaşamının güzelliği var aslında. Açıkçası zorluk olarak hiç bakmadım. Mutlu bir evliliğim var Allah'a şükür o yüzden herhalde. Zorluğu şu şekilde olabilir, sorumlulukların oluyor diğer insana karşı. Sorumlulukların zorlukları olursa olur. Ama dediğim gibi zorluk olarak hiç bakmadım açıkçası E (3).

Katılımcı E (3) biriyle yaşamının güzelliklerinin olduğu, mutlu bir evliliği olduğu için birlikteliği hiç zorluk olarak düşünmediğini, zorluk olsa da, birlikte yaşadığı kişiye karşı olan sorumlulukların zorluğunun olabileceğini ifade etmektedir. Benzer şekilde E (5) biriyle yaşamının zorluklarından ziyade güzelliklerinin olduğunu, belki küçük zorlukların olabileceğini ama bu zorluklara da önemsemediğini ifade etmektedir.

Aslında zorlukları yok bana göre, zorluklarından çok güzellikleri var. Onun için olan zorluklarda çok gözüme görünmüyor. Mesela zorluk ne olabilir, işte hareketin yavaşlıyor. Hayat yavaş akıyor. Belki bu zorluk olabilir. Mesela yalnızken yani bekarken dışarı çıkayım dediğim zaman montumu alıp çıkabiliyordum ama şimdi çıkalım deyince anca 45 dakikaya çıkabiliyorum(gülerek) veya uyumak istediğimde direk yatağa girip uyuyorum ama şimdi yatağa gidince yok ışığı kapat, yok şunu yap, bunu yap diyen biri var. Sabah kalktığımda kahvaltı yapmadan işe gidebiliyordum, kahvaltıyı bir simit veya poğaçayla geçiştirebiliyordum. Şimdi bunu yapmam eşimle

kahvaltı yapıp giderim. Yani bu tarz şeylerden dolayı hayat biraz yavaş akabiliyor. Böyle küçük zorlukları olabilir E (5).

Birlikte yaşadığım kişilerle ters düşen noktalara değinmeden karşılıklı anlayış içinde olunca zorluk olmuyor. Çocuklarla sıkıntı yaşıyoruz bazen. Ergenlik çağında oğlum var. Genç bir anne olmama rağmen şimdiden kuşak farkı yaşıyoruz E (11).

Çalışmaya katılan evli katılımcıların daha çok eşleriyle birlikte yaşarken yaşadıkları zorlukları belirttikleri görülmektedir. Onlara göre bu zorlukların, birlikte yaşamının verdiği sorumluluklar, birliktelikte yaşanan maddi veya manevi geçimsizlik, karşılıklı olarak birbirini anlamama, kurulan düzenin uyuşmaması, bozulması, karşı tarafı önceleme zorunluluğu, düzenli bir şekilde yaşamak veya kişilikten ödün verme olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bazı katılımcıların birlikte yaşamının pek zorluğu olmadığını, daha çok güzelliklerinin olduğunu ifade ettikleri görülmektedir.

4.10. Bekâr Katılımcıların Bekârlığı Sürdürme Nedenleri İle İlgili Bulgular

Çalışma grubundaki bekâr katılımcılar ekonomik zorluklar, doğru insanı bulamama, alıştığı rahat yaşamdan kopamama, özgürlüğünün kısıtlanacağı kaygısı, karşı cinse güvenmeme, evlenilecek kişiden sıkılabileceği düşüncesi, evleneceği kişiyle uyuşamama korkusu, çevresindeki kötü evlilik örneklerinden etkilenme gibi nedenlerle bekârlığı tercih ettiklerini ifade etmiştir.

Uyum sağlayabileceğimi düşündüğüm kişiyle daha karşılaşmadığım için bekârlım hala B (8).

Karşı tarafla fikirde, düzende uyum sağlayamama korkusu etkiliyor B (4).

Gerek eğitimim gerekse henüz hayatı gerçek anlamda paylaşabileceğim biriyle karşılaşmadığım için bekârlığı tercih ediyorum B (2).

Biraz farklı ölçütlerim var yoksa İnsan evlenmeyi ister tabi ki de, doğru insanı ister. B (10).

Aslında bekârlığı isteyerek tercih etmiyorum bende bir yuva kurmak istiyorum(gülüyor) ama hayat şartları, ekonomik şartlar el vermiyor B (1).

Şimdi bekârlık durumundan hem şikâyetçiyim hem değilim. Belki biriyle birlikte olsam, yani çok çabukta sıkılabilirim. Niye böyle bir şeye girdim, hiçbir şey yapamıyorum diyebilirim. Beni zorlayabilir ve karşı tarafı da üzebilirim B (7).

Katılımcı B (7) bekârlıktan bir yandan rahatsız olduğunu, bir yandan da memnun olduğunu, evleneceği kişiden sıkılmak, onu üzmemek rahat hareket edememek gibi evliliğe dair kaygılarının olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde B (15) de evleneceği kişiden sıkılabileceği düşüncesi, evlenince yalnız kalamayacağı düşüncesi ve çevresindeki kötü evlilik örneklerinin evliliğe olumsuz yaklaşmasına neden olduğunu ifade etmektedir.

Hem yalnız kalamama ve evleneceğim kişiden sıkılabileceğim düşüncesi hem de çevremdeki kötü evlilik emsalleri beni etkiliyor. Hemen hemen bütün evlilikler kötü diyebilirim. Kötü gitmeyen bir evlilik varsa da profesyonel karı koca vardır, rolünü layıkıyla yapan. Yani çok nadirdir uyumlu, güzel çift anlayacağınız. B (15)

Daha çok aileme düşkünlüğüm etkiliyor. Önceden yabancı biriyle yaşama korkusu vardı. Bu yaşa kadar aileyle de yaşayınca onlarla bağılılık artıyor. Ailenin en küçüğüydüm çok şımartıldım. Ondan olabilir. İlişkilerim ciddiyete binince bir bahane bulup ayrılırdım. Bir de evlilikten korkuyordum. Ailemle evdeki her şeye karışabiliyorum. Evliyken bunu yapamam. Kısıtlamalar oluyor. Karışamıyorsun her şeye. Mesela ben diyorum ki hayır o öyle olmayacak, bunu böyle yapmayayım. Benim fikrim önemli, her bireyin fikri önemli ama evlendikten sonra sen o kadar içine giremezsin. Onlar öyle karar vermiştir öyle yapmıştır. Ama daha çok ailemden kopma düşüncesi etkiliyor. Bu yaşa kadar her şeyinle birlikte onlarla bir oldun. Onlara göre hareket ediyorsun, onlara göre yaşıyorsun, onlara göre yemeğini bile yiyiyorsun. Bu sefer ailemden yoksun olacağını düşünerek yapıyorsun bunu. Diyorsun ki ben ailemden kopacağım. Ailem kendi evinde yaşayacak ben farklı bir evde yaşayacağım. Belirli yaşamışlıklar var. Bunun yoksunluğuna düşer miyim? Şimdi işten çıkınca aileme gidiyorum. Bu sefer farklı bir eve gideceksin. O kapıdan içeri girebilecek misin, adapte olabilecek misin? O evde insan arayacaksın, anneni arayacaksın, ablanı arayacaksın, kardeşini arayacaksın bakacaksın ki yok. Kim var bir koca var. yani büyük olasılıkla tabi ki aileden kopmamak için. Birde evlenenleri de görüyoruz kendi yaşamamızı da görüyoruz. Evli olan iş arkadaşım tipik örnek. Diyor ki ben eve gidip temizlik yapacağım, ben ise eve gidip kahvemi içeceğim, ayağımı uzatıp televizyon izleyeceğim diyorum. Bunun gibi örnekler verilebilir. Yani evliliği düşünmüyorum B (13).

Katılımcı B (13) daha önce evlilikten korktuğunu, şimdi ise ailesine çok bağlı olduğu için onlardan kopmadığını ve evli kişilere göre daha rahat yaşadığını, evlenince bazı kısıtlamalar yaşayabileceğini ve bunlardan dolayı evlenmeyi düşünmediğini ifade etmektedir. Benzer şekilde B (9) da rahat yaşama alıştığı ve özgürlüğünün kısıtlanacağını düşündüğü için bekâr kalmayı tercih ettiğini, ayrıca eskiden hareketli olduğu ve duygusal anlamda kimseye bağlanamadığı için evlilik düşünmediğini ama artık yaşça olgunlaştığı için evlilik düşündüğünü ifade etmektedir.

Rahat yaşamaya alıştığım için, özgürlüğümün kısıtlanacağını düşündüğüm için bekârlığı tercih ediyorum. Özgürlüğümün kısıtlanması beni rahatsız ediyor. Ama şimdi evlilik düşünüyorum. Eskiden düşünmezdim ama şimdi yaşlandım artık düşünüyorum (gülüyor). Çünkü o zamanlar hareketliydim, pek bir kişiye bağlanma olayı yoktu bende. Uzun süreli birlikteliklerim olmuyordu. O yüzden hayır derdim. Ama şimdi olgunlaştıktan sonra, yaşlanınca da biraz, insanın eski hareketliliği, enerjisi, eski düşünceleri kalmıyor. Tabi yaşla alakalı bu. O yüzden şimdi evliliğe hayır diyemiyorum B (9).

Kendimi bile çekemezken diyorum. Birde ev arkadaşı konusunda pek şansım olmadı. Hep alttan alınca ezilen taraf sen oluyorsun. Sen anlayışlı olmaya çalışırken, karşı taraf bu anlayışından faydalıyor ve buda beni korkutuyor. Acaba yapabilir miyim diyorum. Aslında kendinde sorun aramaya başlıyorsun. Acaba ben mi sorunluyum, bende mi bir sıkıntı var diyorum. Bazen de rahatını bozmak istemiyorsun. Rahata alışıyorsun. Mesela bazen işten geldiğimde yemek yapsam da olur, yapmasam da olur. Şunu yapacağım, bunu yapacağım demiyorum, direkt uyuyacağım diyebiliyorum. Yani yemek yemeden de yatabiliyorum. Rahatlık yani tamamiyle B (5).

Kısmet olmadı diyelim. Hep çalıştık evliliğe zaman kalmadı. Bu saatten sonra evlilik olur mu bilmiyorum ama çocuğum olsun isterdim. Ama yanımda bir eş olsun ister miyim bilmiyorum. Evliliği kaçış olarak görmüyorum. Evlilik benim için çok önemli değil sadece her şekilde kafama uymalı. Ama çevre baskısı var evlen evlen diye. Annem babamı da kışkırtıyor bu baskılar. Bu yüzden sıkıntı yaşıyoruz B (3).

Katılımcı B (3) daha evliliğin kısmet olmadığını, hep çalıştığı için evliliğe fırsat kalmadığını, evlilik konusunda kararsız olduğunu ama bir çocuğunun olmasını istediğini çevresinden evlenmesine yönelik baskılara maruz kaldığını, bundan dolayı sıkıntı yaşadığını ama evliliği bir kaçış olarak görmediğini ifade etmektedir. B (6) ise, evlilik taraftarı olmadığını, aşamayacağı bir takım takıntılarının olduğunu ve bunlardan dolayı evleneceği kişi ile uyum sağlayamayabileceğini ifade etmektedir.

Ben evlenmeme taraftarıyım. Çünkü Yani Adamın temiz olup olmadığı neye dokunup dokunmadığı, böyle garip takıntılarımda var. O yüzden onların zorluk olacağını düşünüyorum. Ve bunlar benim için aşılabilecek zorluklar değil. Gerçekten çok fazla takıntılıyım. Uyum sağlayamama durumu, Kendi kurallarım var. Evimde kendi kurallarım var ya. Hayatımda da öyle. Kurallarım dışında insan görünce rahatsız olurum. Mevzu anlaşma veya anlaşamama değil. Anlaşırım her insanla onda sıkıntı yok ama yaşamda kuralların olmasına inanırım. O kurullara uymayan insanlarla ben kolay kolay yaşayamam. Mesela öğrencilerimi yurt dışına götürdüğümde onlarla beraber aynı odada, evde kaldığım falan oluyor ama ikinci günden sonra bana afakanlar basıyor. Ne biliyim havluyu bir yere koyması, yemek yerken bir şeyi kenara itmesi falan. Bende bunları yapıyorum ama ailem bana toleranslı. Dolayısıyla evlilik beklentilerim arasında yok. Ama nasip kısmete inanırım. Bir gün olursa olur Kapılarımı kapatmış değilim ama öyle bir beklentim yok. Yani bunun için bir çaba göstermiyorum B (6).

Katılımcı B (12)'nin olumsuz tutumlarından dolayı karşı cinse olan güvenini kaybettiği için bekâr kalmayı tercih ettiği görülmektedir.

İnsanlara olan inancımı yetirdim. Erkekler eş aramaktan çok kendilerine oda arkadaşı arıyorlar. Yani iş yapacak bulaşık yıkayacak evi temizleyecek ve kendilerini ailelerinden ayıracak başka bir eve taşınmasında ihtiyaç duyduğu varlık gibi görüyorlar. Sanırım hem evli olmak istiyorlar ama aynı zamanda bekâr gibi yaşamak istiyorlar. Kendilerinde olmayan özelliği ben de aramaya kalkışmaları çok can sıkıcı. Mesela tesettürlü muhafazakâr bir kadın istiyor ama kendisinde hiçbir şey yok, kendisinde olmayan özellikleri karşısındakinden bekliyor. Bir de kadınlara cinsel obje muamelesi yapıyorlar B (12).

Katılımcıların daha çok evleneceği kişiyle uyuşmama korkusu olmak üzere rahat ve özgür yaşama isteği, doğru insanı bulamama, karşı taraftan sıkılma kaygısı, aileye olan bağımlılık, ekonomik yetersizlikler veya kötü evlilik emsalleri gibi nedenlerden dolayı bekârlığı tercih ettikleri görülmektedir. Katılımcıların genelinin bekârlığı tercihen devam ettirdikleri görülmektedir. Katılımcıların genelinin evliliğe kapalı olmadıkları görülmektedir. Ancak katılımcılar içinde evlenmeyi düşünmediğini ifade edenler de bulunmaktadır.

4.11.Yaşam Koşullarından Memnuniyet İle İlgili Bulgular

Yaşam koşullarından memnuniyet durumu ile ilgili elde edilen verilerle, bekâr ve evli katılımcılara “Yaşam koşullarınızın sizi tatmin ettiğini düşünüyor musunuz?” sorusu yöneltilerek, katılımcıların yaşam koşullarından memnun olup olmadıkları ile ilgili

görüşleri ortaya konulmuştur. Katılımcıların ifadeleri bağlamında, bu tema “Bekâr katılımcılarda yaşam koşullarından memnuniyet ile ilgili bulgular” ve “Evli katılımcılarda yaşam koşullarından memnuniyet ile ilgili bulgular” olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır.

4.11.1. Bekâr Katılımcılarda Yaşam Koşullarından Memnuniyet İle İlgili Bulgular

Bekâr katılımcılarının ifadelerinden elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, bekâr katılımcılarda yaşam koşullarından memnuniyet alt teması; Yaşam koşullarım beni tatmin ediyor, Yaşam Koşullarım Beni Tatmin Etmiyor olmak üzere iki koddan oluşmuştur.

a. Yaşam koşullarım beni tatmin ediyor

Çalışma grubundaki bekâr yedi katılımcı yaşam koşullarından memnun olduğunu ifade etmiştir.

keşkelerim tabi ki var ama genel anlamda memnunum, daha iyi bir yaşam imkânım olana kadar B (11).

Evet, tatmin ediyor B (9).

Tatmin ettiğini düşünüyorum. Allaha şükür B (10).

İl olarak sevmiyorum burayı onun dışında aile konusunda, ekonomik özgürlük konusunda istediği mi yapıp yapmama konusunda tatmin ediyor. Her konuda yeterliyim de. İl olarak burayı sevmiyorum. Çünkü buranın insanı farklı, kısır döngü gibi bir yer. Onun dışında pek bir sıkıntım yok B (13).

Valla biz iş yerinde arkadaşlarla da konuşuyoruz. Ben gelirimden memnunum. Şöyle, benim seviyemdeki birçok kişiye göre farklı kazanımlarımda var. Yani beni mutlu ediyor, yetiyor. Yapacağım hiçbir şeyden eksik bırakmıyor. Yani kafama esip “hadi yarın bir yere gidelim” yapabilirim. “Hadi bir şeyler yiyelim” yapabilirim. “Şunu da alıyım”. Öyle bir kısıtlama yapmıyorum. Ben yaşam tarzımdan memnunum. Bir sıkıntım yok. Zaten bu tarz şeyler çoğunlukla maddiyata bağlı. İnsanlar maddiyatı kısıtlı olursa bazı şeyler yapamıyor B (6).

Katılımcı B (6) ekonomik durumunun iyi olduğu için yapmak istediği her şeyi yapabildiğini, hiçbir kısıtlamaya gitmediğini ve bundan dolayı koşullarından memnun olduğunu ifade etmektedir. B (14) yüksek bir gelire sahip olmadığını, kariyerinde hedeflediği yerde olmadığını ancak yaşamından genel olarak memnun olduğunu ifade etmektedir.

Genel olarak hayatımdan memnunum. Şey vardır, insan kariyerinde istediği, olmayı düşündüğü yerde olmayabilir ama hiçbir zaman pes etmediğim için beni tatmin edici manevi anlamda birçok şeyi kafama koyuyorum ve yapıyorum. Benim kontrolümde olmayan şeyler olabiliyor, istediğim işte yükselme falan, ama bu benim pes etmeme neden olmuyor. Hayatımdan memnunum, hayatımın koşullarından memnunum öyle söyleyeyim. Çok çalışıyorum bir yere gelmek için, belki bunun direkt faydasını görmeyebilirim ama şunu biliyorum; çalışmanın hiç biri boşa gitmez. Ve bu çalışmalarımın karşılığını da ileride alacağımı biliyorum. Hayatta hep böyle olmuştur.

Maddi olarak evet çok zengin değilim, gelirim çok yüksek değil, ama yine bundan memnunum. Yani hayatımda istediğim şeyleri planlayarak ulaşabiliyorum. Belki örnek vereyim işte, bir tatile gitmek istiyorum bütçem ona yetmiyor veya bir hafta kalmaya yetmiyorsa bile bir gün kalacak kadar para biriktirip oraya gidiyorum. Yani hayat koşullarımdan memnunum öyle söyleyebilirim B (14).

Katılımcıların ekonomik özgürlüğe sahip oldukları, hedeflerine ulaşabildikleri veya kendilerine yeterli olduklarını düşündükleri için yaşam koşullarının kendilerini tatmin ettiğini ifade ettikleri görülmektedir.

b. Yaşam Koşullarım Beni Tatmin Etmiyor

Çalışma grubundaki bekâr sekiz katılımcı yaşam koşullarından tatmin olmadığını ifade etmiştir.

Hayır, tatmin etmiyor B (7).

Çoğu insana göre iyi gibi görünse de tatmin etmiyor. Bu tatminsizlik insan olarak hepimizde vardır ve hep olacaktır diye düşünüyorum B (15).

Hayır, benim yaşitların atandı ben hala atanamadım. Ben hayata geç başladım. Ama yine buna da şükür bir yerden başladın diyorum kendi kendime. Fazla isyankâr olmamaya çalışıyorum. Bir de bir yuvam yok. Bir şeyim yok. Zor oluyor böyle B(4).

Katılımcı B (4) herhangi bir işe atanamadığı bir yuva kuramadığı ve bir şeylere sahip olamadığı için yaşam koşullarından yaşam koşullarının kendisi tatmin etmediğini ama bu durum karşısında fazla isyankâr olmamaya çalıştığını ifade etmektedir. Benzer şekilde B (2) de yaşam koşullarının kendisini tatmin etmediğini ama bu duruma isyan etmeden koşullarını iyileştirmeye çalıştığını ifade etmektedir.

Her zaman şükreden bir insan oldum fakat koşullarımın beni tatmin ettiğini düşünmüyorum. Var olana razı geliyorum isyan etmeden şartlarımı iyileştirmeye çalışıyorum B (2).

Katılımcı B (1) bütün boyutlarıyla yaşam koşullarının kendisini tatmin etmediğini ifade etmektedir.

Hayır. Sosyal, kültürel, maddi hiçbir anlamda tatmin etmiyor. Ülkede de zaten zor durumdayız, Yalova'nın potansiyeli de belli, çok fazla bir sosyokültürel bir ortam yok. Maddi durumlarda ortada. Tatmin edici bir şey yok yani B (1).

Tabi ki hayır, şu şartlar altında iş yok güç yok, satış yapamıyoruz yani. Kriz bizi boğdu. İnsanların alım gücü düştü. İnsanımız çok fakirleşti. Tabi ekonomi olmayınca da gezemiyorsun tozamıyorsun. Hiçbir şey yapamıyorsun B (3).

Tabi ki hayır, Şöyle ki, ülkenin durumundan dolayı hayır. Çünkü bir şeye yetmeye çalışırken diğerine yetişemiyorsun. Ama ben kendi halime şükrediyorum. Mesela doğup büyüdüğüm yerde okuyamayan çok daha farklı arkadaşlarım var. Ama ekonomik anlamda yetişemiyorum bir şeylere, kira almış başını gidiyor. Elektrik desen öyle, doğal gaz desen öyle ama işverenler en küçük şeyde kısmaya çalışıyorlar. Yeter ki para vermeyim, yeter ki bu sene de parayla geçiştireyim derdindeler. Bu da yaptığın işi isteksiz yapmana neden oluyor ve "yaptığım işin karşılığını almıyorum"a sürüklüyor ve bu durum kalitesiz bir işe, kalitesiz bir geleceğe neden oluyor. Yani yaşadığım ülkenin

şartlarından memnun değilim. Ama genel anlamda memnunum. Kendi ayaklarımın üstünde durabiliyorum, kendime yetebiliyorum B (5).

Katılımcıların başta ekonomik olmak üzere sosyal ve kültürel koşullarından memnun kalmadıkları görülmektedir.

Çalışma grubundaki bekâr katılımcıların çoğunluğunun yaşam koşullarının kendisini tatmin etmediğini ifade ettikleri görülmektedir. Yaşam koşullarının kendisini tatmin etmediğini belirten bekâr katılımcıların, başta ekonomik olmak üzere sosyal ve kültürel koşullarından memnun olmadıkları görülmektedir. Yaşam koşullarının kendisini tatmin ettiğini ifade eden bekâr katılımcıların ise, ekonomik özgürlüğe sahip oldukları, hedeflerine ulaşabildikleri veya kendilerine yeterli olduklarını düşündükleri için yaşam koşullarının kendilerini tatmin ettiğini ifade ettikleri görülmektedir.

4.11.2. Evli Katılımcılarda Yaşam Koşullarından Memnuniyet İle İlgili Bulgular

Evli katılımcılarının ifadelerinden elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, evli katılımcılarda yaşam koşullarından memnuniyet alt teması; Yaşam koşullarım beni tatmin ediyor, Yaşam Koşullarım Beni Tatmin Etmiyor olmak üzere iki koddan oluşmuştur.

a. Yaşam koşullarım beni tatmin ediyor

Çalışma grubundaki evli dokuz katılımcı yaşam koşullarının kendisini tatmin ettiğini ifade etmiştir.

Yani çok şükür tatmin ediyor E (9).

Ediyor. İşe girene kadar evet maddi sıkıntı çektik biraz ama şuan toparlandık şükür. Yaşam koşullarım tatmin ediyor E (3).

Evet, tatmin ediyor E (11).

Çok şükür. Her şeyin olumlu tarafına bakarım. Olumsuzluğu düşünmemeye çalışırım.

Çok şükür elhamdülillah diyorum E (13).

Genelde evet tatmin ediyor E (12).

Allah’a şükür çocuk çoğumuz var. Genel anlamda memnunum yaşamımdan E (15).

Evet, sadece bir kısmıyla tatmin etmiyor. Buda şu, maddi anlamda yapmak istediğim şeyler var. Onların olmayışı beni tatmin etmiyor. Maddiyat da şöyle, bir ev almak, güzel bir araba almak gibi şeyler. Maddiyata da insan hiçbir zaman doymaz. İnsan hiçbir zaman maddiyata doymayacağı içinde onu bir kenara bırakıyorum. Çünkü bu bir kriter değil. Genel anlamda baktığımız zaman imkânlarım beni tatmin ediyor, evet. Çünkü istediğim işi yapıyorum, hayalimdi bunu yapmak. Onun dışında da mutluyum yani. Az da olsa güvenilir, sağlam dostlarım var, beni seven bir eşim var, çocuğum var. Daha ne olsun E (5).

Katılımcı E(5) sadece ekonomik boyutuyla yaşam koşullarından memnun olmadığını, onun dışında hayalindeki işte çalıştığını, mutlu bir evliliğinin olduğunu, güvenilir birkaç dostunun olduğunu ve bunlardan dolayı yaşam koşullarından genel anlamda memnun olduğunu ifade

etmektedir. E (14) ise benzer şekilde sevdiği, hedeflediği işte çalıştığı için yaşam koşullarından doyum aldığını ifade etmektedir.

Evet. Daha geriye dönecek olursam, şuan çalıştığım yer aslında, olmak istediğim hedeflediğim yerdir. Şuan gitmek istediğim yer ise daha önce hayalini bile kuramadığım bir yerdir. Her zaman halimize şükür E (14).

Katılımcı E(4) ülke genelinde yaşam koşullarının ağır olduğunu, kendi koşullarından ise, sevdiği işte çalıştığı ama ekonomik anlamda daha iyi imkânlarla sahip olmak istediği, yakın arkadaşlıklara sahip olmadığı ve eşinin pek sosyal olmadığı için kısmen memnun olduğunu aşağıdaki cümlelerle ifade etmektedir.

Yani ülkenin geneli olarak nüfusun büyük kısmını tatmin etmiyor yaşam koşulları ağır. Ama kendi bireysel yaşantımda kısmen diyebilirim. Alım gücüm daha iyi olsaydı yurtdışı gezileri yapabiliirdim. Eve bir yardımcı alabiliirdim çocuklarıma daha çok vakit ayırmak için. Yani çok fazla yeterli olduğunu düşünmüyorum. Onun dışında yaptığım işi seviyorum. Eşimin daha güler yüzlü, sosyal olmasını, üşengeç olmamasını isterdim. Birde arkadaşlarım var ama bana tam anlamıyla şu bana dört dörtlük yetiyor diyebileceğim kimse yok. O anlam da tatmin etmiyor E (4).

Katılımcıların sevdiği işte çalıştıkları, bir aileye sahip oldukları, mutlu bir evlilik yaşadıkları veya ekonomik şartlarının iyi olmasından dolayı yaşam koşullarından memnun oldukları görülmektedir.

b. Yaşam koşullarım beni tatmin etmiyor

Çalışma grubundaki evli beş katılımcı yaşam koşullarının kendisini tatmin etmediğinin ifade etmiştir.

Yani çok değil. Ekonomik anlamda bir şey sahibi olamama durumundan memnun değilim. Aslında bu durum ülkedeki çoğu kişinin sıkıntısı. Onun dışında yaşamımdan memnunum E (2).

Hayır, valla hiç tatmin etmiyor. Yani hep maddiyata bağlı. Evim olsun, güzel arabam, rahat huzurlu bir işim olsun istiyorum. Bunlar olsa rahatım. Daha doğrusu sadece evim olsa da yeter E (8).

Düşünmüyorum. Bu kadar çok çalışmamam gerekirdi diyorum. Özel sektördeyim, çok çalışıyorum. 15 günde bir gün tatil yapabiliyorum. Daha az çalışmayla daha çok kazancım olabilirdi. Aileme istediğim gibi bir hayat sunamıyorum. Geniş aileyiz annemle kardeşimle beraber yaşıyoruz. Bunun için daha büyük bir eve çıkmak istiyorum. Maddi anlamda birilerine yardım etmek istiyorum ama yapamıyorum. Yani ekonomik anlamda yaşam koşullarım beni tatmin etmiyor E (6).

Hayır düşünmüyorum. İnsanın fitratın da var, sürekli bir üst seviyeyi istiyor. Onu yakalayamayınca tatmin olamıyor E (7).

Hayır, böyle özgürlüğünün, imkânlarının, her şeyinin kısıtlı olduğu bir ülkede yaşadığım için. Özgürlük boyutunun biraz daha geniş açıda bizi tatmin ediyor olsaydı veya maddi anlamda çok daha fazla imkânımız olmuş olsaydı, bu soruya hayır demezdim E (1).

Katılımcı E (1) yaşadığı ülkeden memnun olmadığını, özgürlüğünün kısıtlandığını, maddi olanaklarının kısıtlı olduğunu ve bundan dolayı yaşam koşullarından memnun olmadığını ifade etmektedir. E (10) ise, yoğun çalışma hayatından dolayı sosyal bir çevre kuramadığı ve akrabalık ilişkilerinin de zayıfladığı için sosyalleşemediğini dolayısıyla yaşam koşullarının kendisini tatmin etmediğini ifade etmektedir.

Hayır, şuanda tatmin etmiyor. Özellikle sosyal açıdan. Ekonomik açıdan başa baş gidiyoruz şükür. Yoğun çalışma hayatı olunca pek arkadaş çevresi kuramıyoruz ve dediğim gibi akrabalık bağlarımızda kopmuş gibi. Öyle olunca da hem maddi hem manevi sıkıntılar artıyor E (10).

Yaşam koşullarından memnun olmayan katılımcıların çoğunluğu yaşamlarının ekonomik koşullarından memnun olmadıkları görülmektedir. Bununla birlikte sosyal koşullarının kendisini tatmin etmediğini ifade eden katılımcılarında olduğu görülmektedir.

Çalışma grubundaki evli katılımcıların çoğunluğunun yaşam koşullarının kendilerini tatmin ettiğini ifade ettikleri görülmektedir. Yaşam koşullarının kendisini tatmin ettiğini belirten bazı evli katılımcıların, sevdiği işte çalıştıkları, bir aileye sahip oldukları, mutlu bir evlilik yaşadıkları veya ekonomik şartlarının iyi olmasından dolayı yaşam koşullarından memnun olduklarını ifade ettikleri görülmektedir. Yaşam koşullarının kendisini tatmin etmediğini ifade eden evli katılımcıların çoğunluğunun, yaşamlarının ekonomik koşullarından memnun olmadıkları görülmektedir.

4.12. Yaşamdaki İstekleri Gerçekleştirme İle İlgili Bulgular

Yaşamdaki istekleri gerçekleştirmeye dair bulgular ile ilgili elde edilen verilerle, bekâr ve evli katılımcılara “Yaşamdan istediğiniz şeyleri elde ettiğinizi düşünüyor musunuz?” sorusu yöneltilerek, katılımcıların yaşamdaki isteklerini gerçekleştirip gerçekleştiremedikleri ile ilgili görüşleri ortaya konulmuştur. Katılımcıların ifadeleri bağlamında, bu tema “Bekâr katılımcıların yaşamdaki istekleri gerçekleştirme ile ilgili bulgular” ve “evli katılımcıların yaşamdaki istekleri gerçekleştirme ile ilgili bulgular” olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır.

Tablo 17. Yaşamdaki istekleri gerçekleştirmeye ile ilgili bulgular

Kodlar	Bekâr katılımcılar	• Yaşamdaki isteklerimi elde ettim	B (6), B (10), B (13)
		• Yaşamdaki isteklerimi kısmen elde ettim	B (5), B (8), B (9).
		• Yaşamdaki isteklerimi elde edemedim	B (1), B (3), B (11), B (12), B (14), B (15)
		• Yaşamdaki isteklerimin hiçbirini elde edemedim	B (2), B (7)
	Evli katılımcılar	• Yaşamdaki isteklerimi elde ettim	E (11), E (12), E (13) E (14), E (15), E (3), E (5), E (6), E (4)
		• Yaşamdaki isteklerimi elde edemedim	E (1), E (2), E (7), E (8), E (9), E (10)

4.12.1. Bekâr Katılımcıların Yaşamdaki İstekleri Gerçekleştirme İle İlgili Bulgular

Bekâr katılımcılarının ifadelerinden elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, bekâr katılımcıların yaşamdaki istekleri gerçekleştirmeye dair bulgular alt teması; Yaşamdaki isteklerimi elde ettim, yaşamdaki isteklerimi kısmen elde ettim, yaşamdaki isteklerimi elde edemedim, yaşamdaki isteklerimin hiçbirini elde edemedim olmak üzere dört koddan oluşmuştur.

a. Yaşamdaki isteklerimi elde ettim

Çalışma grubundaki bekâr üç katılımcı yaşamdaki istediklerini elde ettiklerini ifade etmiştir.

Çok beklentim yok. Memur olmak istiyordum oldum B (10).

Evet. O yüzden memnunum hayatımdan. Her istediğimi yapabiliyorum, çalışma olsun bir yeri gezmek, bir şey satın olmak olsun. Bir de çok şanslıyım baskıcı bir anne babam olmadı. İşte şunu bir kız çocuğu yapamaz diye yetiştirilmedim. Özellikle baba faktöründe çok şanslıyım. Babalar annelerden daha etkilidir bu konuda. Bizi çok rahat bıraktı. O yüzden özgüvenim son derece yüksek. Yaşamdan isteklerim, yani aslında klasik ortalama bir Türkiye cumhuriyeti vatandaşı gibi, bir işim olsun. O garantili. Eğitimi zaten aldık. Onu düşünmediğimiz çağda aldık ama ben onun üzerine katladım. İsteyerek katladım. İşim olduktan sonra maaşım güzel olsun istedim. Oda çok şükür oldu. Dünyada görmek istediğim ülkeler vardı her sene birini geziyorum. Yurt dışında projeler yapmak vardı. Onu da yaptım. Dolayısıyla ben genel anlamda küçüklüğümden beri hayalini kurduğum her şeyi yaptım ya da hala yapıyor olma sürecindeyim B (6).

Şöyle bir geçmişime bakıyım, hımm... Allah'a şükür evet ettim. Bu yaştan sonrasını söyleyeyim. Belli bir yaşta şu da olsun, buda olsun diyordum.

Şimdi farklı düşünüyorum. En başta ailemin sağlığı, kendi sağlığımı düşünüyorum. Ailemin sağlığı yerinde olsun, başımda olsun, Allah hiçbirinin acısını göstermesin. Onun dışında pek bir beklentim yok. Hayattan farklı bir beklentim yok açıkçası. Yeter ki geçineceğim kadar param olsun ailem yanımda olsun yeterli benim için B (13).

b. Yaşamdaki isteklerimi kısmen elde ettim

Çalışma grubundaki bekâr üç katılımcı yaşamdaki istediklerini kısmen elde ettiklerini ifade etmiştir.

Kısmen evet. Yaşamdan isteklerimin çoğunu elde ediyorum. Rahat yaşamayı seven bir insanım, şuan rahat yaşıyorum. Tatili çok seven bir insanım, mümkün olduğunca giderim, tatil yaparım. İsteklerimin çoğunu yaparım yani. Ama tabi her şeyde olmuyor. Dediğim gibi kısmen oluyor B (9).

Eh işte kısmen. Hedefimde işe girmek vardı, girdik. Kardeşlerimde iş sahibi olmalarını istiyordum, bunu da sağladık. Yani kendi ayaklarımızın üstünde durabilecek durumdayız. Bide siyasete girmek istiyorum oda olur umarım B (8).

Yarı evet, yarı hayır. Şöyle, mesela geçen seneki ben ile bu seneki ben bile farklıyım. Bakış açım değişti. aa bak şunu kat ettim, şurdan şuraya geldim, yol aldım ama daha çok yolum var diyebiliyorum. Yani yüzde elli yüzde elli diyebiliyorum şu an için. Yaşamdan isteklerim, huzurlu ve mutlu bir yaşam öncelikle sevdiğim işi yapmak. Şuan yapıyorum sonrasında sevdiğim işimden kazandığının yetmesi ne çok ne az beni huzura eristirecek bir miktar ve tabi ki de yaşamın amacını bilerek yaşamak ve yaşamın bana sunduklarını en iyi şekilde kullanmak bide tabi hayırlı bir eş, hayat arkadaşı ve iki çocuk, sağlıklı, huzurlu bir aile istiyorum B (5).

c. Yaşamdaki isteklerimi elde edemedim

Çalışma grubundaki bekâr altı katılımcı yaşamdaki istediklerini elde edemediğini ifade etmiştir.

İstedğim şeyleri elde ettim mi, dediğim gibi hayal kırıklıklarım var ama bunlar benle bağlantılı değil. Bana bağlı değil, yani bazı şeyler vardır değiştirebilirsiniz, hani klasik bir söz vardır ya, değiştiremeyeceğim şeylere sabretme gücü ver diye bir dua vardı sanırım. Değiştirebileceğim şeyleri değiştirmeyi, değiştiremeyeceğim şeyleri far etmemi ve sabretmemi. Değiştiremeyeceğim şeyleri de hala değiştirmek için zorlarım. Yaşamdan istediğim şeyleri elde etmeye çalışırım değiştiremezsem de. Elde etmeye çalışıyorum ve hiç pes etmiyorum B (14).

Yaşamdaki isteklerimi henüz elde edemedim B (1).

Henüz değil. Bazı hedeflerimi gerçekleştirip, sevdiğim ve hayatımda olmasını istediğim kişilerle mutlu bir hayat sürmek istiyorum B (11).

Yaşamdan istediğim şeyleri elde ettiğimi düşünmüyorum. Yaşamaya hep geç kaldım. Belki de yaşamdan bir şeyler istemeyi hiç düşünmedim, bir şey beklemedim sanırım. Kendi başıma hep kendim mücadele ettim, hala da ediyorum ve sonunda olacak. Güzel bir mesleğimin olmasını istiyorum. Ailemle yaşıyorum, ayrı eve çıkıp, yalnız yaşamak istiyorum. Tabi seçim şansım olursa bir hayat arkadaşıyla yaşamayı tercih ederim. Bu da zor. Çünkü insanlara olan inancımı yetirdim B (12).

Katılımcı B (12) yaşamdan istediği şeyleri elde edemediğini, güzel bir meslek sahibi olmayı istediğini, ailesinden ayrı bir evde yalnız yaşamak istediğini ve mümkün olursa evlenmek istediğini ancak insanlara güvenini kaybettiği için bunun gerçekleşmesinin zor olduğunu ifade etmektedir. İsteklerinde kararsız görülen B (15) ise, yaşamdan isteklerini gerçekleştiremediğini ve hiçbir zaman da gerçekleştiremeyebileceğini çünkü isteklerinin çeliştiğini, hem yalnız kalmak istediğini hem de evlenmek istediğini, hem çocuğu olmasını istediğini hem de evlenmek istemediğini, orta yolu bulmaya çalıştığını ifade etmektedir.

Hayır, her zaman da edemeyeceğim gibi geliyor. İstekler çelişince bu imkânsızlaşıyor. Orta yolu bulma derdindeyim. Hem hayatı yalnız devam ettirmek istemiyorum, yanıma birini alınca da o insan bana ağır geliyor. Hem çocuğum olsun istiyorum hem evlenmek istemiyorum. Hem evlenmek istiyorum hem de kaçıyorum gibi B (15).

Tabi ki hayır. Kesinlikle hayır. Daha iyi şartlarda yaşamak isterim maddi manevi. Çok şükür sağlığımız yerinde tabi. Çalışma hayatımda daha iyi işler yapmak isterim. Hedeflerimin onda birini gerçekleştirdim diyebilirim B (3).

d. Yaşamdaki isteklerimin hiçbirini elde edemedim

Çalışma grubundaki iki bekâr katılımcı yaşamdaki hedeflerinin hiç birini elde edemediğini ifade etmiştir.

Ne istediğim zaman zaman hep değişti. Fakat manevi isteklerim, huzurlu, dürüst bir yaşam, Allah'ın razı olduğu bir yaşam sürdürdüğümü hissedebilmek vs. öncelikli olmakla birlikte istediğim meslekte bulunmak, aileme ve elimi uzatmak istediğim herkese yetecek kadar maddi güce sahip olmak, bulunduğum her işte başarılı olmak, hayatıma aldığım insanlara güvenebilmek ve en önemlisi çok sevmek ve sevdiğim kişi tarafından sevilme olurdur. Ama önce güvenmek ve gerçekten sevildiğimi hissetmek ve tabi ki bunu evlilikle taçlandırmak. Tabi çocuk sahibi olmayı da çok istiyorum. Ne kadarını elde ettiğime gelince neredeyse hiçbirini B (2).

Katılımcı B (2) yaşamdan, huzurlu dürüst bir hayat, sevdiği işi yapma, maddi bir güce sahip olma, çevresinde güvendiği insanların olmasını ve bir aile kurmak istediğini ancak bu isteklerinin hemen hemen hiçbirini gerçekleştiremediğini ifade etmektedir. Benzer şekilde B (7) de yaşamdaki hedeflerinin hiçbirini elde edemediğini, güzel bir aile kurmak istediğini ifade etmektedir.

Düşünmüyorum. Şuan hiçbir şey elde ettiğimi düşünmüyorum. Sanki bu yaşma kadar boş yaşamış gibi hissediyorum. İnşallah bundan sonra daha güzel şeyler olacak. Allaha şükredip sabrediyoruz. Güzel bir aile kurmak, güzel bir yuva kurmak istiyorum. Yaşımız da geçiyor. Orda burada yaşımın geçtiğini düşünüyorum. Güzel bir yuva kurmak istiyorum B (7).

Bekâr katılımcıların çoğunun yaşamdan istediği şeyleri elde edemediklerini düşündükleri görülmektedir. Katılımcıların yaşamdan istekleri, daha çok sevdiği işte çalışmak ve evlenip bir aile kurmak olduğu görülmekle birlikte sağlıklı, huzurlu veya rahat bir yaşam, yaşamın amacını kavrama, ekonomik bir güce sahip olma veya ayrı eve çıkma gibi istedikleri de olduğu görülmektedir.

4.12.2. Evli Katılımcıların Yaşamdaki İstekleri Gerçekleştirme İle İlgili Bulgular

Evli katılımcılarının ifadelerinden elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, evli katılımcıların yaşamdaki istekleri gerçekleştirmeye dair bulgular alt teması; Yaşamdaki isteklerimi elde ettim, yaşamdaki isteklerimi elde edemedim, olmak üzere iki koddan oluşmuştur.

a. Yaşamdaki isteklerimi elde ettim

Çalışma grubundaki evli dokuz katılımcı yaşamdaki isteklerini elde ettiğini ifade etmiştir.

Elde ettim ama daha elde etmek istediğim şeyler var tabi. Çocuklarımı okutup, meslek sahibi olmalarını istiyorum. Emekli olmak istiyorum. Bahçeli bir evim olsun istiyorum. Gezmek istiyorum, gitmediğim yerleri. Yani isteklerimin yüzde ellisini gerçekleştirdim gibi E (11).

Yani... Oda genellikle evet E (12).

Yani evet. Şuan için çok şükür. Yani yüksek hedefleri olan, maddi anlamda, manevi anlamda çok büyük beklentileri olan bir insan değilim. Allah'ın verdiklerine razıyım. Keşke şu da olsa demedim. Ama tabi muradım da var. Olması anlamında istediğim de var. İçimde beklentilerim de var hem maddi hem manevi E (13)

Yani, evet. Yaşamdan ne istenir, iyi bir iş, mutlu bir hayat ve sağlık, başka ne istenebilir ki, çok şükür E (14).

Yani genel anlamda evet elde ettim diyebilirdim. Eğitimim yarım kalmıştı, onu tamamladım. Eğitimde daha da ilerlemek istiyorum. Lisans hatta yüksek lisansta yapmak istiyorum. Kariyer yapmak istiyorum. Kendi başarıyı görmek için kendi işimi kurmak istiyordum, onu gerçekleştirdim. Çocuklarıma güzel ahlak vermek istiyordum, onu da gerçekleştirdiğimi düşünüyorum E (15).

Çoğunlukla. Çünkü mücadeleci bir insanım. Evim olsun istedim, kimseye muhtaç olmadan aldık evi. Sevdığım işi yapmak istedim, şimdi onu yapıyorum. Çoğunlukla hallettim ya. Mesleki anlamda istediklerimi gerçekleştirdim. Çocuklarımı iyi bir şekilde büyüttüm. Sosyal yaşamımda biraz eksiklik olduğunu düşünüyorum. Beni manevi anlamda doyuran, daha kaliteli insanlar olsun isterdim çevremde. Ailem yanımda olsun isterdim. Çocuklarım kalabalık aileyle, işte annene, babaanne, kaygısı olmadan daha rahat bir ortamda yetişmelerini isterdim. İşsizlik çok fazla, çocuklarımız için kaygılanıyoruz gelecekleri için. Birde yetkisi olan değil torpili olan işe alınıyor. Bu sefer işini düzgün yapamayan insanlar o görevi yapıyor. Bundan çok çok rahatsızım. Dayı, hala ile daha sıkı diyaloglar içinde büyüsünler isterdim. Bu anlamda eksiklik hissediyorum. Ama genel anlamda isteklerimi elde ettiğimi düşünüyorum E (4).

Katılımcı (5) mücadeleci bir olduğu isteklerinin çoğunu elde ettiğini sadece sosyal yaşamındaki bazı eksiklerinin olduğunu ifade etmektedir.

Evet, çoğunu elde ettim. Kariyer istiyordum, yaptım ve hala devam ediyorum. İyi bir aile kurmak istiyordum, beni anlayan, seven bir eş istiyordum, onu beklentimin üstünde buldum. Onun dışında maddi olarak beklentilerim vardı, bunların da hemen hemen tamamına ulaşmak üzereyim. Yani çoğunu gerçekleştirdim E (5).

Etmeye başladım. Çok hedeflerimiz vardı. Onları elde etmeye başladık. Mesela araba almak istiyorduk, aldık şükür. Ev almak istiyorduk, bu kış o da olacak inşallah. O

şekilde. Onun dışında ailemle de, eşimle de sıkıntımız yok. Dediğim gibi sadece maddi olarak sıkıntımız vardı. Onu da çözdüğümüz için iyiyiz şimdi E (3).

Yani ne istediysem Allah verdi sanki. Evlendim, ailemi kurdum. Çocuğum oldu. Küçükte olsa bir ev alabildik. Geçimimi sağlayabiliyorum şükür. Toplumun büyük bir kısmına göre daha iyi yaşıyoruz. İstedığımızı alabiliyoruz. Yani manevi anlamda her şeyi hallettim gibi. Sadece maddi boyutu kaldı. Maddi dediğim, kendi işimi yapmak istiyorum. Bir tek bu kaldı E (6).

b. Yaşamdaki isteklerimi elde edemedim

Çalışma grubundaki evli altı katılımcı yaşamdaki isteklerini elde edemediklerini ifade etmiştir.

Hayır. Okudum ettim daha iyi bir mevkide olabilirdim diye düşünüyorum. Bir tek eksikliğim o çok şükür E (9).

Hayır. Yani daha rahat daha özgür, maddi anlamda sıkıntısız, daha rahat bir yaşam. Öyle bir yaşam istiyorum. Yani öyle çok büyük isteklerim yok E (2).

Bazen. Yani dediğim gibi biraz daha özgür olabilmek ya da bazı imkânlarla sahip olmak istiyorum. Mesela ev veya araba almak istiyorsun ama alamıyorsun. Hayat şartlarından dolayı alamıyorsun E (1).

Herkes elde etmek ister ama şartlar el verince oluyor bu. Ben güzel, huzurlu, zengin bir hayat hedefliyorum. Buda parayla mümkün. Klişe olacak ama para yoksa huzur yok. Her istediğini yapamıyorsun. Her şey maddiyata bağlı olmuş dünyada. Manevi anlamda da daha güzel bir şehirde yaşamak isterdim E (7).

Pek değil ve şundan sonra elde etmem de zor. Orta halli yaşayabilecek bir gelirim olsun isterim. Kendi işimi kurmak, ticaret yapmak isterim. Büyük bir şehre taşınmak isterim. İstanbul olur, İzmir olur, Ankara olur. Böylelikle belki sosyalleşme imkânım olur, daha huzurlu hissederim, bir araba bir ev alırım. Ama buda bu saatten sonra zor E (10).

Yeterli bir gelire sahip olmak, kendi işini kurmak ve sosyalleşme imkânı bulmak için yaşadığı şehri değiştirmek isteyen katılımcı E (10)'un isteklerinin çoğunu gerçekleştiremediğini ve gerçekleştirmeye dair inancını kaybettiğini ifade ettiği görülmektedir.

Elde edemeyiz. Bir şeyler için çabalıyoruz ama bir türlü gerçekleşmiyor. Kısıtlı bir şekilde oluyor. Kendimize anca yettirebiliyoruz. Ekonomik anlamda bir şeyleri yetiştirmeye çalışınca diğer şeylere vakit kalmıyor. Şuan da yaşamdan sadece bir evim olsun isterim. Eşim, ailem var. Öncelikle huzur tabi. Huzurum olmayacaksa evim de olmasın. Şuan huzurluyum şükür E (8).

Yaşamdaki isteklerini elde edemediğini ifade eden bütün evli katılımcıların isteklerinin, ekonomik şartlarını iyileştirmek olduğu görülmektedir. Ayrıca sosyalleşmek istediğini, daha iyi bir mevkide çalışmak istediğini ve daha özgür bir yaşam istediğini ifade eden bazı katılımcıların da olduğu görülmektedir.

Evli katılımcıların çoğunun yaşamdan istediği şeyleri elde ettiklerini düşündükleri görülmektedir. Katılımcıların yaşamdan isteklerinin en başta ekonomik şartlarını iyileştirmek olmak üzere istedikleri mesleği icra etmek, özgür yaşam, görmediği yerleri gezme, sağlık,

kariyer, bir eve sahip olma, mutlu bir evlilik, çocuklarını iyi yetiştirmek veya sosyal bir yaşam olduğu görülmektedir.

Yaşamdaki isteklerini gerçekleştirdiğini düşünen bekâr ve evli katılımcıların geneli yaşam koşullarından memnun olduklarını belirttikleri görülmektedir. Ayrıca bekâr katılımcıların çoğunun yaşamdan istedikleri şeyleri elde edemedikleri dolayısıyla yaşam koşullarından memnun olmadıkları görülmektedir. Evli katılımcıların çoğunun ise, yaşamdan istedikleri şeyleri elde ettikleri dolayısıyla yaşam koşullarından memnun oldukları görülmektedir.

4.13. Yaşamda İstenilen Değişikliklerle İlgili Bulgular

Yaşamda istenilen değişikliklere dair bulgular ile ilgili elde edilen verilerle, bekâr ve evli katılımcılara “Hayatınızda değiştirme imkânınız olsa neyi ya da neleri değiştirdiniz? Neden?” sorusu yöneltilerek, katılımcıların yaşamda istedikleri değişikliklerle ilgili görüşleri ortaya konulmuştur. Katılımcıların ifadeleri bağlamında, bu tema “Bekâr katılımcıların istedikleri değişikliklerle ilgili bulgular” ve “Evli katılımcıların istedikleri değişikliklerle ilgili bulgular” olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır.

Tablo 18. Yaşamda istenilen değişikliklere ile ilgili bulgular

Kodlar	Bekâr katılımcılarda		
		• Ülkemi değiştirmek isterdim	B (1), B(14)
		• Şehrimi değiştirmek isterdim	B (6), B(10)
		• Ailemi değiştirmek isterdim	B (2), B(5)
		• Kendimi değiştirmek isterdim	B (4), B(10), (12)
		• Eğitim hayatımı değiştirmek isterdim	B (2), B(5), B (11)
		• İşimi değiştirmek isterdim	B (3), B(8)
		• Her şeyi değiştirdim	B (7)
		• Hiçbir şeyi değiştirmedim	B (13), B(15)
	Evli katılımcılarda	• Ülkemi değiştirmek isterdim	E (1), E (4)
		• İşimi değiştirmek isterdim	E (2), E(10)
		• İş yerimi değiştirdim	E (5)
		• Eğitim hayatımı değiştirmek isterdim	E (5), E(9), E(7), E (14),E (11)
		• Evimi değiştirmek isterdim	E (3), E (12)
		• Evlilik yaşımı değiştirmek isterdim	E (15)
		• Hiçbir şeyi değiştirmek istemezdim	E (8), E (13)

4.13.1. Bekâr Katılımcılarda Yaşamda İstenilen Değişikliklerle ilgili Bulgular

Bekâr katılımcılarının ifadelerinden elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, bekâr katılımcıların istedikleri değişikliklere dair bulgular alt teması; Ülkemi değiştirmek isterdim, Şehrimi değiştirmek isterdim, Ailemi değiştirmek isterdim, Kendimi değiştirmek isterdim, Eğitim hayatımı değiştirmek isterdim, İşimi değiştirmek isterdim, Her şeyi değiştirdim, hiçbir şeyi değiştirmedim olmak üzere sekiz koddan oluşmuştur.

a. Ülkemi değiştirmek isterdim

Çalışma katılan bekâr iki katılımcı yaşadığı ülkeyi değiştirmek istediğini ifade etmiştir.

Valla ülkemi değiştirdim. Bu ülkede doğmamayı tercih ederdim. Çünkü şuan pek memnun değilim, her türlü koşuldan. Siyaset, ekonomi... hepsinden memnun değilim. İlk değiştireceğim şey o olurdu B (1).

Katılımcı B (2) genel anlamda ülkesinden memnun olmadığı için onu değiştirmek istediğini ifade etmektedir. B (14) ise, yaşadığı ülkede zeki insanlara değer verilmediği için ülkesini değiştirmek istediğini ifade etmektedir.

Neyi değiştirdim, tabi pişmanlıklarım da oldu. Mesela üniversiteyi bitirdiğimde asla Türkiye’de kalmazdım. Birincisi asla kalmazdım. İmkânım vardı ama tercih etmedim. Asla kalmazdım, geri dönsem, üniversiteden mezun olur olmaz diplomamı alır almaz bu ülkeden giderdim. Çünkü bu ülkenin zeki insanlara değer vermediğini düşünüyorum. Hiçbir kıymeti yok. Hiçbir ehemmiyeti yok her şeyden önce. Diğer ülkelerin ise tam aksine el üstünde tuttuğunu düşünüyorum. Asla ve asla durmazdım. Bir dakika bile durmazdım. Şuan niye zor, şuan tabi gençlikte daha bir şeysiniz, nasıl söyleyeyim deneyimlere açıksınız. Şuan bulunduğunuz yerde, bulunduğunuz ülkede, bulunduğunuz şehirde ne kadar çok kalırsanız o kadar derine kök salıyorsunuz. O kadar derin değildi köklerim o yaşlarda, neredeyse yarı yaşımdan bahsediyoruz. O kadar derinde değildi köklerim, şuan daha derine indi. Hala gidebilirsin belki, ama aklında hep gittiğinde burası da var, ince bir sızı olacağını biliyorsun buradan koptuğunda. Onu değiştirebilirdim mesela o kararımın dolayısı çok pişmanım. Ve daha birçok red ettiğim mesleki hayatımla ilgili reddettiğim teklifler vardı, onları kabul ederdim. Biz farklı bir kültür olduğumuz için, bir karar vermek istediğiniz zaman anneniz tutar, babanız tutar, herkes bir engel olur. Yani bunlarda da hep ne vardır işte, annen gitme der, baban gitme der aynı şehirde yaşıyoruz annem babamla, buda seni etkiler. Gitmemene neden olur. Yani orada da bunu kazanacağım burada da bunu kazanacağım, çok bir fark yok, bari ailemin yanında kalayım şeyini yapıyorsunuz. Genelde mesleki olarak verdiğim birçok kararı değiştirebilirdim. Mesleğimi değiştirmedim ama teklifler anlamında farklı cevaplar verirdim. Olumlu cevaplar verirdim. Bunu değiştirdim hayatımda B (14).

b. Şehrimi değiştirmek isterdim

Çalışma katılan bekâr iki katılımcı yaşadığı şehri değiştirmek istediğini ifade etmiştir.

Vallahi çok şey değiştirdim. Polis okuluna gitmezdim. Yaşadığım şehri, Yalova’yı değiştirmek isterim. Çünkü pahalı bir şehir çok şikâyetçi değilim ama gelecekte sorun olabilir. Ondan sonra çok böyle şey değil buranın halkı bir anormal. Mekke’de yaşamak isterdim. Şimdiki düşünce tarzım 6-7 sene önce olmasını isterdim. Etrafımdaki insanların düşüncelerini değiştirmek isterdim. Samimi değiller ve çıkarıcılar B (10).

Hayatında çok şey değiştirmek istediğini belirten katılımcı B(10) mezun olduğu okula gitmeyeceğini, pahalı bir şehir olduğu ve halkının tuhaf olduğunu düşündüğü için

yaşadığı şehri değiştirmek istediğini, çevresindeki insanların samimiyetsiz ve çıkarıcı oldukları için düşünce yapılarını değiştirmek istediğini ifade etmektedir. Katılımcı B (6)'nın ise, iş yerindeki yönetsel sıkıntılardan dolayı yaşadığı şehri değiştirmek istediği görülmektedir.

Yalova'ya gelmezdim. İstanbul' da kalırdım. Orda işimde yükselmeyi beklerdim. Ailemle yaşıyordum sonuçta maddi sorunumda yoktu. Beklerdim orda. Burada İşimin dengeye gelmesi, huzurlu bir şekilde çalışmam benim tam 11 yılımı aldı. O yüzden bir tek Yalova' ya taşınmam oldu. Tamamen işten dolayı. Ortamdaki rahatsızlıktan ziyade yönetsel rahatsızlıklar. Biraz adalet... Şöyle ki, ben adaletin olmadığı hiçbir şeyi kabul edemiyorum. Annem babam da yapsa fark etmez. Haksızlık görürsem tutamıyorum kendimi ve bu(Yalova'ya taşınma) beni bir tek Yalova'da adaletsizliği gördüğüm için pişman etti B(6).

c. Ailemi değiştirmek isterdim

Çalışma katılan bekâr iki katılımcı ailesini değiştirmek istediğini ifade etmiştir.

Aile yapımı değiştirdim. Zihniyetlerini, yaşam biçimlerini, hayata bakışlarını ve aile olma anlayışlarını benimseyemediğim ve doğru bulmadığım için B (2).

Eğitimli bir aileden olmak isterdim çünkü geleceğime daha farklı yön verebilirdim. Ama yine aynı ailemi isterdim yani onların eğitimli olmasını isterdim B (5).

d. Kendimi değiştirmek isterdim

Çalışma katılan bekâr üç katılımcı kendisini değiştirmek istediğini ifade etmiştir.

En başta kendimi değiştirdim, sigarayı bıraktım. Yani çok konuda alınganlıklarım oluyor mesela. Anlık fevri sinirli zamanlarım var, onları değiştirim. Biraz egoistim(gülerek) dengesizliğim var ya. Dengesizlik derken, bazı insanlara karşı ilk başta çok iyimserim ondan sonra kötü yanlarını görünce birden siliyorum onları. Bu bana dengesizlik olarak geliyor B (10).

Kendimdeki suçluluk duygusunu. Kendimi çok suçluyorum. Onu alırdım beynimden. Bide kendimi takdir etmeyi öğretmek isterdim kendime. Çok küçük şeylerden dolayı kendimi suçlayabiliyorum B (4).

Sanırım hayatımda belki sadece kendimi değiştirmek isterdim. Çünkü kendimi kendi yanımda iyi hissetmiyorum. Bazı huylarımı değiştirmek isterdim. Hayır deme lüksüne sahip olabilseydim ya da hayatımı kötü etkileyen insanlara bir şey söyleyebilseydim, bu kadar pasif olmasaydım, kendi hayatımı kendi ellerimden Kurtarmak isterdim. Bunlar maalesef çocukluktan gelen bir şey sanırım, öğretilmiş çaresizlik diyorlar buna B (12).

e. Eğitim hayatımı değiştirmek isterdim

Çalışma katılan bekâr üç katılımcı eğitim hayatını değiştirmek istediğini ifade etmiştir.

Bir de eğitim hayatımı değiştirmek isterdim daha doğru kararlarla vakit kaybetmeden ilerleyebilmek isterdim B (2).

Geç kaldığımı düşündüğüm şeyleri değiştirdim. Bunun içinde eğitimim ve yapmak isteyip ertelediklerim var B (11).

Güzel soru. Daha iyi bir eğitim almayı isterdim. Daha farklı bir ülkede eğitim görmek isterdim B (5).

f. İşimi değiştirmek isterdim

Çalışma katılan bekâr iki katılımcı yaptığı işi değiştirmek istediğini ifade etmiştir.

İşimi değiştirmek isterdim. Memurluk yapma yerine siyasetle uğraşmak isterdim. Çünkü siyaseti çok seviyorum. Bide bulunduğum şehri değiştirmek isterdim. Daha güzel bir şehirde yaşamak isterdim B (8)

Bu işe koşa koşa girdik. Böyle olacağını bilseydim gidip bir memur olurum. Haftanın beş günü çalış, sigortan yatıyor, çok şey düşünmüyorsun. Onun dışında bir sıkıntı yok. Başka bir şey değiştirmek istemezdim B (3).

g. Her şeyi değiştirdim

Çalışma katılan bekâr bir katılımcı hayatındaki her şeyi değiştirmek istediğini aşağıdaki cümlelerle ifade etmiştir.

Her şeye en başından başlamayı, 18 yaşına geri dönmeyi isterdim. Yaşadıklarımı hiç yaşamamış olmayı isterdim. Çünkü benim geçmişim çok sıkıntılı. Hatta bazen diyorum gözümü bir açayım bu bir rüya olsun, biri bana desin “kalk işe geç kaldın” B (7).

h. Hiçbir şeyi değiştirmezdim

Çalışmaya katılan bekâr iki katılımcı hayatında hiçbir şey değiştirmek istemediğini ifade etmiştir.

Hiçbir şeyi değiştirmezdim. Her şey dört dörtlük değil ama bir şeyleri kaybettikten sonra bir takım şeylerin değerini daha iyi anlıyorsun. Ama elimde öyle sihirli bir değneğim olsaydı kayıplarımı yaşayabilecek bir konuma getirdim. Yani ölen sevdiklerimi canlandırabilseydim onu isterdim. Ama onun haricinde bir şey istemezdim B (13).

Katılımcı B (15) kendisi dâhil hayatındaki her şeyi, herkesi değiştirmek istediğini ama bunun mümkün olmadığını bildiği için hiçbir şeyi değiştirmek istemediğini aşağıdaki cümlelerle ifade etmektedir.

Zor bir soru bu. Kendim dâhil her şeyi herkesi değiştirdim gibi düşündüm ilkin ama bunun için ilahi bir güç lazım. Hangi yoldan gidilirse gidilsin varılacak olan yer belli ya da tek olduğunu bildiğim için hiçbir şeyi değiştirmezdim B (15).

Bütün bekâr katılımcıların yaşamında bir şeyleri değiştirmek istedikleri görülmektedir. Katılımcıların başta kendilerini ve eğitim durumlarını olmak üzere ailelerini, yaşadıkları ülkeyi, yaşadıkları şehri ve yaptıkları işi değiştirmek istedikleri görülmektedir.

4.13.2. Evli Katılımcıların Yaşamda İstedikleri Değişikliklerle ilgili Bulgular

Evli katılımcıların ifadelerinden elde edilen verilerle ulaşılan kodlamalar sonucu, evli katılımcıların hayatlarında istedikleri değişikliklere dair bulgular alt teması; Ülkemi değiştirmek isterdim, İşimi değiştirmek isterdim, iş yerimi değiştirmek isterdim, Eğitim

hayatımı değiştirmek isterdim, evimi değiştirmek isterdim, evlilik yaşımı değiştirmek isterdim ve hiçbir şeyi değiştirmezdim olmak üzere altı koddan oluşmuştur.

a. Ülkemi değiştirmek isterdim

Çalışmaya katılan evli iki katılımcı ülkesini değiştirmek istediğini ifade etmiştir.

Bu ülkede olmak istemezdim. Hayat şartlarından dolayı. Yine şöyle bir şey var, eğer ki hayat şartları çok düzgün olmuş olsaydı şahsen isterdim. Mesela Amerika’da yaşadığınız zaman aylık kazancınızla bir araba alabiliyorsunuz ama burada öyle bir lüksünüz yok. Bunun gibi şeyler. Ya da orda sizin özgürlüğünüzü kısıtlayan bir şey yok. Sonuçta burada her istediğinizi yapabiliyor musunuz, hayır. Her istediğinizi çıkıp konuşabiliyor musunuz, hayır. Bu tarz özgürlüklerden bahsediyorum E (1).

Yaşadığım ülkeyi değiştirmek isterdim. Nasıl desem, şimdi dindarlaşıma demiyim de, dini böyle siyasete alet ediyorlar. Bundan çok şikâyetçiyim. Toplumun eğitim seviyesi düşük. Çocuklarımız yarış atı gibi yetişiyor. Gelecek kaygıları var. E (4).

b. İşimi değiştirmek isterdim

Çalışmaya katılan evli iki katılımcı yaptığı işi değiştirmek istediğini ifade etmiştir.

İşimi değiştirdim. Farklı bir sektörü denemek isterdim. Yani yoğun ve stresli bir işte çalıştığım için. Kendime ait, kendim idare edebileceğim bir işim olsun isterdim. Daha refah düzeyim yüksek bir şekilde yaşamak isterdim. Yani bunları değiştirmek isterdim. Okulumu bitirmek isterdim. Hayatımı farklı bir yönde geliştirmek isterdim E (2).

İşimi değiştirdim, başa dönerdim, kendi işimi kurardım. Ya da bir devlet dairesinde memur olmaya gayret gösterirdim E (10).

c. İş yerimi değiştirdim

Çalışmaya katılan evli bir katılımcı çalıştığı iş yerini mobbinge uğradığı için değiştirmek istediğini ifade etmiştir.

Şuan ki iş yerinde çalışmak istemezdim, bunu değiştirdim. Çünkü iş ortamım hep problemli geçiyor. Mobbinge uğradığımı düşünüyorum E (5).

d. Eğitim hayatımı değiştirmek isterdim

Çalışmaya katılan evli beş katılımcı eğitim hayatını değiştirmek istediğini ifade etmiştir.

İlköğretim ve orta öğretimdeki bazı yıllarımı tamamen silmek isterdim. Çünkü hep boş geçti. Bide daha iyi bir üniversitede yine kendi bölümümü okumak isterdim. Mesela Avrupa’da bir üniversitede okumak isterdim. Çünkü daha iyi bir eğitim alırdım, kariyerimde daha başarılı olurum E (5).

Yine iş diyeceğim. En başa dönerdim herhalde. Daha farklı bölüm seçip başka bir şey okuyabilirdim. Yaşamıma farklı bir yön verebilirdim. Daha dolu dolu olabilirdim. Sadece tek düze okumak yerine daha dolu dolu eğitim hayatım olmasını isterdim, daha iyi iş imkânları için E (9).

Alabileceğim en iyi eğitimi almak isterdim. Daha eğitilmiş, bilgili olmak isterdim. Öyle eğitilmiş insanları görünce özeniyorum onlara. Yabancı dil öğrenmek isterdim. Kur'an kerimi öğrenmek isterdim. Yani kendimi bunları başarmış bir şekilde değiştirdim E (11).

Gençliğimde bu günkü şartları görerek hareket etmek isterdim. Şimdi o zamanı düşününce niye bunu yapmadım, niye şuna yapmadım diyorum. Eğitimimi geç tamamladım. Onu zamanında tamamlasaydım, yaşamdan bazı şeylerden geri kalmayacaktım E (7).

Hiç düşünmedim. Bazen okuduğum bölümü düşünüyorum, yani üniversite tercihlerimin yirmi biri matematikti. Hep okudun mu iyi bir mühendislik okumalısın denirdi. Ama şuan halimden memnunum E (14).

Katılımcıların genellikle yaşamlarında daha iyi imkânlarla sahip olmak için yetersiz olduğunu düşündükleri eğitim hayatlarını değiştirmek istedikleri görülmektedir.

e. Evimi değiştirmek isterdim

Çalışmaya katılan evli iki katılımcı evini değiştirmek istediğini ifade etmiştir.

Evimi ve oturduğum yeri değiştirdim. Evimiz soğuk ısınmıyor, eski ev. Girdiğimizden beri hep sorun oldu. Huzurla bir oturamadık. Bir de kayınvalidemle yakın oturuyoruz(gülerek) onun için oturduğum yeri değiştirdim. Yakın olmanın zorlukları oluyor tabi. Güzellikleri de var tabi ama zorlukları da var ve zorlukları bazen baskın gelebiliyor maalesef E (3).

Arabayı evi değiştirdim maddi olarak baktığımızda. İşte şimdi yaşam tarzımı değiştiriyorum mesela. Entel dantel takılıyorum☺. Hayata bakış tarzımı çocuklara yaklaşım tarzımı değiştirdim şimdi. onlarda çok farklı şimdi. İlişkilerimiz daha farklı oldu. Önceden katı kurallı geleneksel bir baba figürü vardı. Şimdi ondan çıktım. Daha böyle hayatın içinden onların da anlayacağı benimde anlayacağım tarza davranınca daha güzel daha hoş oldu E (12).

f. Evlilik yaşımı değiştirmek isterdim

Çalışmaya katılan evli bir katılımcı erken yaşta evlenmenin getirdiği zorluklardan dolayı evlilik yaşını değiştirmek istediğini aşağıdaki cümlelerle ifade etmiştir.

Evlilik yaşımı değiştirdim. Çok genç yaşta evlendim. Görücü usulüyle evlendim. Hiç tanımadığım, bilmediğim bir ortama girdim. En azından bir tanışma süreci olsaydı, birbirimizi iyi tanısaydık. O dönemim benim için bir travmadır, çok kötü geçti. Onu değiştirmek isterdim. Tabi eşimi değiştirmek istemezdim. Başkasıyla yapamazdım zaten. Sadece evlilik şartlarımızı değiştirdim E (15).

g. Hiçbir şey değiştirmek istemezdim

Çalışmaya katılan evli iki katılımcı hayatlarındaki hiçbir şeyi değiştirmek istemediğini ifade etmiştir

Hiçbir şeyi değiştirmezdim. Demek ki yaşamam gerekiyormuş derim E (13).

E (13) yaşadıklarını yaşaması gerektiği için yaşadığını düşündüğünü bundan dolayı hiçbir değiştirmek istemediğini ifade etmektedir. E (8) ise güzel bir aileye sahip olduğu için hayatından memnun olduğunu ve hiçbir şey değiştirmek istemediğini ifade etmiştir.

Hiçbir şey değiştirmedim. Memnunum hayatımdan. Annemden, babamdan, kardeşimden, ailevi ortamından, akrabalarımın memnunum. Hepsi de dört dörtlük. Çünkü güzel bir aileye sahibiz E (8).

Bekâr katılımcılara benzer şekilde evli katılımcıların geneli de yaşamında bir şeyleri değiştirmek istedikleri görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumları başta olmak üzere yaşadıkları ülkeyi, yaptıkları işi, çalıştıkları iş yerini, evlerini veya evlilik yaşını değiştirmek istedikleri görülmektedir. Ayrıca yaşamlarından memnun olduğu için hayatındaki hiçbir şeyi değiştirmek istemediğini ifade eden bazı katılımcıların olduğu da görülmektedir.



SONUÇ VE TARTIŞMA

İnsanlık tarihiyle birlikte varlık gösteren aile, toplumu var eden ve onu ayakta tutan sosyal bir kurumdur. Toplumun temel taşı oluşturan aile kurumu, tarih boyunca bütün topluluklarda önemini korumaktadır. İlk sosyalleşme sürecinin ortaya çıktığı aile, biyolojik, psikolojik, eğitsel, toplumsal, kültürel ve ekonomik işlevlere sahiptir. Aile kurumu yerine getirdiği bu işlevlerden dolayı toplumsal yaşamın merkezindedir.

Sanayileşme süreciyle günümüzde bilimsel bilgi ve teknolojiye olağanüstü gelişmeler ortaya çıkarak, yaşamın sosyal, siyasal, ekonomik ve kültürel alanlarında büyük değişimler yaşanmaktadır. Sosyal yaşam ve insan ilişkileri derinden etkilenmektedir. Sosyal yaşamı ve insan ilişkilerini düzenleme gibi işlevleri yerine getiren aile kurumu da bu durumdan etkilenmektedir. Toplumsal değişim süreci ile birlikte ailenin üye sayısında azalma, işlevlerinde ve yapısında değişimin olduğu bu çağda, anne, baba ve evli çocuklarla onların çocuklarının, anne veya baba tarafından yakınların ve onların eş ve çocuklarının bir çatı altında yaşayan aile biçimi olan geleneksel geniş aile yapısından, anne, baba ve çocuklardan oluşan çekirdek aile yapısına geçiş yapılmış, ailenin dinî, sosyal ve kültürel işlevlerinde farklılaşmalar yaşanmış, aile üyeleri arasındaki ilişkiler zayıflayarak değişime uğramış, yaşlı kuşakların deneyimlerinden yararlanma imkânından mahrum kalmış, cinsiyet rollerinden beklenen işlevlerde niceliksel ve niteliksel farklılaşmalar meydana gelmiş, çiftler arasında genellikle ebeveynler tarafından ayarlanan, ekonomik gereksinimlere dayalı evliliklerin yerini duygusal tercihlerle yapılan evlilikler almış, ailede hayatının her alanında kendini gösteren sosyal kontrol azalmış, sosyal yardımlaşma ve dayanışma azalmış, aile üretim birimi olmaktan ziyade tüketim birimi haline gelmiş ve ailenin bazı işlevlerini çeşitli sosyal kurumlar üstlenmiştir. Ayrıca değişen toplumsal norm ve değerlerle dönüşen aile kurumu, boşanma oranındaki artış, nikâhsız birliktelikler, eş cinsel evlilikler, tek ebeveynli aileler, coğrafi anlamda dağılan aileler ve toplumsal yalnızlaşma gibi olumsuz etkilere maruz kalarak, toplumsal, psikolojik ve ekonomik sorunlarla karşı karşıya gelmiştir. Aile psikolojik ekonomik, sosyal, kültürel, insani ve duygusal problemlerle yalnız başına mücadele etmek zorunda kalmış, buda ailenin yaşadığı stres ve zorlukların artarak çoğalmasına yol açmıştır.

Toplumun temelini aile oluşturmaktadır. Ailenin temelini ise, evlilik oluşturmaktadır. Sevgi, saygı ve uyuma dayalı olan sağlıklı bir evlilik, sağlıklı aileleri oluşturmaktadır. Sağlıklı aileler ise, sağlıklı toplumları oluşturmaktadır. Dolayısıyla ideal bir toplum için evlilik kurumu büyük bir önem taşımaktadır. Ancak günümüzde aileyi kuran evlilik sistemi de sosyal değişimlerden etkilenerek anlam sorgulaması yaşamakta, özgür bir biçimde yorumlanabilmektedir. Evlilik artık artan boşanma oranları, yaygınlaşan eş cinsel birliktelikler ve nikâhsız birlikteliklerle karakterize edilebilmektedir. Bundan dolayı yalnız yaşam, evliliği erteleme, bekâr kalma giderek artmaktadır. Batılı ülkeler başta olmak üzere ülkemizde ve diğer birçok ülkede yalnız yaşam, evliliği erteleme, bekâr kalma giderek artmaktadır. Genç ve orta yaşlı bekâr nüfusu devamlı artış göstermekte, bekâr insanlar sosyal bir grup haline gelmiş bulunmaktadır. Dolayısıyla birey ve aile yaşamında krize neden olan bu tarz sorunların çözümünde, günümüzde herkesin yaşam niteliğinde karşılıklı olarak doyumlu ilişkiler geliştirmesini ve sürdürmesini sağlama

amacında olan, toplumdaki ihtiyaç sahiplerine destek olmak ve profesyonel hizmet vermekle sorumlu olan sosyal hizmet bilim ve mesleğinin müdahalesine giderek daha çok ihtiyaç duyulmaktadır.

Evlilik tercihinde bulunmayan bekâr bireylerin yaşadığı en önemli olumsuzluk kuşkusuz yalnızlıktır. Bekâr bireyler evliliğin sağladığı duygusal ve sosyal destekten yoksun kalarak yalnızlık yaşayabilmektedir. Duygusal, psikolojik ve evrensel bir deneyim olan yalnızlık, bir bireyin sosyal ilişkilerinin önemli ölçüde yetersiz/eksik olduğuna dair acı bir uyarıdır. Kişinin mevcut sosyal ilişkileri ile ihtiyaç duyduğu veya arzuladığı sosyal ilişki arasında bir uyumsuzluk olduğunda meydana gelmektedir. Rahatsız edici ve üzücü bir yaşantıdır. Yalnız olan bireylerin yaşamlarında olumsuz duygular hâkim olmaktadır. Onlarda olumlu duygu ve düşünceler nadiren görülmektedir. Yalnızlık, genelde rahatsız edici ve üzücüdür. Bu durum şiddetli ve uzun sürdüğünde kişinin akıl sağlığını tehlikeye atabilmekte, depresyona zemin hazırlayabilmekte ve intihar riskini artırabilmektedir. Dolayısıyla yalnızlık kişilerin yaşam kalitesinin, fiziksel ve zihinsel sağlığın görünür göstergelerinden biri olan yaşam doyumunu etkilemektedir.

Bekâr bireylerin yalnızlık ile başa çıkma tarzlarının yaşam doyumlarına etkisine dair sonuç ve tartışma, bulguların sunulduğu sırayı takip edecek biçimde şöyle ele alınmıştır:

Yalnız Zaman Geçirme

Çalışmaya katılan bekâr ve evli katılımcılara “Yalnız zaman geçirmekten hoşlanır mısınız ve yalnız kalınca neler yaparsınız?” sorusuna verilen cevaplar “bekâr katılımcılarda yalnız zaman geçirme ile ilgili bulgular” ve “evli katılımcılarda yalnız zaman geçirme ile ilgili bulgular” olmak üzere iki başlıkta incelenmiştir. Yalnız zaman geçirme ile ilgili sonuç ve tartışma;

- Evli ile bekâr katılımcıların çoğunluğu (f=18) yalnız zaman geçirmekten hoşlanmaktadırlar.
- Bekâr katılımcılar (f=10) evli katılımcılara (f=8) göre yalnız zaman geçirmeyi daha çok tercih etmektedirler.
- Bekâr katılımcıların evli katılımcılara göre yalnız zaman geçirmeyi daha çok tercih etmelerinin nedeni bekâr katılımcıların bireysel yaşam ve bireysel yaşamın getirdiği bağımsızlık ile rahat yaşama alışkanlıkları ve evli katılımcıların evlilik yaşamında eş ve çocuklarla sürekli bir birliktelik içinde yaşama alışkanlıkları olduğu düşünülmektedir.
- Bazı (f=3) bekâr ile evli katılımcılar yalnızlık hissine neden olduğu için yalnız zaman geçirmekten hoşlanmamaktalar.
- Yalnızlık yaşadığını ifade eden evli ile bekâr katılımcıların çoğunluğunun aynı zamanda yalnız zaman geçirmekten de hoşlandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum Burger (1995)’in tek başınalık üzerine yaptığı çalışmada yalnızlık ve tek başına olmayı tercih etme arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucu ile uyumluk göstermektedir.
- Tek başına olma konusunda geniş bir literatür taraması yapan Long ve arkadaşları (2003 akt. Erpay: 2017)’na göre tek başına olma, yaşanan düşünce, duygu ve

davranışın baskınlığına göre yedisi olumlu (kendini keşfetme, iç huzur, yaratıcılık, özerklik, problem çözme, yakınlık, spiritüellik) biri olumsuz (yalnızlık) ve biri ise nötr (vakit geçirme) olmak üzere dokuz çeşide ayrılmaktadır. Bu çalışmada bütün bekâr ile evli katılımcıların yalnız kaldıklarında benzer şekilde genelde kitap okuma, televizyon izleme ve müzik dinleme gibi aktivitelerde bulunarak daha çok tek başınalığın nötr olan vakit geçirme boyutunu tercih ettikleri gözlenmiştir.

- Bekâr ve evli bazı katılımcıların tek başınalığın olumlu yaşantısı olan, iç huzur (B2, E7), yaratıcılık(B15, E9, E15), özerklik(B14, E7), kendini keşfetme (B2) boyutunu da yaşadıkları tespit edilmiştir.
- Olumsuz tek başına olma yaşantısı olan yalnızlığı, bekâr katılımcılar evlilere göre daha çok (B4, B5, B12, B9, E6, E8)yaşamaktadır.

Yalnızlık Hissetme

Çalışmaya katılan bekâr ve evli katılımcılara “Kendinizi yalnız hissettiğiniz zamanlar oluyor mu?” sorusuna verilen cevaplar “bekâr katılımcılarda yalnızlık hissetme ile ilgili bulgular” ve “evli katılımcılarda yalnızlık hissetme ile ilgili bulgular” olmak üzere iki başlıkta incelenmiştir. Yalnızlık hissetme ile ilgili sonuç ve tartışma;

- Yalnızlık, insanın doğasında olan evrensel bir olgudur ve her insan hayatının bir noktasında yalnızlık acısını tadabilmektedir (Rokach 2004). Nitekim bu çalışmada da bekâr ($f=12$) ve evli ($f=11$) katılımcıların çoğunun yalnızlık yaşadığı gözlenmiştir.
- Ailesiyle yaşayan üç bekâr katılımcının yalnızlık yaşamadığını ifade ettikleri gözlenmiştir.
- Bekâr katılımcılar tek başına kaldıklarında, sıkıntısını paylaşacak kimse bulamadıklarında, anlaşılmadıklarını veya önemsenmediklerini düşündüklerinde, yalnızlık yaşamaktadırlar.
- Evli katılımcılar eşleriyle tartıştıklarında, bir sıkıntı yaşadıklarında veya ailelerinden ayrı kaldıklarında yalnızlık duygusunu yaşamaktadırlar.
- Bekâr katılımcılar daha çok ($f=6$) tek başına kaldıklarında yalnızlık yaşamaktadır.
- Evli katılımcılar daha çok ($f=4$) bir sıkıntı yaşadıklarında yalnızlık yaşamaktadır.
- Bekâr katılımcılarda, tek başına olma ile ortaya çıkan somut yalnızlık ve kişinin kendisini kimsesiz ve anlaşılmamış hissettiği gerçek yalnızlık yaşanmaktadır.
- Evli katılımcılarda daha çok kısa süreli ve düşük yoğunlukta olan geçici yalnızlık ve ilişkilerdeki değişiklikler nedeniyle ortaya çıkan durumsal yalnızlık yaşanmaktadır.
- Bazı (B4, B12, B15) bekâr katılımcıların duygusal ve derin yalnızlık yaşadığı gözlenmiştir.
- Bazı (E6, E10) evli katılımcıların gerçek yalnızlık yaşadığı gözlenmiştir.

Soyutlanma

Çalışmaya katılan bekâr ve evli katılımcılara “çevrenizdeki insanlardan soyutlanmış olduğunuzu hissettiğiniz oluyor mu?” sorusuna verilen cevaplar “bekâr katılımcılarda soyutlanma ile ilgili bulgular” ve “evli katılımcılarda soyutlanma ile ilgili bulgular” olmak üzere iki başlıkta incelenmiştir. Soyutlanma ile ilgili sonuç ve tartışma;

- Bir bekâr katılımcı dışındaki diğer bütün bekâr katılımcılar soyutlanma duygusunu yaşamaktadır.
- Evli katılımcıların bazıları ($f=6$) soyutlama duygusu yaşamaktadır.
- Bazı bekâr katılımcılar ($f=4$) kendilerini çoğu zaman isteyerek soyutlamaktadır.
- Bekâr katılımcılar soyutlanma duygusunu yalnız kaldıklarında, arkadaş ortamlarında, mutsuz olduklarında veya diğerleriyle farklı düşündüklerinde yaşamaktadır.
- Evli katılımcılar soyutlanma duygusunu bir sorun yaşadıklarında, insanlardan bekledikleri ilgi ve alakayı görmediklerinde, çevrelerindeki diğer insanlarla uyuşmadıklarını düşündüklerinde veya iş yerinde haksızlığa uğradıklarında yaşamaktadır.
- Bekâr katılımcılar soyutlanma duygusunu daha çok ($f=3$) diğerleriyle farklı düşündüklerinde yaşamaktadır.
- Evli katılımcılar soyutlanma duygusunu daha çok ($f=4$) iş yerinde ve bekledikleri ilgiyi görmediklerinde yaşamaktadır.

Yabancılaşma

Çalışmaya katılan bekâr ve evli katılımcılara “İnsanlarla birlikteyken kendinizi yabancı gibi hissettiğiniz oluyor mu?” sorusuna verilen cevaplar “bekâr katılımcılarda yabancılaşma ile ilgili bulgular” ve “evli katılımcılarda yabancılaşma ile ilgili bulgular” olmak üzere iki başlıkta incelenmiştir. Yabancılaşma ile ilgili sonuç ve tartışma;

- Bekâr katılımcıların çoğunluğu ($f=11$) İnsanlarla birlikteyken yabancılık hissetmektedir.
- Evli katılımcıların bazıları ($f=6$) yabancılık hissettiği hissetmektedir.
- Bekâr katılımcılar yabancılık duygusunu katıldıkları yeni ortamlarda, kalabalık ortamlarda, çevrelerindeki farklı düşünce ve yaşam tarzına sahip insanlarla bir araya geldiklerinde veya yapılan sohbet konuşmaların dışında kaldıklarında yaşamakta ve genelde bu durumdan rahatsız olmaktadır.
- Bir bekâr katılımcının (B2) bazen aile ortamı dâhil her ortamda yabancılık hissedebildiğini, kendini bulunduğu ortama ait hissetmediğini ifade ettiği gözlenmiştir.
- Diğer bir bekâr katılımcının (B5), bazen kalabalık bir ortamda kendini bulunduğu ortama ait hissetmediğini, yabancılık hissettiğini, yapayalnız hissedebildiğini, kendini soyutladığını ve aynı ortamdaki çok iyi anlaştığı kişilerle bile bazen hiçbir ortak noktaya sahip olmadığını düşünebildiğini ifade ettiği gözlenmiştir.

- Bazı ($f=4$) bekâr katılımcıların kimseyle pek görüşmedikleri veya sadece anlaştıkları ve sevdikleri kişilerle görüştükleri için yabancılik duygusunu yaşamadıklarını belirttikleri görülmüştür.
- Evli katılımcılar ise, yabancılik duygusunu bilmedikleri ortamlara katıldıklarında, ortak bir paylaşıma sahip olmadığını düşündükleri insanlarla birlikte olduklarında, arkadaş ortamlarında yapılan sohbet konuşmaların dışında kaldıklarında veya farklı statüdeki insanlarla birlikteken yaşamaktadır.
- Bekâr katılımcılar yabancılik duygusunu daha çok ($f=4$) diğerleriyle farklı düşündüklerinde yaşamaktadır.
- Evli katılımcılar yabancılik duygusunu daha çok ($f=4$) bilmedikleri ortamlarda ve ortak bir paylaşıma sahip olmadığını düşündükleri insanlarla birlikte olduklarında yaşamaktadırlar.

Anlaşılma

Çalışmaya katılan bekâr ve evli katılımcılara “Sizi gerçekten anlayan insanların olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusuna verilen cevaplar “bekâr katılımcılarda anlaşılma ile ilgili bulgular” ve “evli katılımcılarda anlaşılma ile ilgili bulgular” olmak üzere iki başlıkta incelenmiştir. Anlaşılma ile ilgili sonuç ve tartışma;

- Bekâr katılımcıların çoğunun ($f=8$) hayatında kendilerini anlayan kişilerin olduğu gözlenmiştir
- Bekâr katılımcıların kendilerini anladıklarını düşündükleri kişilerin çoğu ($f=6$) arkadaş grubundan oluşmaktadır.
- Kendisini en iyi ailesinin anladığını düşünen bekâr katılımcılar olmakla beraber ailesi tarafından anlaşılmadığını düşünen bekâr katılımcıların da olduğu gözlenmiştir.
- Bazı ($f=2$) bekâr katılımcılar hiç kimse tarafından anlaşılmadığını düşünmektedir.
- Bazı ($f=5$) bekâr katılımcılar kendisini tam anlamıyla anlayan kimsenin olmadığını düşünmektedir.
- Anlaşıldığını düşünen bekâr katılımcıların bazıları ($f=3$) kendisini anladığını düşündüğü kişilerle her şeyin paylaşılmaması gerektiğini veya her şeyin paylaşılmadığını düşündükleri veya içine kapanık oldukları için her sıkıntı veya mutluluğunu paylaşmamaktadır.
- Kendisini tam anlamıyla anlayan kimsenin olmadığını düşünen bekâr katılımcıların ise, hayatlarında her şeyi olmasa da bir şeylerini konuşup paylaştıkları birilerinin olduğunu ifade ettikleri gözlenmiştir.
- Evli katılımcıların çoğunun ($f=12$) hayatında kendilerini gerçekten anlayan kişilerin olduğu gözlenmiştir.
- Evli katılımcılar daha çok ($f=6$) eşlerinin kendilerini anladıklarını düşünmektedir.
- Bazı ($f=3$) evli katılımcılar ise, eşlerinin kendilerini anlamadıklarını düşünmektedir.

- Anlaşıldığını düşünen evli katılımcıların kendilerini anladıklarını düşündükleri kişilerle her şeyi konuşup paylaşabilmektedir.
- Bazı($f=2$) evli katılımcılar hiç kimseyle herhangi bir paylaşımda bulunmamaktadır.
- Bazı($f=5$) evli katılımcılar kimse tarafından anlaşılmadığını düşünmektedir.
- Evli bir katılımcı hayatında kendisini anladığını düşündüğü ve herhangi bir sıkıntısını paylaşacağı kimsenin olmadığını ve bundan dolayı yalnızlık yaşadığını belirttiği gözlenmiştir.
- Yoğun yalnızlık yaşayan evli katılımcıların bazının ($f=4$) eşi tarafından anlaşılmadıklarını düşündükleri tespit edilmiştir.

Yalnızlığın Aktivitelere Etkisi

Çalışmaya katılan bekâr ve evli katılımcılara “Yapmak istediğiniz bir şeyi yalnız olduğunuz için yapmaktan vazgeçtiğiniz oluyor mu? Oluyorsa öyle durumlarda neler yapıyorsunuz?” sorusuna verilen cevaplar “bekâr katılımcılarda Yalnızlığın aktivitelere etkisi” ve “evli katılımcılarda Yalnızlığın aktivitelere etkisi” olmak üzere iki başlıkta incelenmiştir. Yalnızlığın aktivitelere etkisi ile ilgili sonuç ve tartışma;

- Bekâr katılımcıların çoğunluğu ($f=11$) günlük yaşam içinde yapmak istedikleri herhangi bir aktiviteyi yalnız oldukları için yapmaktan vazgeçmektedir.
- Evli katılımcıların bazıları ($f=8$) günlük yaşam içinde yapmak istedikleri herhangi bir aktiviteyi yalnız oldukları için yapmaktan vazgeçmektedir.
- Özellikle tek başına yaşayan bazı ($f=3$) bekâr katılımcıların bunu çok yaşadıklarını belirttikleri gözlenmiştir.
- Bekâr katılımcılar bunu daha çok yemek yapmak ve gezmek istediklerinde yaşamaktadırlar.
- Bekâr bir katılımcının ise, bunu çoğu zaman biriyle sohbet etmek istediğinde yaşadığını belirttiği gözlenmiştir.
- Evli katılımcılar daha çok spor yapmak istediklerinde yaşamaktadırlar.
- Bekâr katılımcılar gerçekleştiremedikleri aktiviteler yerine daha çok televizyon izlemektedir.
- Evli katılımcılar gerçekleştiremedikleri aktiviteler yerine daha çok evde dinlenmeyi tercih etmektedir.
- Evli katılımcıların genelde bu durumu yaşadıklarında rahatsız oldukları ve genelde gerçekleştirdikleri alternatif aktivitelerden tatmin olmadıkları görülmektedir.
- Bekâr katılımcıların ise bu durumda hem rahatsız hem de mutsuz oldukları ve yalnızlık hissettikleri ve gerçekleştirdikleri alternatif aktivitelerden tatmin olmadıkları görülmektedir.
- Bir bekâr (B2) katılımcının bu durumda duygusal anlamda çok zorlandığını, yalnızlığını giderebilecek birilerini arama hissine kapıldığını belirttiği gözlenmiştir.
- Bir diğer bekâr (B4) katılımcının bu durumda yalnızlık kaygısı yaşadığı gözlenmiştir.

- Bazı bekâr katılımcıların yapmak istedikleri bir şeyi yalnız oldukları için yapmaktan vazgeçtiğinde, yalnızlık hissederek evlenme ihtiyacı duyduklarını belirttikleri gözlenmiştir.

Bu sonuçlara genel olarak baktığımızda; bekâr ve evli katılımcıların çoğunluğunun yalnızlık duygusunu yaşadığı görülmektedir. Ancak bekâr katılımcıların evli katılımcılara göre yalnızlığı daha çok ve daha yoğun yaşamaktadır. Çünkü bekâr katılımcılar evli katılımcılara göre tek başına kalmayı daha çok tercih etmekte ve tek başına olma yaşantısının yalnızlık boyutunu daha çok yaşamaktadır. Bekâr katılımcılar evli katılımcılara göre daha çok soyutlanma ve yabancılaşma duygularını yaşamaktadır. Bekâr katılımcılar evli katılımcılara göre daha az anlaşıldıklarını düşünmekte ve diğer kişilerle daha az paylaşımda bulunmaktadır. Ayrıca bekâr katılımcıların evli katılımcılara göre günlük yaşamda gerçekleştirmeyi istedikleri aktivitelerde yalnızlığın etkisini daha çok yaşadıkları görülmektedir. Bilindiği üzere, tek başına olma, soyutlanma, yabancılaşma ve anlaşılma yalnızlığın bazı nedenlerindendir (Brehm, 1985 akt. Buluş, 1997; Sayıoğlu, 2012). Çalışmada ulaşılan bu sonucu, evli olanlara kıyasla evli olmayanların yalnızlığı daha çok yaşadığı tespit edilen bazı (Barbaour, 1993; Bloom vd.,1978 akt. İmamoğlu, 2008; Yıldız ve Kılıç, 2018 Ceyhan, 2005; Kızılgeçit, 2011) çalışmalar da desteklemektedir. Evli katılımcıların yaşamlarında eş ve çocuklarının olması ve diğerleriyle daha çok paylaşımda bulunmalarının yalnızlığı daha az yaşamalarında etkili olduğu düşünülmektedir.

Yalnızlık İle Başa Çıkma Tarzları

Çalışmaya katılan bekâr ve evli katılımcılara “Yalnızlık hissini yaşadığınızda ne yapıyorsunuz?” sorusuna verilen cevaplar “bekâr katılımcılarda yalnızlık ile başa çıkma” ve “evli katılımcılarda yalnızlık ile başa çıkma” olmak üzere iki başlıkta incelenmiştir. Yalnızlık ile başa çıkma tarzları ile ilgili sonuç ve tartışma;

- Yalnızlık karmaşık bir deneyim olduğu için onunla baş etme yolları da çeşitlilik göstermektedir (Rokach, 1998). Bu çalışmada da katılımcıların yalnızlıkla başa çıkmada farklı yollar izlediği gözlenmiştir.
- Bazı ($f=2$) bekâr katılımcılar yalnızlık duygusunu yaşadıklarında içe kapanmaktadır.
- İki bekâr katılımcının yalnızlık yaşadığında ağladıklarını belirttikleri gözlenmiştir.
- Bazı ($f=2$) bekâr katılımcılar yalnızlık yaşadığında moral bozukluğu yaşayarak içindeki öfkeyi diğer kişilere yansıtabilmektedir.
- Bazı ($f=4$) bekâr katılımcılar ise, istemli soyutlanmaya gitmektedir.
- Bazı ($f=5$) bekâr katılımcılar ise, bu durumda yalnızlığın artmasına neden olabilen(Çakır ve Çakır, 2011:137) televizyon izleme veya internette zaman geçirme aktivitelerinde bulunmaktadır.
- İki bekâr katılımcı yalnızlık yaşadığında alışveriş yapma, yürüyüşe çıkma gibi aktivitelerle veya kendini yoğun çalışmaya vererek rahatlatmaya çalışmaktadır.

- Bekâr bir katılımcının (B10) yalnızlık yaşadığında annesini telefonla arayarak yalnızlık ile başa çıkmada dolaylı sosyal ilişki kurduğu gözlenmiştir.
- Bekâr bir katılımcının ise, yaşadığı yalnızlık ile yüzleşip kabullendiğini, bunun yalnızlığın verdiği huzursuzlukla başa çıkmasına yardımcı olduğunu belirttiği gözlenmiştir
- Bir bekâr katılımcının (B5) ise, yalnızlık yaşadığında dine yöneldiği gözlenmiştir
- Yalnızlık yaşadığını ifade eden çoğu ($f=6$) evli katılımcıların yalnızlık duygusunu yaşadıklarında yalnızlıklarına neden olan sorunlu ilişkilerini iyileştirerek veya çeşitli aktivitelerle kendilerini meşgul etmeye çalışarak yalnızlık ile başa çıkmaya çalıştıklarını belirttikleri gözlenmiştir.
- Bazı ($f=4$) evli katılımcıların ise, hiçbir şey yapmadan içlerine kapandıklarını ifade ettikleri gözlenmiştir.

Yalnızlıkla başa çıkma ile ilgili genel sonuçlara bakıldığında, yalnızlık duygusunun katılımcılara rahatsızlık ve acı verdiği görülmektedir. Yalnızlık yaşayan çoğu bekâr katılımcının acı çekmesine rağmen içine kapanıp hiçbir şey yapmayarak veya içindeki öfkeyi çevresindeki kişilere yansıtarak veya istemli soyutlanarak veya televizyon izleyerek olumsuz başa çıkma tarzları geliştirdikleri görülmektedir. Rokach (1989)'a göre bu tarz yararsız yöntemler yalnızlığın kişide daha da yoğun yaşanmasına sebep olmaktadır. Dolayısıyla çalışmaya katılan bekâr katılımcıların çoğunun geliştirdikleri başa çıkma tarzları ile yalnızlığın olumsuz etkilerinden kurtulamadıkları düşünülmektedir. Evli katılımcıların ise, bekâr katılımcılara göre yaşadıkları yalnızlık ile başa çıkmada daha olumlu yöntemler geliştirdikleri görülmektedir.

Birlikte Yaşamının Zorlukları

Çalışmaya katılan bekâr ve evli katılımcılara “sizce biriyle yaşamının zorlukları nelerdir?” sorusuna verilen cevaplar “bekâr katılımcılarda birlikte yaşamının zorlukları ile bulgular” ve “evli katılımcılarda birlikte yaşamının zorlukları ile bulgular” olmak üzere iki başlıkta incelenmiştir. Birlikte yaşamının zorlukları ile ilgili sonuç ve tartışma;

- Bekâr katılımcıların çoğunluğu ($f=14$) biriyle yaşamının zorluklarının olduğunu düşünmektedir. Hatta bazı ($f=2$) bekâr katılımcılar birlikte yaşamının çok zorluklarının olduğunu düşünmektedir.
- Bekâr katılımcılar biriyle yaşarken, günlük yaşamda rahat davranamayarak özgürlüklerinin kısıtlanması, birliktelikten doğan sorumluluklar, karşı tarafa tahammül etme veya karşı tarafın kurduğu düzenine, fikirlerine, kişiliğine uyum sağlama konularında zorlanmaktadır.
- Çoğu ($f=10$) bekâr katılımcı bu zorlukların bekârlığı tercih etmelerinde etkili olduğunu belirtmektedir.
- Bir bekâr katılımcının, eğer karşı taraf insani erdemlere sahipse birlikte yaşamakta pek zorluk olacağını düşünemediğini ifade ettiği gözlenmiştir.

- Evli katılımcıların çoğunluğu ($f=12$)da biriyle yaşamının zorluklarının olduğunu düşünmektedir.
- Evli katılımcılar birlikte yaşamının verdiği sorumluluklar, birliktelikte yaşanan maddi veya manevi geçimsizlik, karşılıklı olarak birbirini anlayamama, kurulan düzenin uyuşmaması ve bozulması, karşı tarafı önceleme zorunluluğu, düzenli bir şekilde yaşamak veya kişilikten ödün vermede zorluk yaşamaktadırlar.
- Bazı evli katılımcılar ($f=3$) birlikte yaşamının zorluğu olmadığını aksine güzelliğinin olduğunu düşünmektedir.
- Çoğu ($f=7$) bekâr katılımcı birlikte yaşadıkları kişinin kurduğu düzenine, fikirlerine, kişiliğine uyum sağlamanın ve ona uyum sağlamak için kendi isteklerinden vazgeçmenin, düzenlerini bozmanın zorluk olduğunu düşünmektedir.
- Evli katılımcılar ise, daha çok anlaşılamamanın zorluk olduğunu düşünmektedirler.

Bekâr katılımcıların bekârlığı tercih etme nedenleri

Çalışmaya katılan bekâr katılımcılara “bekârlığı tercih etme nedenleriniz nelerdir?” sorusuna verilen cevaplar “bekâr katılımcılarda bekârlığı tercih etme nedenleri ile ilgili bulgular” başlığında incelenmiştir. Bekâr katılımcıların bekârlığı tercih etme nedenleri ile ilgili sonuç ve tartışma;

- Bekâr katılımcıların başta evleneceği kişiyle uyuşmama korkusu olmak üzere rahat ve özgür yaşama isteği, bağlanamama, doğru insanı bulamama, karşı taraftan sıkılma kaygısı, karşı cinse güvenmeme, eğitim, aileye olan bağlılık, ekonomik yetersizlikler veya gözlemlenen olumsuz evlilik emsalleri gibi nedenlerden dolayı bekârlığı tercih ettikleri tespit edilmiştir. Bu bulgu Pan (2004), Bryne (2000) ve Mağara (2019)’nın konu ile ilgili yaptıkları çalışmalarda bekârların, kariyer yapma, doğru kişiyi bekleme, özgürlüğü yaşama, bağımsız yaşam tercihi, geçmişte mutsuz biten ilişkiler, uzun süreli ilişkileri sürdürememe, ya da gözlemlenen olumsuz evlilikler gibi nedenlerle bekârlığı tercih ettikleri sonucuyla benzerlik göstermektedir.
- Bekâr bireyler, özel birinin olmaması nedeniyle üzüntü ve mutluluklarını paylaşabilecekleri birinin eksikliğini yaşama ve ailelerinin beklentilerini karşılayamamanın verdiği huzursuzluk gibi nedenlerle bekârlığı sürdürmek istemeyip, evlenmek isteyebilmektedir (Pan: 2004). Nitekim bu çalışmada da katılımcıların çoğunluğunun bekârlığı sürdürmek istemedikleri gözlenmiştir.
- Katılımcıların genelinin bekârlığı tercihen devam ettirdikleri tespit edilmiştir.
- Bekârlığı tercihen devam ettiren katılımcıların çoğunluğunun evliliğe kapalı olmadıkları tespit edilmiştir. Bu bulgu Mağara (2019)’nın bekâr kadınların toplumdaki yaşantılarını incelediği çalışmasında ulaştığı bekârlığı tercihen yaşayan bekârların, kendilerini evlilik düşüncesine tamamen kapatmadıkları sonucunu desteklemektedir.

- Karşı tarafla uyuşmama korkusu, ailesinden ayrılamama ve rahatlığa alışma gibi nedenlerle bazı ($f=2$) katılımcıların evlenmeyi hiç düşünmedikleri tespit edilmiştir.

Bekâr katılımcılar biriyle birlikte yaşamının başta karşı tarafla uyum sağlama olmak üzere birçok zorluğu olduğunu düşünmektedir. Ve bu zorlukların çoğu katılımcının bekâr kalmayı tercih etmelerine neden olduğu görülmektedir. Bekâr katılımcıların daha çok yalnızlık yaşamalarına rağmen bir birliktelik sağlayan evliliği tercih etmemelerinin nedenin birliktelikte zorluk olduğunu düşündükleri unsurlar olduğu düşünülmektedir.

Yaşam Koşullarından Memnuniyet

Çalışmaya katılan bekâr ve evli katılımcılara “yaşam koşullarınızın sizi tatmin ettiğini düşünüyor musunuz?” sorusuna verilen cevaplar “bekâr katılımcılarda yaşam koşullarından memnuniyet ile ilgili bulgular” ve evli katılımcılarda yaşam koşullarından memnuniyet ile ilgili bulgular” başlığında incelenmiştir. Yaşam koşullarından memnuniyet ile ilgili sonuç ve tartışma;

- Bekâr katılımcıların çoğunun ($f=8$) yaşam koşullarından memnun olmadıkları gözlenmiştir.
- Evli katılımcıların çoğunun ($f=9$) yaşam koşullarından memnun oldukları gözlenmiştir.
- Yaşam koşullarının kendisini tatmin etmediğini belirten bekâr katılımcıların, başta ekonomik olmak üzere sosyal ve kültürel koşullarından memnun olmadıkları gözlenmiştir.
- Yaşam koşullarından memnun olmayan evli katılımcıların çoğunluğunun ise, yaşamlarının ekonomik koşullarının kendilerini tatmin etmedikleri gözlenmiştir.

Yaşamdaki İstekleri Gerçekleştirme

Çalışmaya katılan bekâr ve evli katılımcılara “Yaşamdan istediğiniz şeyleri elde ettiğinizi düşünüyor musunuz?” sorusuna verilen cevaplar “Bekâr katılımcıların yaşamdaki istekleri gerçekleştirme ile ilgili bulgular” ve “evli katılımcıların yaşamdaki istekleri gerçekleştirme ile ilgili bulgular” başlığında incelenmiştir. Yaşamdaki istekleri gerçekleştirme ile ilgili sonuç ve tartışma;

- Bekâr katılımcıların çoğu ($f=8$) yaşamdan istediği şeyleri elde edemediklerini düşünmektedir.
- Bekâr katılımcıların bazıları ($f=3$) yaşamdan istediği şeyleri kısmen elde ettiğini düşünmektedir.
- Bekâr katılımcıların bazıları ($f=3$) ise, yaşamdan istediği şeyleri elde ettiğini düşünmektedir.
- Bekâr katılımcıların yaşamdan istekleri, başta evlenip bir aile kurmak olmak üzere sevdiği işte çalışmak, sağlıklı, huzurlu, rahat bir yaşam, yaşamın amacını kavrama, çocuk sahibi olma ekonomik bir güce sahip olma veya ayrı eve çıkma olduğu gözlenmiştir.
- Evliliğin çoğu($f=9$) bekâr katılımcının istekleri içinde olduğu gözlenmiştir.

- Evli katılımcıların çoğu ($f=9$) yaşamdan istediği şeyleri elde ettiklerini düşünmektedir.
- Bazı ($f=6$) evli katılımcılar ise, yaşamdan istediği şeyleri elde etmediklerini düşünmektedir.
- Evli katılımcıların yaşamdan isteklerinin başta ekonomik şartlarını iyileştirmek olmak üzere sağlık, kariyer, mesleği icra etmek, daha özgür yaşamak, görmediği yerleri gezme, bir eve sahip olma, mutlu bir evlilik, çocuklarını iyi yetiştirmek veya sosyal bir yaşam olduğu gözlenmiştir.

Yaşamda İstenilen Değişiklikler

Çalışmaya katılan bekâr ve evli katılımcılara “Hayatınızda değiştirme imkânınız olsa neyi ya da neleri değiştirdiniz? Neden?” sorusuna verilen cevaplar “Bekâr katılımcıların istedikleri değişikliklerle ilgili bulgular” ve “Evli katılımcıların istedikleri değişikliklerle ilgili bulgular başlığında incelenmiştir. Yaşamdaki istenilen değişiklikler ile ilgili sonuç ve tartışma;

- Bütün bekâr katılımcıların yaşamında bir şeyleri değiştirmek istediği gözlenmiştir.
- Evli katılımcıların ise, genelinin yaşamında bir şeyleri değiştirmek istedikleri gözlenmiştir.
- Bekâr katılımcılar ülkesini, şehrini, ailesini, kendini, eğitim hayatını veya işini değiştirmek istemektedirler.
- Bir bekâr katılımcının yaşamındaki her şeyi değiştirmek istediğini belirttiği gözlenmiştir.
- Bekâr iki katılımcın ise, yaşamında hiçbir şey değiştirmek istemedikleri gözlenmiştir.
- Evli katılımcılar yaşadıkları ülkeyi, yaptıkları işi, çalıştıkları iş yerini, eğitim durumlarını, evlerini veya evlilik yaşını değiştirmek istemektedir.
- Bazı (E8, E13) evli katılımcıların yaşamında hiçbir şey değiştirmek istemediklerini belirttikleri gözlenmiştir.
- Bekâr katılımcılar daha çok kendilerini ve eğitim durumlarını değiştirmek istemektedir.
- Evli katılımcılar yaşamlarında daha çok eğitim durumlarını değiştirmek istemektedir.

Bekâr katılımcıların yaşam doyumlarına etki eden unsurların, ekonomik bir güce sahip olma, eş, çocuk, eğitim, sağlık, huzur, mutluluk, yaşamın amacını bilme, sevdiği işte çalışıyor olma, aile ile iyi ilişkiler, kendiyle barışık olma, başkalarına yardım etme olduğu görülmektedir. Çoğu ($f=9$) bekâr katılımcı tarafından yaşamdan istenilen şeylerde en çok bahsedilen isteğin evlilik olması, evliliğin bekâr katılımcıların en önemli yaşam doyumu unsuru olduğunu düşündürmektedir. Evli katılımcıların yaşam doyumlarına etki eden unsurların ise, ekonomik güce sahip olma, evli olma, çocuk sahibi olma, çocukları iyi yetiştirme, sevdiği işte çalışıyor olma, kariyer, eğitim, sağlık, mutluluk, sosyalleşme, başkalarına yardım etme, özgür bir ülkede yaşam, yaşanılan konut şartları olduğu görülmektedir.

Bekâr katılımcıların çoğunun yaşamdan istedikleri şeyleri elde edemedikleri dolayısıyla yaşam koşullarından memnun olmadıkları tespit edilmiştir. Evli katılımcıların çoğunun ise, yaşamdan istedikleri şeyleri elde ettikleri dolayısıyla yaşam koşullarından memnun oldukları tespit edilmiştir. Dolayısıyla bekâr katılımcıların yaşam doyumları, evli katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgu evli olanların evli olmayanlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu tespit eden birçok (Parmaksız, 2020; Avcı ve Pala, 2004; Boylu ve Paçacıoğlu, 2016; Baydur, 2001; Çetinkaya, 2004; Seligman, 2007) çalışmayla uyumluluk göstermektedir. Bu durumun bekâr katılımcıların evli katılımcılara göre daha çok yalnızlık yaşamalarından dolayı olduğu düşünülmektedir. Nitekim yalnızlık artıkça, yaşam doyumunun azaldığını tespit eden bazı (Goodwin vd. 2001; Schumaker, vd. 1993; Yılmaz ve Aslan, 2013; Yılmaz ve Altınok, 2009;) çalışmalar literatürde mevcuttur.

Bekâr katılımcıların evli katılımcılara göre daha çok yalnızlık yaşadığı ve yaşam doyumlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Yaşam doyumunu olumsuz etkileyen yalnızlık (Rokach:2004) ile başa çıkmanın, istenilen yaşam kalitesinin elde edilmesinde büyük bir öneme sahiptir (Turan:2018). Bekâr katılımcıların çoğunun yalnızlık ile başa çıkma da güçlük yaşadığı ve yalnızlığın daha yoğun yaşanmasına neden olabilecek olumsuz başa çıkma tarzları geliştirdikleri görülmektedir. Dolayısıyla bekâr katılımcıların yalnızlık ile başa çıkma tarzlarının yaşam doyumlarını olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Bununla birlikte, bekâr katılımcıların daha çok yalnızlık yaşamalarına ve evliliğin yaşam doyumlarını pozitif olarak etkileyen önemli bir unsur olmasına rağmen, bekârlığı tercihen sürdürdükleri görülmektedir.

ÖNERİLER

Bu bölümde bekârlık ile ilgili çalışma yürütmek isteyen araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik öneriler sıralanmıştır.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Literatürde bekârlık olgusu ile ilgili çok az çalışma bulunmaktadır. Özellikle sosyal hizmet alanında bu konu ile ilgili çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmacılara alanyazındaki bu boşluğa katkı sağlamaları önerilmektedir.
- Bekâr bireylerde yalnızlık ile yaşam doyumu ilişkisini evli bireylerle mukayese ederek incelemeyi hedefleyen bu çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma bulgularının daha ayrıntılı değerlendirebilmesi için nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı çalışmalar yapılabilir.
- Araştırma, Yalova ilinde ikamet eden bekâr ve evli katılımcılarla yürütülmüştür. Türkiye'nin çeşitli illerinden katılımcılar seçilerek benzer bir çalışma yapılabilir.

Uygulamacılara Yönelik Öneriler

- Çalışmada katılımcıların genelinin yalnızlık duygusunu yaşadığı görülmekle birlikte bekâr katılımcılar evli katılımcılara göre yalnızlığı daha çok ve daha yoğun yaşamaktadır. Yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalarda, yalnızlık duygusunun kişilerin ruh sağlığını ve işlevlerini ciddi olarak etkilediği tespit edilmiştir. Dolayısıyla günümüzde giderek yaygınlaşan, bir ülkede çözümü için bakanlık kurulacak kadar sosyal bir sorun halini alan yalnızlığa, sosyalleştirme, sosyal bütünleşme ve rehabilitasyon sağlama amaçlarına sahip olan sosyal hizmet disiplininin müdahalesine ihtiyaç duyulmaktadır. Aile çalışma ve sosyal hizmetler bakanlığı (AÇSHB) bünyesinde yalnızlık yaşayanları güçlendirecek, onlara danışmanlık ve rehberlik hizmeti sunacak yalnızlık merkezlerinin kurulmasının gerekliliğine inanılmaktadır.
- Yalnızlık yaşayanlar için kendilerini rahat bir şekilde ifade edebilecekleri ve her zaman ulaşabilecekleri bir Alo danışma hattı oluşturulabilir.
- Bireylerin yalnızlık düzeylerini etkileyen önemli unsurlardan biri yakınlık kurma ihtiyacının ilk olarak karşılandığı yer olan aile kurumudur. Dolayısıyla ailelerin yalnızlığın nedenleri ve etkileri hakkında farkındalık kazanması büyük öneme sahiptir. Yalnızlığın önlenmesine katkı sağlamak için aile danışma merkezlerinde ailelerin bu konuda bilinçlenmelerine yönelik hizmetler verilebilir.
- Ayrıca ailelerin bilinçlendirilmesinde yazılı ve görsel medya aracılığıyla bir kamuoyu yaratılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Bekâr katılımcıların çoğunun yalnızlık ile başa çıkma da güçlük yaşadığı ve yalnızlığın daha yoğun yaşanmasına neden olabilecek olumsuz başa çıkma tarzları geliştirdikleri görülmektedir. Bekâr katılımcıların geliştirdikleri başa çıkma

yöntemleri yerine daha sağlıklı yöntemler geliştirmeleri için aile danışma merkezlerince danışmanlık ve rehberlik hizmetleri verilebilir.

- Bekâr bireyler çeşitli nedenlerden dolayı bekârlığı tercih ederek yalnızlık yaşayabilmekte ve yaşadıkları yalnızlıkla başa çıkmada güçlük yaşayabilmektedir. Ayrıca çoğu bekâr bireyin yaşamdaki hedeflerini gerçekleştiremediği için yaşam doyumu düşük olabilmektedir. Bu bireylerin güçlendirmeleri amacıyla aile eğitim programları gibi bekârlık eğitim programları geliştirilebilir.
- Bireyler ekonomik yetersizliklerden dolayı bekâr kalmayı sürdürebilmektedir. Bu nedenle ihtiyacı olanlara yönelik evlilik kredisi veya evlilik yardımı gibi uygulamaların, bekârlara destek olma ve evliliği teşvik için daha kapsayıcı bir şekilde geliştirilmesinde fayda olduğu düşünölmektedir.
- Yaşam doyumu düşük olan evli bireylerin genelde yaşamının ekonomik koşullarından memnun olmadıkları görölmektedir. Bu bireylerin ekonomik koşullarının iyileştirilmesine yönelik uygulamalar geliştirilebilir.



KAYNAKÇA

- Akgül Gök, F. (2013). *Evli Kadın Ve Erkeklerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlgili Algılarının Aile İşlevlerine Yansımaları*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Akpınar, B. (2016). *Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu İle Toplumsal Cinsiyet Roller Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Akyol, B., Başaran, R., Yeşilbaş, Y. (2018). Halk Eğitim Merkezlerine Devam Eden Kursiyerlerin Yaşam Doyum Düzeyleri Ve Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. (48). (301-324).
- Akyol S. U. (2013). *Boşanmış Ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Denizli.
- Aktan, C.C. ve M. Tunç. (1998). Bilgi Toplumu Ve Türkiye. *Yeni Türkiye Dergisi*. 19. (118-134).
- Altunel, M. ve O. Akova. (2017). *Yaşam Memnuniyetini Etkileyen Faktörler Üzerine Kapsamlı Bir Model Önerisi*. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. (27). (217-235).
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2010). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı (6. Baskı)*. Sakarya: Sakarya Yay.
- Anastasiu, J. (2012). The Social Functions Of The Family. *Euromentor*. 3(2). (36-42). <http://Euromentor.Ucd.ro/2012/Vol3n22012/En/12>.
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık Ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 7(30). (27-43).
- Asolar, D. (2018). *Singlehood: An Exploratory Study And Its Relationship To Relationship Centrality*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Avcı, K. ve K. Pala. (2004). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 30(2). (81-85).
- Aydın K. (2004). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri Ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi Aksaray İl Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Bahsi, F.Ş. (2012). Modern Ve Postmodern Dönemlere Genel Bakış. <Http://Www.Uiportal.Net/Modern-Ve-Postmodern-Donemlere-Genel-Bakis.Html>.
- Baltacı, A. (2019). Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır?. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 5(2). 368-388. DOI: 10.31592/aeusbed.598299.
- Baş, G. (2010). An Investigation Of The Relationship Between Shyness And Loneliness Levels Of Elementary Students İn A Turkish Sample. *International Online Journal Of Educational Sciences*. 2(2). (419-440).
- Baydur, H. (2001). *Soma Elektrik Üretim ve Ticaret Anonim Şirketi Tesislerinde Çalışan İşçilerde Bazı Sosyodemografik Faktörlerle Yaşam Kalitesinin İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Manisa.
- Bayer, A. (2013). Değişen Toplumsal Yapıda Aile. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 4(8). (101-129).
- Bingöl, O. (2015). *Genel Bağlarıyla Sosyal Hizmet Ve Toplum*. Mavi Atlas. (5). (69-77).
- Birkök, C. (1998). Modernizmden Postmodernizme: Yeni Problemler. *Yeni Türkiye Dergisi*. 20. (525-537).
- Boylu, A. A. ve B. Paçacıoğlu. (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*. 8(15). (137-150).
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 3(3). (82-90).
- Bulut I. (1993). *Ruh Hastalığının Aile İşlevlerine Etkisi*. Ankara: Başbakanlık Kadın Ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yay.

- Bulut, I. (2011). Aile Terapilerinin Feminist Teori Açısından İncelenmesi. *Aile Ve Toplum Dergisi*. 12(7). (9-24).
- Bulut Uslu, N. (2018). Farabî Ve Aristoteles'te Mutluluk Ahlâkı. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 8(2). (469-480).
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*. 29(1). (85-108). doi:10.1006/jrpe.1995.1005.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (19. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, A. (2000). Singular Identities Managing Stigma, Resisting Voices, *Women's Studies Review*. 7. (13-24). <http://www.medusanet.ca/singlewomen/>.
- Canatan, K. ve E. Yıldırım. (2011). *Aile Sosyolojisi*. İstanbul: Açılımkitap.
- Canel, N.A. (2012). *Evlilik ve Aile Hayatı*. İstanbul: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Ceyhan, S. (2005). *Kayseri Nuh Naci Yazgan sağlık ocağı bölgesinde yaşayan 65 yaş ve üstü bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri.
- Corey, C. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları*. (Çev.: Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yay.
- Çakır, V. ve V. Çakır, (2013). Yalnızlık Ve Televizyon Kullanımı. *Selçuk İletişim*. 7(1). (131-147).
- Çalışkan, M. (2017). Aile İşlevselliğinin Evlilik Doyumuyla İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 17 (39). (59-74).
- Çengelci, E. (1996). *Cumhuriyet Türkiye'sinde Sosyal Hizmetlerin Örgütlenmesi*. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin.
- Çoban İçağasıoğlu, A. (2005). Yalnız Yaşayan Yaşlılara İlişkin Aile Politikaları. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*. 8(8). (1-9).
- Danış, M. Z. ve C. Sülü. (2016). Modernleşme Sürecinde Aile Ve Sosyal Hizmet: Güçlendirme Yaklaşımı Perspektifinden Yapısal Bir Analiz. *Tarih Okulu Dergisi*. 25. (215-230).
- Demir, S. ve Ş. Çelebi. (2017). Tek Ebeveynli Ailelerin Sorunları: Nitel Bir Araştırma. *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 7(13). (111-128). <https://doi.org/10.17828/yalovasosbil.3338doi.or91>.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Diyarbakır.
- Demirbulat, Ö., ve C. Avcıkurt. (2015). Turizm Ve Mutluluk Arasındaki İlişki Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 18 (34). (79-97). <https://doi.org/10.31795/baunsobed.645355>.
- Demirel, A. C. (2015). *Genç Kanser Hastalarının Sosyal Destek Düzeyleri Ve Yaşam Doyumu*. (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kocaeli.
- DePaulo, B. M. ve W.L. Morris. (2005). Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*. 16(2-3). (57-83). https://doi.org/10.1207/s15327965pli162&3_01.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 95 (3). (542-575). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being, The Science Of Happiness And A Proposal For A National Index. *American Psychologist*. 55(1). (34-43). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49. (71-75). https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Dilli, Ş. (2017) Postmodern Zamanların Dağılmış Aile Yapıları. Nazım Elmas (Ed.). *Kadın Ve Aile Hayatı İçinde* (265-284). Ankara: Pegem Akademi.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2(22).
- Dumludağ, Ö. (2011). Mutluluk Ve İktisadi Parametreler Üzerine Bir İnceleme. (Doktora Tezi)

- İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Dündar, Ö. (2018). Değişen ve Değiş(e)meyen Yönleriyle Aile: Yapısı, Türleri, İşlevleri. Nurşen Adak (Ed.) *Değişen Toplumda Değişen Aile içinde*(39-65). Ankara: siyasal kitabevi.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Alpan, L. ve Eradamlar, N. (2005). Cinsellik ve Çift Uyumu Arasındaki İlişki: Üç Grup Evli Çifte Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Düşünen Adam Dergisi*. 18 (2). (72-81).
- Eroğlu, E. (2011). Örgütlerde İletişim Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 26. (137-149).
- Eroğlu, Ş. (2017). *Evliliklerini 20 Yaş Ve Altı Yapmış Kadınlar İle Evliliklerini 20 Yaş Üzerinde Yapmış Olan Kadınların Yaşam Doyumları, Evlilik Uyumları İle Cinsel Doyumları Açısından Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Erol, Z. (2018). *Yalnızlık Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yay.
- Ernst, J.M. ve J.T. Cacioppo. (1999). Lonely Hearts: Psychological Perspectives On Loneliness. *Applied And Preventive Psychology*. 8(1). (1-22).
[https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(99\)80008-0](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(99)80008-0).
- Ercan, T. (2017). *Tek Başına Olma Ve Tek Başına Olmayı Tercih Etmenin Yalnızlık, Yaşamda Anlam Ve Utangaçlıkla İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Frish, M. B. (2006). *Quality Of Life Therapy: Applying A Life Satisfaction Approach To Positive Psychology And Cognitive Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Galanaki, E. P. (2004). Are Children Able To Distinguish Among The Concepts Of Aloneness, Loneliness, And Solitude? *International Journal Of Behavioral Development*. 28(5). (435-443). DOI:10.1080/01650250444000153.
- Geçtan, E. (1998). *Kim Bilir?* İstanbul: Metis Yay.
- Geçtan, E. (2009). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yay.
- Gonçalves, E. , Moniz, E. Ve De Jesus, S. (2015). Mental And Cardiovascular Health Of Portuguese Subjects In A Situation Of Economic Insufficiency. *Open Journal Of Psychiatry*. 5(5). (374-385). DOI:10.4236/ojpsych.2015.54042.
- Goodwin, R., Cook, O., ve Yung, Y. (2001). Loneliness and life satisfaction among three cultural groups. *Personal Relationships*. 8(2). (225-230).
<https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2001.tb00037.x>.
- Gökçe, B. (1991). *Aile Ve Aile Tipleri Üzerine Bir İnceleme. Aile Yazıları 1 Temel Kavramlar Yapı Ve Tarihi Süreç*. Beylü Dikegili, Ahmet Çiğdem (Der.). Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- Greitemeyer, T. (2009). Stereotypes of singles: Are singles what we think? *European Journal of Social Psychology*. 39(3). (368-383). DOI:10.1002/ejsp.542.
- Gülererli, N. (2014). Öğretmenlerin Evlilik Uyumları İle Yaratıcılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Beylikdüzü Örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Hallaç, S ve F. Öz. (2014). Aile Kavramına Kuramsal Bir Bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Current Approaches In Psychiatry Dergisi*. 6(2). (142-153).
<https://doi.org/10.5455/cap.20130625102321>.
- Hajiran, H. (2006). Toward A Quality Of Life Theory: Net Domestic Product Of Happiness. *Social Indicators Research*, 75(1). (31-43). <https://doi.org/10.1007/s11205-004-4646-5>.
- Haybron, D. M. (2011). Taking The Satisfaction (And The Life) Out Of Life Satisfaction. *Philosophical Explorations*, 14(3). (249-262).
<https://doi.org/10.1080/13869795.2011.594959>.
- Hertel, J., Schütz, A., DePaulo, B. M., Morris, W. L. ve Stucke, T. S. (2007). She's single, so what? How are singles perceived compared with people who are married? *Zeitschrift fur Familienforschung*, 19(2). (139-158).
<https://nbnresolving.org/urn:nbn:de:0168-ss0ar-58080>.

- Hertel, J. ve A. Schütz. (2007). Singles – maladjusted or stigmatized? In D. Chadee & J. Young (Eds.), *Current Themes in Social Psychology*. Trinidad, St. Augustine: SOCS, The University of the West Indies.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Johnson, P. (2010). Unmarried in Palestine: Embodiment and (dis)Empowerment in the Lives of Single Palestinian Women. *IDS Bulletin*, 41(2), 106-115. doi:10.1111/j.1759-5436.2010.00129.x.
- Judge, T. A., Locke, E. A., Durham, C. C., & Kluger, A. N. (1998). Dispositional Effects On Job And Life Satisfaction: The Role Of Core Evaluations. *Journal Of Applied Psychology*. 83(1). (17-34). https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.1.17.
- Kabaklı Çimen, L. (2015). Öğretmenlerin Aile İşlevleri İle Mesleki Performans Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 8(37). (759-772).
- Kankaya, H., ve A. Karadakovan. (2017). Yaşlı Bireylerde Günlük Yaşam Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitesi Ve Yaşam Doyumuna Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 6(4). (21-29).
- Kanten, P., Yeşiltaş, M. Ve Akdağ, G. (2014). Kariyer Engellerinin Mutluluk Üzerindeki Etkisinde Kariyer Motivasyonunun Rolü: Otel İşletmelerinde Kadın İş Görenler Üzerinde Bir Uygulama. 15. *Ulusal Turizm Kongresi*, Ankara. (411-430).
- Kanten, P. ve S. Kanten. (2015). İş Yaşamının Kalitesinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinde İş Doyumunun Aracılık Rolü. Selen Doğan(Ed.). *Yaşam Doyumu İçinde* (39-73). Ankara: Nobel Yay.
- Karaca, N. (2014). Türkiye’de Değişen Aile Yapısı: Ilıca Şeker Fabrikası Örneği. *Folklor/Edebiyat*. 20(79). (137-150).
- Karagülle, A. ve B. Çaycı. (2014). Ağ Toplumunda Sosyalleşme Ve Yabancılaşma. *The Turkish Online Journal Of Design Art And Communication*. 4(1). (1-9). DOI:10.7456/10401100/001.
- Karataş, Z. (2015). Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*. (1)1. (62-80).
- Karnick, P.M. (2005). Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar. (Çev.: Zengin Selçuk Ve Kızılgeçit Muhammed). *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 11(3). (217 – 229).
- Kavas, B. (2018). Kadınlara yönelik evlilik baskısı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 11(56). (389-397). http://dx.doi.org/10.17719/jisr.20185639012.
- Kesgin, B. (2014). *Kamu Sosyal Politikalarında Sosyal Yardım*. İstanbul: Açılım Kitap.
- Kılıç, M.E. (2018). *Hayatlarının Bir Döneminde Yetiştirme Yurdunda Kalmış Bireylerde Yalnızlık Düzeyi Ve Sosyal Bütünleşme Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sivas.
- Kınık, K. (2019). Kültüre Duyarlı Sosyal Hizmet Bağlamında Türkiye’de Koruyucu Aile Modeli: İstanbul Ve Bingöl Örneği Yalova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi: Yalova.
- Kızılgeçit, M. (2011). *Yalnızlık Umutsuzluk Ve Dindarlık İlişkisi*. (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.
- Kızılgeçit, M. (2017). Yalnızlık Dindarlık İlişkisi. Hayati Hökelekli (Ed.). *Din, Değerler ve Sağlık içinde* (517-554). İstanbul: Dem yay.
- Knafo, D. (2012). Alone together: Solitude and the creative encounter in art and psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*. 22(1). (54-71). https://doi.org/10.1080/10481885.2012.646605.
- Kocakaya, R. ve E. Çalık Var. (2018). Aile İşlevselliği: Engelli Üyeye Sahip Aileler Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 11(58). (707-716).
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Köksal, O. (2015). Yaşam Kalitesi Ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Selen Doğan(Ed.). *Yaşam Doyumu İçinde* (23-37). Ankara: Nobel Yay.

- Köksal, O. (2015). Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Yaşam Doyumu. Selen Doğan(Ed.). Yaşam Doyumu İçinde (93-115). Ankara: Nobel Yay.
- Larson, R. W. (1990). The Solitary Side Of Life: An Examination Of The Time People Spend Alone From Childhood To Old Age. *Developmental Review*. 10(2). (155–183). [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(90\)90008-R](https://doi.org/10.1016/0273-2297(90)90008-R).
- Lewis, K. G. ve S. Moon. (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.1752-0606.1997.tb00238.x>.
- Lu, L. ve J.B. Shih. (1997). Sources Of Happiness: A Qualitative Approach. *The Journal Of Social Psychology*. 137 (2). (181-187). <https://doi.org/10.1080/00224549709595429>.
- Lucas, R.E., Diener, E., Suh, E. (1996). Discriminant Validity Of Well-Being Measures. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 71(3). (616-628). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>.
- Mağara, G. (2019). *Yetişkin Bekâr Kadınların Bekârlığa İlişkin Algıları*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Mavili Aktaş, D. (2006). Aile Terapisinde Sosyal Hizmet Yaklaşımı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(7). (1-10).
- Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2007). Validation Of A Portuguese Version Of The Students' Life Satisfaction Scale. *Applied Research In Quality Of Life*. 2. (83-94). <https://doi.org/10.1007/s11482-007-9031-5>.
- Mcwhirter, B. (1990). Loneliness: A Review Of Current Literature With Implications For Counseling And Research. *Journal Of Counseling Anddevelopment*. (68). (417-422). <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb02521.x>.
- Mermer, Y. (2011). *Genç kızların evlilik kurumuna ilişkin değer ve tutumları: Kayseri İncesu ilçesi*. (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kayseri.
- Meşe, İ. (2017). Sosyal Değişim Sürecinde Aile Ve Kadın. Nazım Elmas (Ed.). *Kadın Ve Aile Hayatı İçinde*(139-161). Ankara: Pegem Akademi.
- Murdock, G.P. (1949). *Social Structure*. New York: The Macmillan Company.
- Muşanoviç, S. (2018). *Eşleri Cezaevinde Bulunan Kadınların Yaşadıkları Sorunlar Ve Başa Çıkma Becerileri: Altındağ Sosyal Hizmet Merkezi Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Nazlı, S. (2016). *Aile Danışmanlığı*. Ankara: Anı Yay.
- Ozankaya, Ö. (1977). *Toplum Bilimine Giriş*. Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilimler Fakültesi Yayınları.
- Önder, F. (2015). Öznel İyi Olma. Selen Doğan(Ed.). Yaşam Doyumu İçinde (1-22). Ankara: Nobel Yay.
- Öngider, N. (2013). Boşanmanın Çocuk Üzerindeki Etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 5(2). (140-161). doi:10.5455/cap.20130510.
- Örkün, Ü. (2011). *Tekstil Sektörü Mavi Yaka Çalışanlarının Yaşam Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu Tarafından Yordanması*. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Özatça, A. (2009). *Ergenlerde Sosyal Ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Özgüven, İ. E. (2014). *Evlilik Ve Aile Terapisi*. Ankara: Nobel Yay.
- Özkaya, C. (2011). *Türkiye’de Aile*. İstanbul: Sekam Yay.
- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam Doyumuyla Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 33 (1). (157-176). DOI:10.19171/uefad.587932.
- Perlman, D. Ve L.A. Peplua. (1981). Toward A Social Psychology Of Loneliness. In S. Duck Ve R. Gilmour (Ed.), *Personal Relationships* İçinde(31-56). London: Academic Press.
- Perlman, D. Ve L.A. Peplua. (1982). Theoretical Approaches To Loneliness. L A Peplau And D. Perlman (Ed.). *Loneliness A Sourcebook Of Current Theory Research And Therapy* İçinde(123-134). Newyork: A Wiley-İnterscience Publication.
- Perlman, D. Ve L.A. Peplua. (1984), Loneliness Research: A Survey Of Empirical Findings. L.A. Peplau And S Goldston (Ed), *Preventing The Harmful Consequences Of Severe And*

- Loneliness İçinde* (13-46) U.S. Government Printing Office.
- Ramdas, K. (2012). Women in waiting? Singlehood, marriage, and family in Singapore. *Environment and Planning A*. 44. 832-848. doi:10.1068/a4444.
- Rogers, C. (1994). *Etkileşim Grupları*. (Çev.: Hamdullah Erbil). Ankara: Ekin Yay.
- Rokach, A. (2004). Loneliness Then And Now: Reflections On Social And Emotional Alienation In Everyday Life. *Current Psychology*. 23(1). (24-40).
https://doi.org/10.1007/s12144-004-1006-1.
- Rokach, A. ve H. Brock. (1996). The Causes Of Loneliness. *Psychology. A Journal Of Human Behavior*. 33(3). (1-11).
- Rokach, A. ve H. Brock. (1998). Coping With Loneliness. *The Journal Of Psychology: Interdisciplinary And Applied*. 132(1). (107-127).
https://doi.org/10.1080/00223989809599269.
- Rokach, A. ve F. Neto. (2000). Coping With Loneliness In Adolescence: A Cross-Cultural Study. *Social Behavior And Personality*. 28(4). (329-342).
https://doi.org/10.2224/sbp.2000.28.4.329.
- Sarkisian, N. ve N. Gerstel. (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). DOI: 10.1177/0265407515597564.
- Saygılı, S. (2000). Evlilikte mutluluk sanatı. İstanbul, Türdav Yay.
- Sayioğlu, C. (2012). İşte mesele: Anlaşılmak ya da Anlaşılmamak.
https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_9348.htm.
- Schumaker, J. F., Shea, J. D., Monfries, M. M., ve Groth-Marnat, G.(1993). Loneliness and life satisfaction in Japan and Australia. *The Journal of Psychology*. 127(1). (65-71).
DOI:10.1080/00223980.1993.9915543.
- Schwarz, N. ve G.L. Clore. (1983). Mood, Misattribution And Judgements Of Well Being: Informative And Directive Functions Of Affective States. *Journal Of Personality And Social Psychology*. 45(3). (513-523). https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.513.
- Selçuk, O. ve B. Güzel. (2016). Sosyal Hizmet Mesleğinin Çalışma Alanı Ve Sosyal Hizmet Uygulamasının Türkiye Ölçeğinde Değerlendirilmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 9(46). (461-469).
- Sevim, Y., A. Güldeste ve C. Öner. (2016). Boşanan Erkeklerin Sorunları Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma (Elazığ İli Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 26(2). (293-312). https://doi.org/10.18069/firatsbed.346938.
- Seyyar, A. ve Y. Genç (2010). *Sosyal Hizmet Terimleri (Ansiklopedik "Sosyal Pedagogik Çalışma" Sözlüğü)*. Sakarya: Sakarya Kitapevi.
- Sharp, E. ve L. Ganong. (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/10.1177/0192513X10392537.
- Sirgy, M.J. (1986). A Quality-Of-Life Theory Derived From Maslow's Developmental Perspective. *American Journal Of Economics And Sociology*. 45(3). (329-342).
https://doi.org/10.1111/j.1536-7150.1986.tb02394.x.
- Slonim, G., Gur-Yaish, N. ve Katz, R. (2015). By choice or by circumstance?: Stereotypes of and feelings about single people. *Studia Psychologica*. 57(1). (35-48).
DOI:10.21909/sp.2015.01.672.
- Sonderby, L.C. (2013). Loneliness: An Integrative Approach. *Journal Of Integrated Social Sciences*. 3(1). (1-29).
http://www.jiss.org/documents/volume_3/issue_1.
- Sümer, E. (2018). *Kadın Girişimcilerin İş Ve Yaşam Doyum İlişkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Süleymanov, A. (2010). Çağdaş Türk Toplumlarında Aile Ve Evlilik İlişkileri. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 0 (58).(197-216).
- Şahin, Ş. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- Şeker, A. (2004). *Küreselleşen Dünyada Geleceğin Sosyal Hizmeti*. Ankara: Sabev.

- Şen, B. (2009). *Evlenmek Üzere Başvuruda Bulunan Bir Grup Nişanlı Çiftin Evlilik Ve Evlilik Öncesi Çift Eğitime İlişkin Bilgi, Görüş Ve Değerlendirmeleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Şentürk, Ü. (2008). Aile Kurumuna Yönelik Güncel Riskler. *Aile Ve Toplum Eğitim Kültür Araştırma Dergisi*. 4(14). (8-27).
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel İletişim Ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri*. (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir.
- Tarhan, N. (2012). *Evlilik Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yay.
- Taylan, H. (2015). Genel Olarak Aile Ders Notları. <https://Docplayer.Biz.Tr/10833438-Genel-Olarak-Aile-Ders-Notlari-Y-Doc-Dr-Hasan-H-Taylan.Html>.
- Tekin Epik M., Ö. Çiçek ve S. Altay. (2017). Bir Sosyal Politika Aracı Olarak Tarihsel Süreçte Ailenin Değişen/Değişmeyen Roller. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*. 17(38). (35-58).
- Timonen, V. ve M. Doyle. (2014). Life-long singlehood: Intersections of the past and the present. *Aging and Society*. 34. (1749-1770). DOI: <https://doi.org/10.1017/S0144686X13000500>.
- Turan, Y. (2018). Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti Ve Sosyal Medya Kullanımı. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*. 22(1). (395-434).
- Turgut Maden, E. (2010). *İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisi Ve İstanbul'daki Devlet Üniversite Hastanelerinde Çalışan Ameliyathane Hemşirelerine Yönelik Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Türkiye Dil Kurumu. (2019). <https://Sozluk.Gov.Tr>.
- Türkiye İstatistik Kurumu, (2017). <http://Www.Tuik.Gov.Tr/Prehaberbultenleri.Do?Id=21515#Türkiye>.
- Uluocak, Ö. ve P. Bulut. (2011). Aile Terapilerinin Feminist Teori Açısından İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*. 24 (24). (9-24).
- Uluslararası Aile Yılı Özel İhtisas Komisyonu. (1994). *Ailenin İşlevleri*. Ankara: Türkiye Cumhuriyeti Başbakanlık Kadın Ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları.
- Ulutaş, E. ve A. Gökçen. (2019). Toplum Tipleri Ve Yalnızlık Halleri. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 10 (17). (1809-1835). <https://doi.org/10.26466/opus.519612>.
- Uslu, L. (2012). Bir odaya sıkışmak: büyümekle çocukluk arasında kalmak. *Fe Dergi: Feminist Eleştiri*. 4(1). (91-101). http://cins.ankara.edu.tr/7_8.html.
- Uzun, G. (2013). *Yeni İletişim Teknolojilerinde Sosyalleşme Ve Yalnızlık (Elazığ İli Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.
- Ünal, V. (2013). Geleneksel Geniş Aileden Çekirdek Aileye Geçiş Sürecinde Boşanma Sorunu Ve Din Sorunu Ve Din. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 6(26). (588-602).
- Veenhoven, R. (1996). The Study Of Life-Satisfaction. W. E. Saris, R. Veenhoven, S. A., & B. Bunting İçinde, *A Comparative Study Of Satisfaction With Life In Europe* (S. 1-37). Eötvös University Press: Budapeşte.
- Veenhoven, R. (2000). The Four Qualities Of Life, Ordering Concepts And Measures Of The Good Life. *Journal Of Happiness Studies*, 1. (1-39). DOI:10.1023/A:1010072010360.
- Vinokurova, A., D. Badaraev ve T. Badmatsyrenov. (2016). The Transformation Of The Family Institution İn The Modern Russian And Mongolian Society: The Structural And Functional Features. *International Review Of Management And Marketing*, 6 (3). (100-104).
- Yahyaoğlu, R. (2019). *Yalnızlık Psikolojisi*. İstanbul: Hayat Yay.
- Yalom, I. (2011). *Varoluşçu Psikoterapi* (Babayiğit İyidoğan Z, Çeviri Editörü), İstanbul: Kabalcı Yay.
- Yaşar, M.R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 17(1). (377-260).
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yay.
- Yıldırım, A. ve H. Şimşek. (2018). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yay.
- Yıldırım, N. (2004). Türkiye'de Boşanma Ve Sebepleri. *Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*.

- (28). (59-81).
- Yıldız, M. ve M.E. Kılıç. (2018). Yetiştirme Yurdunda Kalmış Bireylerde Yalnızlık ve Sosyal Bütünleşme Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Özellikler Bakımından İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Çalışmaları Dergisi*. 1(2). (394-409).
<https://doi.org/10.35235/uicd.480732>.
- Yılmaz, E. ve H. Aslan. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*. 3(3). (59-69).
- Yılmaz, E. ve V. Altınok. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 15(59). (451-470).
- Younger, J.B. (1995). The Alienation Of The Sufferer. *Advanced Nursing Science*. 17(4). (53-72).
- Yurtseven, R. (2003). Yaşam Kalitesi Ve Mutluluk Kaynakları: Türkiye'deki Beş Yıldızlı Konaklama İşletmelerinin Yöneticileri Üzerine Pilot Bir Araştırma. *Yönetim: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi İşletme İktisadi Enstitüsü Dergisi*. 13(46). (41-52).
- Wang, H. ve D.A. Abbott. (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). DOI:10.1016/j.wsif.2013.08.004.
- Eurostat.(2015),[Http://Ec.Europa.Eu/Eurostat/Statistics-Explained/Index.Php?Title=File:Live_Births_Outside_Marriage,_Selected_Years,_1960-2015_\(Share_Of_Total_Live_Births,_%25\)_Yb17-Fr.Png](http://Ec.Europa.Eu/Eurostat/Statistics-Explained/Index.Php?Title=File:Live_Births_Outside_Marriage,_Selected_Years,_1960-2015_(Share_Of_Total_Live_Births,_%25)_Yb17-Fr.Png) -9.
- Eurostat.(2017),[Http://Ec.Europa.Eu/Eurostat/Statistics-Explained/Index.Php?Title=File:Crude_Marriage_Rate,_Selected_Years,_1960-2015_\(Per_1_000_Persons\)_Yb17-Fr.Png](http://Ec.Europa.Eu/Eurostat/Statistics-Explained/Index.Php?Title=File:Crude_Marriage_Rate,_Selected_Years,_1960-2015_(Per_1_000_Persons)_Yb17-Fr.Png)
- <https://Www.Bbc.Com/Turkce/Haberler-Dunya-42713261> erişim tarihi: 2018.
- <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33708> Erişim tarihi: 26 Şubat 2020.
- <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/-/DDN-20180706-1>. Erişim tarihi: 6 Temmuz 2018
- <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33730> Erişim tarihi: 06 Mayıs 2020
- <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi: 2019.
- [https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=File:Crude_divorce_rate,selected_years_1960-2017\(per_1_000_persons\).png](https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=File:Crude_divorce_rate,selected_years_1960-2017(per_1_000_persons).png) (08.09.2019)

EKLER:

EK:1 Etik Kurul Kararı



T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : 93772138-
Konu : Form İzni

18/12/2019

Sayın Esma BÜYÜKYILDIZ

Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Bölümü öğrencisi olarak yürütmekte olduğunuz “Bekar bireylerin Yalnızlıkla Başa Çıkma Tarzlarının Yaşam Doyumlarına Etkisi” adlı yüksek lisans tezi ile ilgili yapacağınız mülakat soruları ve başvuru formu, Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırma Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş ve çalışma etik açıdan uygun bulunmuştur.


Prof. Dr. Mustafa ÖZTAŞ
Etik Kurul Başkanı

Ek 1: Sosyal Bilimler Araştırma Etik Kurulu Başvuru Formu
Ek 2: Mülakat Soruları

**T.C. YALOVA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ARAŞTIRMA ETİK KURUL
RAPORU**

T. C. Yalova Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü'nde yüksek lisans öğrencisi Esmâ BÜYÜKYILDIZ'IN yürüttüğü "Bekar Bireylerin Yalnızlıkla Başa Çıkma Tarzlarının Yaşam Doyumlarına Etkisi" başlıklı çalışması ve ekte yer alan mülakat soruları 03.12.2019 tarihinde yapılan toplantı sonucu başvuru formunda yer alan sorulara verilen cevaplar da göz önüne alınarak Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırma Etik Kurulu tarafından :

(X) Çalışma etik açıdan uygun bulunmuştur.

() Çalışmanın etik açıdan geliştirilmesi gerekmektedir.

() Çalışma etik açıdan uygun bulunmamıştır.

Prof. Dr. Elif YÜKSEL OKTAY
(Başkan)

Doç. Dr. Süleyman BERK
Üye

Prof. Dr. Senay YÜRÜR
Üye

Prof. Dr. Kaya BAYRAKTAR
Üye

Prof. Dr. Hacı Yunus TAŞ
Üye

Doç. Dr. Yıldırım TORUN
Üye

Doç. Dr. Recep MAKAS
Üye

Dr. Öğr. Üyesi İlyas AKYÜZOĞLU
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Salim SANCAKLI
Üye

EK:2 Nitel Görüşme Formu

Sayın Katılımcı,

Bekâr Bireylerin Yalnızlıkla Başa Çıkma Tarzları ve Yaşam Doyumları konulu bir yüksek lisans tez çalışmasını yapmaktayım. Bu çalışmanın amacı, bekâr bireylerde yalnızlık, yalnızlık ile başa çıkma, yaşam doyumu, yalnızlık ile yaşam doyumları arasındaki ilişki ve yalnızlık ile başa çıkmak için geliştirdikleri yöntemlerin yaşam doyumlarına etkisinin, evli bireylerle mukayese edilerek anlaşılmasıdır. Düşüncelerinizi ve görüşlerinizi içten ve samimi olarak belirtmeniz çalışmamız için çok önemlidir. Soruları içtenlikle cevaplayarak vereceğiniz destek için şimdiden çok teşekkür ederim. Mülakata başlamadan önce, bu katılımın gönüllük esasına dayandığını, görüşmemizin gizli olduğunu ve görüşmede konuşulanları yalnızca benim bilebileceğini belirtmek isterim. Ayrıca çalışma raporunda isminiz kesinlikle yer almayacaktır. Görüşme Formu gizlilik ilkesine göre değerlendirilecektir.

DEMOGRAFİK BİLGİLER					
Cinsiyetiniz?	☐ Erkek	☐ Kadın			
Yaşınız?	☐ 25 -30	☐ 31-35	☐ 36-40	☐ 41-45	☐ 46 veya Üzeri
Eğitim durumunuz?	☐ Lise veya Altı	☐ Önlisans	☐ Lisans	☐ Lisansüstü	
Medeni durumunuz?	☐ Bekâr	☐ Evli			
Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?	☐ Evet	☐ Hayır			
Kiminle yaşıyorsunuz?	☐ Tek başına	☐ Ailemle	☐ Arkadaşım		

1. Yalnız zaman geçirmekten hoşlanır mısınız?
-yalnız kalınca neler yaparsınız?
2. Kendinizi yalnız hissettiğiniz zamanlar oluyor mu?
-Hangi durumlarda bunu yaşarsınız?
-Yalnızlık hissini yaşadığınızda ne yapıyorsunuz?
3. Çevrenizdeki insanlardan soyutlanmış olduğunuzu hissettiğiniz oluyor mu?
-Hangi durumlarda bunu yaşarsınız?
4. İnsanlarla birlikteyken kendinizi yabancı gibi hissettiğiniz oluyor mu?
-Hangi durumlarda bunu yaşarsınız?
5. Sizi gerçekten anlayan insanların olduğunu düşünüyor musunuz?
-Bu kişilerle her şeyinizi paylaşıyor mısınız?
6. Sizce biriyle yaşamamanın zorlukları nelerdir?
-Bu zorluklar mı bekârlığı tercih etmenize sebep oluyor? (bu soru sadece bekâr katılımcılara yöneltildi)
- Bekârlığı tercih etmenizde başka hangi unsurlar neden oluyor? (bu soru sadece bekâr katılımcılara yöneltildi)

7. Yapmak istediğiniz bir Şeyi yalnız olduğunuz için yapmaktan vazgeçtiğiniz oluyor mu? -Öyle durumlarda neler yapıyorsunuz?
8. YaŐam koŐullarınızın sizi tatmin ettiđini dűŐünüyor musunuz?
9. YaŐamdan istediđiniz Őeyleri elde ettiđinizi dűŐünüyor musunuz?
-yaşamdan istekleriniz(hedefleriniz) nelerdir?
10. Hayatınızda değiştirme imkânınız olsa neyi ya da neleri değiştirdiniz? Neden?



ÖZ GEÇMİŞ

Esma Büyükyıldız, 1990 yılında Mardin’de doğmuştur. İlk ve orta öğrenimini Mardin’de tamamladı. Lisans eğitimini 2016 yılında Ankara Üniversitesi ilahiyat fakültesinde tamamladı. 2017 yılında Yalova Üniversitesi, Sosyal Hizmet bölümünde yüksek lisans eğitimine başladı. Büyükyıldız evli ve 1 çocuk annesidir.

