



AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**LYING FLAT HAREKETİNİN GELİŞİMİ VE SONUÇLARI:
BELİREN YETİŞKİNLERE YÖNELİK NİTEL BİR
ARAŞTIRMA
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

RÜSTEM AYDIN

DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ EKREM SEDAT ŞAHİN

AKSARAY-2025

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

LYING FLAT HAREKETİNİN GELİŞİMİ VE SONUÇLARI:
BELİREN YETİŞKİNLERE YÖNELİK NİTEL BİR
ARAŞTIRMA
YÜKSEK LİSANS TEZİ

RÜSTEM AYDIN

DANIŞMAN: DR. ÖĞR. ÜYESİ EKREM SEDAT ŞAHİN
JÜRİ ÜYESİ: PROF. DR.REZZAN GÜNDOĞDU
JÜRİ ÜYESİ: DOÇ. DR. ZEYNEP TEKKUŞ SET

AKSARAY-2025

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 (altı) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Rüstem
Soyadı : AYDIN
Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
İmza :
Teslim tarihi:

TEZİN

Türkçe Adı: Lying flat hareketinin gelişimi ve sonuçları: Beliren yetişkinlere yönelik nitel bir araştırma

İngilizce Adı: The development and results of the lying flat movement: A qualitative research on emerging adulthood

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Rüstem AYDIN

İmza:

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

Rüstem AYDIN tarafından hazırlanan“Lying flat hareketinin gelişimi ve sonuçları: Beliren yetişkinlere yönelik nitel bir araştırma” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	<u>Kabul</u>	<u>Ret</u>	<u>İmza</u>
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ekrem Sedat ŞAHİN Eğitim Bilimleri ABD, Aksaray Üniversitesi	☐	☐	
Üye: Prof. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU Eğitim Bilimleri ABD, Aksaray Üniversitesi	☐	☐	
Üye: Doç. Dr. Zeynep TEKKUŞ SET Çocuk Gelişimi ABD, Namık Kemal Üniversitesi	☐	☐	

Tez Savunma Tarihi: 23/05/2025

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Prof. Dr. Aybala ÇAYIR

İmza

TEŞEKKÜR SAYFASI

Yüksek lisans tezinin ortaya çıkmasında bilgi birikimi, deneyimi ve akademik rehberliğiyle bana her aşamada yol gösteren değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ekrem Sedat Şahin'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Bilimsel yaklaşımı, yönlendirici desteği ve sabırlı tutumuyla yalnızca bu çalışmanın ilerlemesinde değil, akademik gelişim sürecimde de bana önemli katkılar sağlamıştır. Teşvik edici yaklaşımı ve her zaman yapıcı geri bildirimleriyle kendimi daha motive, daha kararlı ve daha donanımlı hissetmemi sağladığı için kendisine sonsuz şükranlarımı sunarım.

Severek katıldığım derslerinde tanıttığı çağdaş kuramlar ve kazandırdığı farklı bakış açılarıyla psikolojik danışma pratiğime derinlik ve yön kazandıran, bilgi ve ilham dolu anlatımıyla mesleki gelişimime önemli katkılarda bulunan çok kıymetli hocam Prof. Dr. Rezzan Gündoğdu'ya da en içten teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmamın temelini oluşturan görüşmelerde içtenlikle deneyimlerini paylaşan katılımcılara da teşekkür etmeyi bir borç bilirim. Onların samimi anlatımları, çalışmanın anlamlı ve derinlikli bir yapıya kavuşmasına olanak sağlamıştır. Ayrıca, veri toplama sürecinde destek olan, fikirlerini paylaşan ve manevi olarak yanımda yer alan arkadaşlarıma da gönülden teşekkür ederim.

Tez sürecinde her daim yanımda olan ve varlığıyla bana güç veren canım eşim Fadimana Aydın'a özellikle teşekkür etmek istiyorum. Zorlu ve yorucu geçen bu süreçte sabrıyla, anlayışıyla ve koşulsuz desteğiyle yanımda oldu. Moral verici sözleri ve sakinleştirici yaklaşımı, motivasyonumu yeniden kazanmamda büyük rol oynadı. Bu yolculuk, onun desteği olmadan tamamlanamazdı.

ÖZET

Bu araştırma, beliren yetişkinler arasında yayılan lying flat hareketinin gelişimini ve sonuçlarını beliren yetişkinlerin perspektifinden incelemeyi amaçlamaktadır. Lying flat hareketi; toplumsal baskılar, ekonomik belirsizlikler ve bireysel tatminsizlikler gibi etkenlerle beliren yetişkinlerin minimal yaşam tarzına yönelimini ifade etmektedir. Nitel araştırma desenine uygun olarak yürütülen çalışmada yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bireysel ve odak grup görüşmeleriyle elde edilen veriler tematik analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir. Katılımcılar, lying flat hareketini ekonomik baskılar, kariyer kaygıları ve toplumsal beklentilere karşı bir direnç ve alternatif yaşam biçimi olarak tanımlamıştır. Hareketin bireysel özgürlük, psikolojik rahatlama ve yaşamdan tatmin gibi olumlu etkiler yarattığı; buna karşılık toplumsal uyumdan uzaklaşma, motivasyon kaybı, belirsizlik ve sosyal izolasyon gibi olumsuz sonuçlara da yol açtığı belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların sosyal ilişkilerinde daha seçici davrandıkları ve benzer değerlere sahip bireylerle ilişki kurma eğilimi gösterdikleri gözlemlenmiştir. Akademik yaşamda ise bu tarzın bazı bireylerde performans düşüşüne, bazılarında ise içsel huzur ve denge sağlamasına katkı sunduğu görülmüştür. Araştırma sonunda, beliren yetişkinlerin bu hareketi benimsemelerinde rol oynayan temel dinamikler tartışılmış ve ileride yapılacak araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Lying Flat, Psikolojik Etkiler, Beliren Yetişkin, Nitel Araştırma, Sosyal İzolasyon, Yaşam Tarzı

Bilim Kodu : 10908

Sayfa Adedi :176

Yazar :Rüstem AYDIN

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Ekrem Sedat ŞAHİN

ABSTRACT

This study aims to examine the development and outcomes of the lying flat movement among emerging adults from their perspective. The lying flat movement refers to the tendency of emerging adults to adopt a minimalist lifestyle due to factors such as social pressures, economic uncertainties, and individual dissatisfaction. Conducted in accordance with a qualitative research design, the study evaluated data obtained through semi-structured individual interviews and focus group discussions using thematic analysis. Participants defined the lying flat movement as a form of resistance against economic pressures, career concerns, and social expectations, as well as an alternative lifestyle. It was determined that the movement has positive effects such as individual freedom, psychological relief, and satisfaction with life; however, it also leads to negative outcomes such as a departure from social conformity, loss of motivation, uncertainty, and social isolation. Additionally, it was observed that participants were more selective in their social relationships and tended to form connections with individuals who share similar values. In academic life, this lifestyle has been found to contribute to a decline in performance in some individuals and to inner peace and balance in others. At the end of the study, the fundamental dynamics that play a role in emerging adults' adoption of this movement were discussed, and recommendations for future research were made.

Keywords :Lying Flat, Psychological Effects, Emerging Adults, Qualitative Research, Social Isolation, Lifestyle

Science Code : 10908

Number of Pages:176

Author :Rüstem AYDIN

Supervisor :Asist. Prof. Ekrem Sedat ŞAHİN

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR SAYFASI.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	xii
KISALTMALAR	xiii
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Önemi.....	5
1.3. Araştırmanın Amacı	7
1.4. Sayıtlar	7
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Tanımlar	8
İKİNCİ BÖLÜM	9
KURAMSAL ÇERÇEVE	9
2.1. Beliren Yetişkinlik	9
2.2.1. Beliren Yetişkinlik Döneminin Ayırt Edici Özellikleri	12

2.1.1.1. Kimlik Arayışı	12
2.1.1.2. Kendine Odaklanma	14
2.1.1.3. İstikrarsızlık	15
2.1.1.4. Arada Kalmışlık Hissi	16
2.1.1.5. Fırsatlar	17
2.1.2. Türkiye’de Beliren Yetişkinlik	17
2.2. Lying Flat	19
2.2.1. Lying Flatın Doğuşu	20
2.2.3. Lying Flat Hareketinin Ortaya Çıkış Nedenleri	28
2.2.2.1. Rekabetçi İş Piyasası: Lying Flat Olgusuna Etki Eden Bir Faktör	28
2.2.2.2. Kıyasıya Rekabetçi Şirket Kültürü ve Sonuçları	29
2.2.3.3. Geleneksel Beklentiler ve Modern Dünyanın Zorlukları	29
2.2.3.4. Gençlik Perspektiflerindeki Değişim: Spiritüel Özgürlük Arayışı	29
2.2.4. Bireylerin Lying Flat Hareketini Benimseme Nedenleri ve Öyküleri	30
2.2.5. Lying Flat Hareketinin Küresel Yansımaları	33
2.2.6. Yaşamdaki Anlam Arayışı ve Lying Flat	38
2.2.7. Lying Flat Hareketine Yönelik Araştırmalar	40
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	44
YÖNTEM	44
3.1. Araştırmanın Modeli	44
3.2. Çalışma Grubu	45
3.3. Veri Toplama Süreci	47
3.4. Veri Toplama Araçları	47
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu (EK 1)	47
3.4.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (EK 2)	48
3.5. Verilerin Analizi	48

3.6. Araştırmanın Geçerlilik ve Güvenilirliği	49
3.6.1. Geçerlilik	50
3.6.1.1. İnandırıcılık	50
3.6.1.2. Aktarılabirlik	51
3.6.2. Güvenilirlik	51
3.6.2.1. Tutarlılık	52
3.6.2.2. Doğrulanabilirlik.....	52
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	54
BULGULAR.....	54
4.1. Tema 1: Lying Flat Yaşam Tarzı Benimseme Dinamikleri ve Psikolojik Etkileri ..	56
4.1.1. PsikolojikFaktörler	56
4.1.1.1. Rahatlama	57
4.1.1.2. İçsel Denge	57
4.1.1.3. Özgürlük	58
4.1.1.4. Azalan Stres ve Kaygı	59
4.1.1.5. Özgüven.....	60
4.1.1.6. Umursamazlık.....	60
4.1.2. Bireysel Faktörler	61
4.1.2.1. Kişisel Gelişim.....	61
4.1.2.2. Artan Farkındalık	62
4.1.2.3. Umutsuzluk.....	63
4.1.2.4. Rekabet	63
4.1.2.5. Hayal Kırıklığı	64
4.1.2.6. Motivasyonsuzluk	65
4.1.2.7. Öğrenilmiş Çaresizlik.....	65
4.1.3. Yaşam Tarzı Tercihleri	66

4.1.3.1. Anı Yaşama	66
4.1.3.2. Hobilerde Değişim	67
4.1.3.3. Kaçış.....	67
4.2.Tema 2: Sosyal Yaşam ve İlişkiler	68
4.2.1. Sosyal Etkileşimde Değişim	69
4.2.1.1. Seçici Sosyal Bağlar.....	69
4.2.1.2. Seçici Sosyallik ve Sosyal İzolasyon	70
4.2.1.3. Ortak Farkındalıklı Aktiviteler	71
4.2.2. Aile ve Yakın Çevre İlişkileri	72
4.2.2.1. Aile İçi Çatışma	73
4.2.2.2. Değişen Çevre İlişkileri.....	74
4.3.Tema3: Lying Flat Yaşam Tarzının Akademik Yansımaları	75
4.3.1. Akademik Performans Değişimi	75
4.3.1.1. Akademik Performans Düşüşü	76
4.3.1.2. Akademik Performans Nötr.....	77
4.3.1.3. Akademik Performans Artışı.....	77
4.3.1.4. Akademik Performans ve Stres İlişkisi	78
4.4.Tema 4: Sosyal İlişkilerde Özgürleşme ve Denge Arayışı	79
4.4.1. Toplumsal Normlara Karşı Sessiz Direniş.....	80
4.4.1.1. Toplumsal Normlara Karşı Tepki	80
4.4.1.2. Sessiz Sistem Karşıtlığı.....	81
4.4.2. Sosyal Dinamikler	82
4.4.2.1. Sosyal İlişkilerde Rahatlık.....	82
4.4.2.2. Sosyal İlişkilerde Denge.....	83
5.5.Tema5: Anlam Arayışı.....	84
5.5.1. Anlam Arayışında Bireysel Yönelimler	84

5.5.1.1. Kişisel Anlam Arayışı	85
5.5.1.2. Özbenlik Farkındalığı.....	85
5.5.1.3. Hayata Farklı Pencereden Bakmak	86
6.6.Tema 6: Bireysel ve Toplumsal Gelecek Üzerindeki Etkileri.....	87
6.6.1. Bireysel Gelecek Üzerindeki Etkileri	88
6.6.2. Toplumsal Geleceğe Etkisi	89
7.7.Tema7: Lying Flat Yaşam Tarzının Algılanma Biçimi	90
7.7.1. Olumlu Yönleri	91
7.7.2. Olumsuz Yönleri	92
7.7.3. Kesin Bir Yargıya Varılamaz.....	93
BEŞİNCİ BÖLÜM	94
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	94
5.1. SONUÇ.....	94
5.2. TARTIŞMA.....	97
5.3.ÖNERİLER.....	105
5.3.1. Bireysel Düzeyde Öneriler.....	105
5.3.2. Aile ve Sosyal Çevreye Yönelik Öneriler.....	106
5.3.3. Eğitim ve Akademik Alana Yönelik Öneriler.....	106
5.3.4. Toplumsal ve Politik Düzeyde Öneriler	107
5.3.5. Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler	107
KAYNAKÇA.....	108
EKLER	129
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ TEZ DEĞERLENDİRME FORMU	160

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Bireysel Görüşme Yapılan Katılımcıların Demografik Bilgileri	45
Tablo 2 1.Odak Grup Görüşmesi Yapılan Katılımcıların Demografik Bilgileri	46
Tablo 3 2.Odak Grup Görüşmesi Yapılan Katılımcıların Demografik Bilgileri	46
Tablo 4 Beliren Yetişkinlerin Lying Flat Yaşam Tarzına Yönelik Tema, Alt Tema ve Kategoriler	55
Tablo 5 Lying Flat Yaşam Tarzı Benimseme Dinamikleri ve Psikolojik Etkilerine İlişkin Temanın Alt Tema, Kod, Frekans (f) ve Yüzde (%) Dağılımı	56
Tablo 6 Sosyal Yaşam ve İlişkiler Temasının Alt Tema, Kod, Frekans (f) ve Yüzde (%) Dağılımı	69
Tablo 7 Akademik Performans Değişimi Temasının Alt Tema, Kod, Frekans (f) ve Yüzde (%) Dağılımı	76
Tablo 8 Sosyal İlişkilerde Özgürleşme ve Denge Arayışı Temasının Alt Tema, Kod, Frekans (f) ve Yüzde (%) Dağılımı	79
Tablo 9 Anlam Arayışı Temasının Alt Tema, Kod, Frekans (f) ve Yüzde (%) Dağılımı ..	84
Tablo 10 Bireysel ve Toplumsal Gelecek Üzerindeki Etkileri Temasının Alt Tema, Frekans (f) ve Yüzde (%) Dağılımı	88
Tablo 11 Lying Flat Yaşam Tarzının Algılanma Biçimine İlişkin Alt Tema, Frekans ve Yüzde Dağılımı	90

KISALTMALAR

DOI: Digital Object Identifier

URL: Uniform Resource Loader



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu açıklanarak çalışmanın amacı, önemi, sayıltılar ve sınırlılıklar ile temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Küreselleşme ve dijitalleşmenin hızla ilerlediği bir dönemde, geleneksel başarı anlayışlarına karşı duyulan memnuniyetsizlik artmıştır. Toplumlar, bireylerin sadece üretim ve tüketime odaklanmalarını değil, aynı zamanda belirli başarı ölçütleri doğrultusunda yaşamlarını şekillendirmelerini beklemektedir (Teh, 2022). Bu durum, birçok gencin başarı baskılarına ve toplumsal normlara karşı daha eleştirel bir tutum geliştirmelerine neden olmuştur. Lying flat hareketi, bu toplumsal değişimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkmış ve yalnızca bir yaşam biçimi değişikliği değil, aynı zamanda kapitalist toplumların dayattığı iş kültürüne karşı bir tür pasif direniş biçimi olarak anlam kazanmıştır (Knight, 2024). Kapitalist toplumların bireyler üzerinde oluşturduğu iş ve başarı baskıları, çoğu zaman bireylerin anlamlı bir yaşam arayışlarını engellemektedir (Mukherjee, 2025). Bu baskılara tepki olarak gelişen lying flat hareketi, bireylerin sade ve bilinçli bir yaşam tarzını benimsemeleri ve baskın toplumsal normlara karşı durmaları yönünde bir tavır sergilemelerine olanak tanımaktadır (Bandurski, 2021).

Çin'de ortaya çıkan lying flat hareketi, genç nesiller arasında giderek yaygınlaşmış ve birçok genç tarafından toplumun artan baskılarından kaçışın bir yolu olarak benimsenmiştir (Jin, 2023). Bu hareketin geniş kitlelere yayılmasında, Nisan 2021'de Çin'in popüler platformlarından Baidu Tieba'da yayımlanan lying flat adalettir başlıklı yazının önemli bir rolü olmuştur. Söz konusu yazı, lying flat kültürünün gençler arasında hızla fark edilmesini sağlamış ve kolektif bir direniş hareketinin temelini atmıştır.

Lying flat kavramı, bireylerin sırt üstü yatmak gibi fiziksel bir mecazla (Z. Zhang ve Li, 2023) tanımlanmış ve sosyal medya aracılığıyla geniş kitlelere ulaşarak kolektif bir direnişi tetiklemiştir (C. Zhou, 2022).

Lying flat hareketi özellikle 1990 ve 2000’li yıllarda doğan kuşakların, geleneksel normlar olan sıkı çalışma, mülkiyet edinme ve kariyer başarısı gibi hedefleri sorgulamaya başlamasıyla paralel gelişmiştir. Bu genç kuşaklar, bunun yerine sade, düşük stresli ve bireysel anlam arayışına dayalı yaşam biçimlerini tercih etmektedir (Yeh, 2022). Bu tercihin ardında, Çin’in uzun yıllar uyguladığı tek çocuk politikasının yol açtığı demografik dengesizlik, hızla yaşlanan nüfus ve artan ekonomik yükler gibi faktörler bulunmaktadır (Wei, 2022).

Özellikle Çin’in iş kültürüne özgü olan 996 çalışma sistemi (sabah 9’den akşam 9’a kadar, haftada 6 gün çalışma düzeni) özellikle genç çalışanlar ve yeni mezunlar üzerinde ciddi fiziksel ve psikolojik etkiler yaratmaya başlamıştır. Bu sistem, teknolojiden finans sektörüne kadar birçok alanda yaygın olarak benimsenmiş olup, çalışanlardan uzun saatler boyunca yüksek verimlilikle çalışmalarını beklemektedir. Ancak bu tür yoğun çalışma temposu, bireylerde kronik yorgunluk, stres, uyku bozuklukları ve duygusal tükenmişlik gibi sonuçlar doğurmaktadır. Özellikle kariyerlerinin başında olan gençler, iş güvencesi, terfi beklentileri ve rekabet baskısı gibi nedenlerle bu sistemi sorgulamaksızın kabul etmek zorunda kalmakta; bu da onların uzun vadede zihinsel sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir (*China’s new “tang ping” trend aims to highlight pressures of work culture*, 2021).

Lying flat hareketi bu koşullar altındaki bireylerin aşırı çalışma düzenine karşı çıkarak daha sade ve ulaşılabilir hedefler belirlemelerini, kişisel iyilik hâline öncelik vermelerini savunmaktadır (Fan ve Yang, 2023). Böylece hareket, yalnızca üretkenliğe dayalı yaşam tarzına alternatif sunmakla kalmayıp, bireylerin yaşamlarında denge kurma ve anlam arayışına teşvik eden yeni bir bakış açısı ortaya koymaktadır (C. Zhou, 2022).

Lying flat hareketi, yalnızca bireysel bir yaşam tarzı tercihi olmanın ötesinde, küresel ölçekte yayılan bir toplumsal tepki olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yaklaşım, Çin’de ortaya çıkmasına rağmen kısa sürede sınırları aşarak, özellikle Kuzeydoğu Asya ve Batı toplumlarında genç kuşaklar arasında benzer eğilimlerle kendini göstermeye başlamıştır (Lin ve Gullotta, 2021). Lying flat yaşam tarzı, dünya genelinde daha sade ve anlam

arayışına dayalı yaşam biçimlerine olan ilginin arttığını gözler önüne sermektedir (Wang ve Wang, 2021).

Güney Kore’de genç kuşaklar, toplumsal normlara ve ekonomik baskılara karşı Cehennem Joseon ifadesiyle memnuniyetsizliklerini dile getirerek, flört, evlilik ve çocuk sahibi olma gibi geleneksel yaşam hedeflerinden uzaklaşmakta ve Sampo nesli kavramıyla tanımlanmaktadırlar (Kim, 2021; Wei, 2022). Benzer biçimde Japonya’da Satori Sedai olarak adlandırılan kuşak, materyalist değerlerden uzaklaşarak kişisel tatmin ve manevi gelişimi önceleyen bir yaşam biçimini tercih etmekte, alternatif kariyer yollarına yönelmektedir (Fan ve Yang, 2023; Wei, 2022). Bu eğilimler, geleneksel başarı ve yaşam modeli anlayışının genç kuşaklar nezdinde sorgulandığını ve dönüştüğünü gösterebilir.

Lying flat benzeri eğilimler sadece Asya toplumlarına özgü kalmamış, Avrupa’da ve Amerika Birleşik Devletleri’nde de benzer tavırlar gözlemlenmiştir. Avrupa’da yapılan çalışmalar, bazı genç bireylerin eğitim veya istihdam yerine manevi tatmin ve kişisel gelişim arayışına yöneldiklerini ve bu süreçte dolaşma yılı (gap year) gibi deneyimlerle yaşamlarını zenginleştirmeye çalıştıklarını ortaya koymaktadır (Bynner ve Parsons, 2002; C. Zhou, 2022). Amerika’da ise sessiz istifa kavramı, iş yerinde aşırı beklentilere karşı bireysel sınırlar koyarak, yaşamın diğer alanlarına öncelik verme eğilimini ifade etmektedir (Çalışkan, 2023; Leppelin, 2022; Yıldız ve Özmenekşe, 2024).

Bu küresel değişimler, genç kuşakların yalnızca ekonomik zorluklara tepki vermediğini, aynı zamanda yaşamın anlamı, özgürlük ve bireysel kimlik inşası gibi varoluşsal sorulara yöneldiklerini göstermektedir. Varoluşçu psikoloji perspektifi bu eğilimleri, bireylerin toplumsal normlara direnerek kendi anlam arayışlarına yönelmeleri olarak yorumlamaktadır (Dolan, 2023; Heng vd., 2023; İlgar ve Coskun İlgar, 2019).

Günlük yaşamda karşılaşılan zorluklar, bireylerin psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve bu durum, bireyleri yaşamlarını sorgulamaya yöneltebilmektedir. Bu sorgulamayla beraber kişi hayatın anlamına yönelik arayışa girmektedir (Steger, 2012). Anlam arayışı, insanın varoluşu anlamaya yönelik tüm çaba ve arayışlarını ifade eder. Anlam arayışı, her birey için öznel bir süreç olup; yalnızca bireysel bir keşif olarak şekillenir ve bu nedenle her insan için benzersizdir. Hayatın anlamını bulmak ve bu arzuyu tatmin etmek, yalnızca bireyin kendisi tarafından gerçekleştirilebilecek bir yolculuktur (Aydın vd., 2015; Frankl, 2023). Frankl’a (2023) göre, insanın hayatına anlam katma arzusu, bireyin psikolojik iyi oluşunun temelini oluşturmaktadır. Varoluşçu anlayışa göre,

bireyler özgür iradeye sahip olup, yaşamlarının anlamını ve amacını kendileri belirlerler (İlgar ve Coskun İlgar, 2019).

Lying flat hareketinin anlam arayışı, her türlü işi veya sorumluluğu reddetmek değil, bu kavramların ne anlama geldiğini yeniden tanımlamaktır. Başarı ve başarıya ilişkin dış beklentilere uymak yerine, kişisel değerler, ilgi alanları ve refahla uyumlu faaliyetlerde doyum bulmakla ilgilidir. Bu, kendini keşfetme, kişisel gelişim ve kişinin kendi iç benliğiyle daha derin bir bağlantı kurma yolculuğudur (Dolan, 2023; Heng vd., 2023).

Yifei ve Yourong'un (2023) çalışmaları, lying flat eğiliminin özellikle üniversite öğrencileri arasında öğrenilmiş çaresizlikle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, bireylerin tekrar eden başarısızlık deneyimleri sonucunda kontrol duygusunu yitirdiklerini ve çaba göstermenin artık bir anlam ifade etmediğine inandıklarını göstermektedir. Nolen (2024) ve Weiner (2010) gibi araştırmacılar, başarısızlık deneyimlerinin bireylerde umutsuzluk ve çaba eksikliği yaratarak bu tür yaşam tarzı tercihlerine zemin hazırladığını vurgulamaktadırlar.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, kimlik, kariyer ve ilişkiler gibi temel yaşam alanlarında kararlar almaya çalışırken, bu süreçte yoğun belirsizlik ve baskı yaşamaktadırlar (Arnett, 2022). Bu dönemde birçok genç, Marcia'nın (1980) kuramında tanımlanan moratoryum statüsüne denk düşen bir arayış sürecindedir. Moratoryum, bireyin kimlik seçeneklerini keşfettiği ancak henüz net bir yön ya da bağlanma geliştirmede olduğu bir dönemdir. Günümüzde ise sürekli başarı beklentisi, rekabetçi iş piyasasının zorlukları ve toplumsal rollerin belirsizleşmesi, birçok beliren yetişkinin anlamlı bir yaşam sürme umutlarını zayıflatmakta; bu durum ise pasif bir direniş biçimi olarak tanımlanan lying flat hareketine yönelimde önemli bir etken olmaktadır. Lying flat, beliren yetişkinlerin yaşadığı moratoryum sürecinin çağdaş sosyoekonomik koşullarla şekillenen yeni bir biçimi olarak değerlendirilebilir. Ancak bu eğilimin bireylerin uzun vadeli ruh sağlığı ve yaşam doyumu üzerindeki etkileri henüz yeterince araştırılmamış olup, bu alandaki çalışmaların derinleştirilmesi gerekmektedir.

Türkiye'de lying flat hareketine yönelik akademik çalışmaların sınırlı sayıda olması, bu yaşam tarzının ülkemizdeki beliren yetişkinler üzerindeki etkilerinin kapsamlı biçimde anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Türkiye'nin özgün kültürel ve ekonomik dinamikleri göz önünde bulundurulduğunda, bu eğilimin gençler üzerinde nasıl şekillendiği ve onların psikolojik iyi oluş, anlam arayışı, motivasyon ve gelecek algıları üzerindeki etkileri henüz

yeterince araştırılmamıştır. Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de beliren yetişkinler arasında lying flat hareketine yönelik algıları derinlemesine incelemek; bu yaşam tarzının bireylerin psikolojik süreçleri üzerindeki etkilerini bütüncül bir yaklaşımla analiz etmek ve akademik literatüre katkı sağlayacak özgün bir perspektif sunmaktır.

1.2.Araştırmanın Önemi

Son yıllarda, geleneksel başarı anlayışları ve üretkenliğe dayalı yaşam beklentileri, genç nesiller üzerinde giderek artan bir baskı oluşturmaktadır. Bu bağlamda, Çin’de ortaya çıkan ve özellikle sınırlı sosyal kaynaklara erişimi olan, toplumsal baskıların yarattığı stresle baş etmekte zorlanan bireyler arasında hızla yaygınlaşan lying flat hareketi; yoğun rekabet, sürekli başarı arzusu ve toplumsal beklentilere karşı geliştirilen pasif bir direniş biçimi olarak öne çıkmaktadır (Jin, 2023; Liu, 2025; Yifei ve Yourong, 2023).

Lyin flat hareketiyalnızca Çin’e özgü bir olgu olmayıp, benzer sosyo-ekonomik sıkışmışlıkların gözlemlendiği diğer toplumlarda da karşılık bulmaktadır. Türkiye’de özellikle beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler de bu tür yaşam tarzlarına yönelme eğiliminde olabilirler. Beliren yetişkinlik dönemi; kimlik arayışı, istikrarsızlık, kendine odaklanma ve olasılıkların değerlendirildiği özgün bir gelişim aşamasıdır (Arnett, 2000). Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK) 2023 yılı verilerine göre, Türkiye nüfusunun yaklaşık %15’ini 18-29 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Bu oran, söz konusu yaş grubunun toplumsal yapının geleceğinde ne denli önemli bir rol üstlendiğini göstermektedir (TÜİK, 2024).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, yükseköğretime erişimin artmasına rağmen mezuniyet sonrasında istihdam edilme süreçlerinde önemli güçlüklerle karşı karşıya kalmaktadır. Eğitim düzeyindeki yükselişe karşın iş gücü piyasasında karşılık bulamayan bu bireyler, kariyer belirsizlikleri, ekonomik kaygılar ve gelecek planlamasında yaşanan tıkanmalar nedeniyle psikolojik ve sosyal baskılara maruz kalabilmektedir. 2023 yılı TÜİK verilerine göre, 20-29 yaş aralığındaki genç nüfus yaklaşık 12 milyon civarındadır ve bu grubun önemli bir bölümü eğitim ve işsizlik döngüsünde sıkışmış durumdadırlar. Geniş tanımlı işsizlik oranının %30’un üzerine çıktığı, özellikle üniversite mezunları arasında işsizliğin daha da yaygın olduğu tespit edilmiştir. Geçici ve güvencesiz işlerde çalışma zorunluluğu ise gençlerin ekonomik bağımsızlıklarını elde etmelerini zorlaştırmakta,

dolayısıyla uzun vadeli yaşam planlarını gerçekleştirmelerini engellemektedir (Koç ve Sezgin, 2024; TÜİK, 2024).

Yapısal sorunların yanı sıra, genç bireyler üzerinde istihdam edilme, evlilik yapma, düzenli ve istikrarlı bir yaşam biçimi oluşturma ile toplumsal olarak idealize edilen ebeveynlik rollerini üstlenme gibi geleneksel normatif beklentiler psikolojik bir baskı unsuru olarak ortaya çıkmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2009). Bu baskılar, bireysel potansiyelin önüne geçerek, bireyleri üretkenliğe dayalı yaşam biçimlerini sorgulamaya ve kimi zaman reddetmeye yönlendirmektedir. Bu süreçte, gençler yalnızca ekonomik anlamda değil; aynı zamanda psikolojik ve sosyal düzeyde de bir tür çekilme davranışı sergileyerek, daha sade ve minimal yaşam tercihlerine yönelmektedirler (Bauman, 2024).

Lying flat hareketinin Rehberlik ve Psikolojik Danışma (PDR) disiplini açısından incelenmesi gereklilik arz etmektedir. Bu olgu, geleneksel kariyer danışmanlığı modellerinin sınırlarını zorlayarak yeni bir müdahale alanı oluşturmaktadır (Gysbers ve Henderson, 2014). Motivasyon eksikliği, toplumsal beklentilere karşı duyarsızlaşma ve minimal yaşam tarzı tercihi gibi karmaşık psikolojik süreçleri barındıran bu olgu (H. Lu vd., 2023), PDR uzmanlarını mevcut danışmanlık yaklaşımlarını gözden geçirmeye ve yeni stratejiler geliştirmeye zorlamaktadır. Bu durum, psikolojik danışmanların mesleki kimlik gelişimi, yaşam doyumu ve varoluşsal anlam arayışı gibi konularda daha kapsamlı müdahale teknikleri oluşturmalarını gerekli kılmaktadır.

Bu araştırma, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin lying flat hareketiyle örtüşen yaşam eğilimlerini, bu eğilimlerin altında yatan psikolojik dinamikleri ve toplumsal koşullarla etkileşimini bütüncül bir bakış açısıyla incelemeyi hedeflemektedir. Türkiye bağlamında bu olgunun sistematik olarak ele alınmamış olması, çalışmanın özgün değerini ve alanyazına katkı potansiyelini önemli ölçüde artırmaktadır. Araştırmanın bulgularının, özellikle beliren yetişkinlerin stres yönetimi, gelecek kaygısı ve toplumsal beklentilere karşı geliştirdikleri baş etme stratejilerine ilişkin kuramsal çerçeveyi zenginleştireceği öngörülmektedir. Bunun yanı sıra, çalışmanın kültürlerarası psikolojik danışma alanına yapacağı katkılarının yanında, tükenmişlik, anlam arayışı ve varoluşsal kaygı gibi temel sorunlara yönelik müdahale tekniklerinin geliştirilmesine de önemli bir zemin hazırlayacağı değerlendirilmektedir. Elde edilecek sonuçların, hem akademik literatüre katkı sunması hem de genç bireylerin ruh sağlığı ve yaşam tercihleri konusunda toplumsal farkındalığın artırılmasına hizmet etmesi beklenmektedir.

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada yeni bir olgu olarak dünyada yaygınlaşan lying flat hareketinin Türkiye’de beliren yetişkinler tarafından nasıl algılandığını ve bu yaşam tarzının bireylerin psikolojik süreçleri üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Beliren yetişkinlerin lying flat hareketine başvurma nedenleri nelerdir?
2. Beliren yetişkinlerin lying flat hareketine başlama süreçleri nasıl işlemektedir?
3. Beliren yetişkinlerin lying flat hareketine bakış açıları nasıldır?
4. Beliren yetişkinlerin lying flat hareketine yönelik deneyimleri nelerdir?
5. Beliren yetişkinlerde lying flat hareketinin psikolojik etkileri nelerdir?
6. Beliren yetişkinlerde lying flat hareketi sosyal etkileri nelerdir?
7. Beliren yetişkinlerde lying flat hareketinin akademik motivasyon ve performansa etkileri nelerdir?
8. Beliren yetişkinlerin lying flat hareketine başlamadan önce ve sonra stres düzeyleri nasıl değişir?

1.4.Sayıltılar

Araştırmanın temel sayıltıları şöyledir:

Araştırmaya katılan beliren yetişkinlerin bireysel görüşmelerde ve odak grup görüşmelerinde yanıtlamaları istenilen soruları içten ve doğru bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

Bireysel görüşmelerde ve odak grup görüşmelerinde katılımcıların deneyimlerini doğrudan ve samimi bir şekilde paylaştıkları varsayılmıştır.

Araştırmaya katılan beliren yetişkinlerin lying flat yaşam tarzını benimsediği varsayılmıştır.

1.5.Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda ifade edilmiştir:

Araştırmanın çalışma grubu Orta Anadolu’daki bir üniversitede öğrenim gören ve lying flat yaşam tarzını benimseyen 29 öğrenci ile sınırlıdır.

Araştırmanın sonuçları, araştırmacı tarafından yöneltilen nitel sorulara katılımcılar tarafından verilen yanıtlarla sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Beliren yetişkinlik dönemi: 18 yaşından 25 yaşına kadar, ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecini açıklayan gelişim dönemidir (Arnett, 2000).

Lying flat (tang ping): Bireylerin, aşırı çalışma kültürüne ve yoğun rekabet baskısına bir tepki olarak; minimum düzeyde çaba harcamayı, temel gereksinimlerin karşılanmasıyla yetinmeyi ve kişisel iyi oluşu önceliklendirmeyi benimsedikleri bir yaşam biçimidir (C. Zhou, 2022).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beliren Yetişkinlik

Yirminci yüzyılın ortalarında küreselleşme ile birlikte dünya çapındaki toplumsal yapılarda önemli dönüşümler yaşanmıştır. Geleneksel geniş aile yapılarından çekirdek aileye geçiş, kadınların eğitim ve iş yaşamına daha fazla katılması, ortalama yaşam süresinin uzaması ve zorunlu eğitim süresinin artması gibi dinamikler bu değişim sürecini hızlandırmıştır (Adsız, 2024). 1970'lerde dünya nüfusunun sadece %36,6'sı kentlerde yaşarken; bu oran hızla büyüyüp 2030'a gelindiğinde dünya nüfusunun %60'ının kentlerde yaşayacağı öngörülmektedir. Kentleşme ve eğitimdeki ilerlemeler, yetişkinliğe geçiş süreçlerini de derinden etkilemiştir (The World Population Prospects, 2015).

Eğitimin gelişmesiyle birlikte, gençlerin yetişkinlik aşamaları daha ileri yaşlara kaymıştır. Artık gençler, eğitimlerini tamamlamak ve profesyonel kariyerlere başlamak için genellikle 20'li yaşların sonuna kadar okumaktadır. Bu durum, evlenme ve aile kurma baskısının daha geç yaşlarda ortaya çıkmasına ve gençlere daha fazla özgürlük verilmesine neden olmuştur. Gençler, kendilerini keşfetmelerine ve kariyer hedeflerini takip etmelerine odaklanmak için daha uygun bir zaman ve ortam bulmuşlardır. Bu değişim, 18-25 yaş arası gençlerin yaşam deneyimlerinde ve sorumluluklarında büyük farklılıklar yaratmıştır (Facio ve Micocci, 2003).

18-25 yaş arasındaki bireylerin gelişimsel farklılıkları ve yetişkin rollerine geçişleri yeni bir döneme işaret etmektedir. Bu yeni yetişkinlik aşaması, bireylerin geleneksel olarak kabul edilen yetişkinlik rollerini ertelemelerine ve farklı yaşam deneyimleri edinmelerine yol açmaktadır. Evlilik, ebeveynlik, eğitimi tamamlama ve ev sahibi olma gibi geleneksel yetişkinlik göstergeleri artık daha erken yaşlarda başlayan ve 20'li yaşların sonuna kadar uzanan bir süreçte gerçekleştirilmektedir. Bu dönemde bireyler, kimliklerini keşfetme, kariyer seçimleri yapma ve bağımsızlıklarını kazanma gibi önemli adımlar atarak aynı

zamanda toplumsal beklentilerle de yüzleşmektedir. Bununla birlikte, bu dönemin esnek yapısı, bireylere farklı yaşam yolları izleme ve yetişkinliğe geçişi kendi tercihlerine göre şekillendirme imkânı sunmaktadır. Levinson'un, Erikson'un ve Keniston'un gelişim kuramlarını temel alarak, 18–25 yaş aralığındaki dönem (Atak, 2005) artık bir geçiş dönemi olarak değil, beliren yetişkinlik olarak tanımlanmakta ve özgün bir gelişim aşaması olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım, ilk kez Arnett (2000) tarafından sistematik biçimde ortaya konmuş ve genç bireylerin yaşamlarındaki kimlik oluşumu, bağımsızlık kazanımı ve kişisel sorumluluk süreçlerini daha kapsamlı bir şekilde açıklamak amacıyla geliştirilmiştir.

Arnett'e (2022) göre, ergenlik, gençlik, yetişkinlik gibi terimler sorunludur. Genç yetişkinlik dönemi ergenlikten 40 yaşına kadar farklı yaş aralıklarına göndermede bulunduğu için işlevini yitirmektedir. Ergenlik dönemi genellikle 10-17 yaşları arasında yer alırken 18-25 yaşları arasını kapsamamaktadır. Bununla birlikte, 18 yaşına ulaşan bireyler çocuk veya ergen olarak değil, yasal olarak yetişkin olarak kabul edilmektedir. 18-25 yaş aralığı genç yetişkin olarak kabul edilirken, 30-40 yaş arasındaki bireylerin hangi dönemde kabul edilmesi gerektiği tartışmalı hale gelmektedir. Sanayisi gelişmiş toplumlarda 30-40 yaş aralığındaki bireyler, iş sahibi olmak, evlenmek, anne-baba evinden kendi evine taşınmak gibi bir takım rolleri üstlendiği için bu yaş aralığındaki bireylerin genç yetişkin olarak nitelenmesi makul bulunmuştur (Arnett, 2007).

Beliren yetişkinlik, bireylerin yaşamlarında temel değişiklikleri yaparak kimliklerini inşa ettikleri bir dönemi ifade eder. Aşk, iş ve dünya görüşü gibi alanlarda yapılan seçimler, gençlerin gelecekteki yaşamlarını büyük ölçüde şekillendirir. Bu dönem, çocukluk ve yetişkinlik arasında bir köprü görevi görür ve bireylerin topluma tam anlamıyla katılımını sağlamak için gerekli olan kritik adımların atıldığı bir süreçtir. Beliren yetişkinlik, hem bireysel hem de toplumsal açıdan büyük önem taşıyan bir yaşam evresidir (Arnett, 2000).

Beliren yetişkinler, romantik ilişkiler ve kariyer seçenekleri gibi çeşitli alanlarda deneyimler yaşarken, temel olarak kimlik arayışı içerisindeyler. Eğitim fırsatları, meslekler, romantik ilişkiler ve yaşam koşullarındaki sürekli değişimler, kararsızlık hissi yaratır. Bu dönemde, beliren yetişkinler kendilerini arada kalmış hissederler çünkü artık ergenlik döneminde değiller, ancak tam anlamıyla yetişkinliğe geçmemişlerdir. Bu dönemde, bireyler ergenlik dönemine göre daha fazla özgürlük ve daha az sosyal kontrol deneyimlerler. Ayrıca, bireyler bu dönemde hayata karşı iyimserliklerini koruyarak diğer

insanlar için olumsuz gibi görünen durumların arkasında yatan olasılıkları keşfederler (Arnett, 2022).

Kültürel bağlamda incelendiğinde, özellikle yetişkinlik rollerinin geciktirildiği toplumlar dikkat çekmektedir. Bu toplumlarda eğitim tamamlama, meslek edinme ve evlenme gibi yetişkinliğe geçişin temel unsurları ertelenebilmektedir. Sanayileşmiş batı toplumlarında, Japonya ve Güney Kore gibi sanayileşmiş Asya ülkelerinde bilgi ve eğitime verilen yüksek değer, bireylerin 20'li yaşlardan 30'lu yaşlara kadar eğitimlerine devam etmelerine ve yetişkin sorumluluklarını daha ileri yaşlara ertelemelerine yol açmaktadır. Bu toplumlarda, bireylerin kariyer sahibi olma ve evlilik gibi geleneksel yetişkin rollerine geçiş süreci genellikle daha geç yaşlarda gerçekleşir (Arnett, 2000; Arnett ve Eisenberg, 2007).

Çin ve Hindistan örneklerinde, şehirde yaşayan gençler ile kırsal bölgelerde yaşayanlar arasında fırsatlara erişim konusunda belirgin farklılıklar gözlemlenmektedir. Şehirdeki gençler genellikle daha fazla eğitim alırken, daha geç evlenmekte ve daha geniş mesleki imkânlar ile sosyal-kültürel etkinliklere katılım fırsatına sahip olmaktadır. Buna karşın, kırsal kesimdeki gençler genellikle daha erken yaşta ebeveyn olmakta ve eğitim seviyeleri daha düşük kalmaktadır. Bu nedenle, beliren yetişkinlik kavramı, gelişmekte olan ülkelerde ağırlıklı olarak şehirlerde görülmekte, kırsal bölgelerde ise sınırlı kalmaktadır (Arnett, 2000).

Ekonomik gelişme, genç bireylerin bağımsız bir kimlik arayışı sürecine girmelerini ve beliren yetişkinlik dönemini yaşamalarını mümkün kılar. Toplumlar ekonomik olarak büyüdükçe, gençlerin yetişkinlik sorumluluklarını erteleme fırsatı artar. Bunun temel nedeni, bu gelişmiş toplumlarda genç bireylerin iş gücüne olan talebin azalmasıdır. Bu da gençlerin, eğitim ve kişisel gelişim gibi süreçlere daha fazla zaman ayırmalarına olanak tanır ve onların yetişkinlik rollerini üstlenmelerini geciktirir (Arnett, 2022).

Padilla-Walker vd. (2012) tarafından yürütülen bir araştırmada, ebeveynlerin yarısına yakınının, çocuklarının tam zamanlı bir işe girene kadar maddi destek sağlamaya devam edilmesi gerektiğini savundukları ortaya konmuştur. Birçok ebeveyn, çocuklarının eğitim, sosyal aktiviteler, kitap ve konaklama gibi üniversite masraflarının büyük bir kısmını üstlenmektedir. Araştırmacılar, beliren yetişkinlere yönelik bu tür yüksek düzeyde maddi desteğin, onların bağımsızlık kazanmaları için atılması gereken adımları yavaşlatabileceğini belirterek, bu desteğin sorgulanması gerektiğine dikkat çekmektedir. Günümüzde beliren yetişkinlik dönemi, hem süresi hem de içeriği açısından ülkeler

arasında ve hatta aynı ülke içinde farklılıklar gösterebilse de, dünya genelinde genç bireyler için yaygın ve normal bir yaşam evresi haline gelecek gibi görünmektedir (Arnett, 2022).

Atak vd. (2016) tarafından Türkiye'de yetişkinliğe geçiş sürecini analiz etmek amacıyla yapılan bir çalışmada, demografik özelliklerin yetişkinliğe geçiş sürecini uzattığı ortaya konmuştur. Aynı çalışmada, Türkiye'de yetişkinliğe geçişle ilgili verilerin Batı toplumlarıyla benzerlik gösterdiği belirtilmiştir. Türkiye'nin hem kırsal hem de kentsel bölgelerinde eğitimin tamamlanması, istikrarlı bir işe sahip olma, evlenme ve ebeveyn olma gibi demografik faktörler son 20 yıla kıyasla 3-4 yıl ileriye kaymıştır. Türkiye'de 30 yaşından sonra ebeveynlik oranlarının artması, çeşitli yaşam geçişlerinin daha uzun sürdüğüne işaret etmektedir. Demografik değişikliklerle birlikte evlilik ve ebeveynlik yaşlarının değişmesi, en azından bazı kesimler için yetişkinliğin daha geç dönemlerde yaşandığını göstermektedir. Atak'a (2005) göre Türkiye'de beliren yetişkinlik 19-26 yaş aralığında yaşanmaktadır.

2.2.1. Beliren Yetişkinlik Döneminin Ayırt Edici Özellikleri

Beliren yetişkinlik, yaşam koşullarındaki değişimler sonucunda ortaya çıkan ve yalnızca bu döneme özgü niteliklerle tanımlanmakla kalmayıp, aynı zamanda önceki ve sonraki gelişim evreleriyle ilişkilendirilmesi gereken yeni bir yaşam evresini temsil eder. Bu bağlamda, beliren yetişkinlik hem ergenlikten hem de yetişkinlikten farklıdır ve bu dönemdeki bireylerin kendilerine özgü, belirgin özellikleri bulunmaktadır. Beliren yetişkinlik; kısaca bireyin kendine odaklandığı, kendini arada hissettiği, kimliğini keşfettiği, olasılıkları deneyimlediği ve değişiklikler yaşadığı bir dönemdir (Arnett, 2022; Atak, 2005; Tanner, 2006). Bu özellikler, beliren yetişkinlik dönemine özgü olmasa da, bu dönemde ön plana çıkan süreçlerdir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

2.1.1.1. Kimlik Arayışı

Kimliğin ergenlik döneminde oluştuğu düşünülmesine rağmen, Erik Erikson'un yaptığı çalışmaları, kimlik gelişiminin uzun bir süreç olduğunu göstermektedir. Erikson, uzamış ergenlik ve psikososyal moratoryum kavramlarıyla beliren yetişkinliği tanımlamıştır. Erikson'a göre, beliren yetişkinler, toplumun belirli kesimlerinden farklı roller deneyerek

ve sosyal baskıdan etkilenmeyen bir şekilde kendilerine uygun bir yer bulmaya çalışırlar. Erikson'un psikososyal gelişim kuramı, genç yetişkinlik dönemini bireyin kimliğini yapılandığı ve bu kimliğe dayalı olarak anlamlı ilişkiler kurmaya başladığı kritik bir gelişimsel evre olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşım, kimlik oluşumunun sadece ergenlik dönemiyle sınırlı kalmadığını, genç yetişkinlikte de derinleşerek devam ettiğini vurgulamaktadır. Bu nedenle, kimlik üzerine yapılan çalışmaların sadece ergenlik dönemine odaklanması eksik bir yaklaşım olabilir. Kimliğin gelişimi, ergenlik döneminin ötesine de uzanır ve beliren yetişkinlik döneminde devam eder (Arnett, 2000).

Kimlik keşfi sürecinde, beliren yetişkinler kim olduklarını ve ne yapmak istediklerini araştırırlar. Ergenlik döneminde genellikle çalışmaya ilgi duymayan gençler, zaman geçirmek veya para kazanmak için çalışma seçeneklerini değerlendirirler. Ancak, beliren yetişkinler ilgi alanlarına daha uygun işleri ve öğrenimleri seçerler. Mesleki alanı daha iyi tanımak için staj yaparlar ve kendi beceri ve yeteneklerini keşfederler. Bu süreç, gelecekteki kariyerleri için bir temel oluşturur (Arnett, 2022).

Arnett'e (2000) göre, beliren yetişkinlik döneminde bireylerin dünya görüşlerinde değişiklikler olmaktadır ve bu değişim beliren yetişkinliğin bir özelliğidir. Bu değişikliklerin kaynağı bilişsel yapıdaki değişikliklerdir. Üniversite eğitime başlayan bireyler, çocukluktan itibaren öğrendikleri dünya görüşlerini uygulamaya koyarlar. Üniversite eğitimi ise öğrencileri farklı dünya görüşlerine sahip bir ortamda buluşturur ve kendi dünya görüşlerini seçebilme imkânı sağlar. Yükseköğretim, bir dünya görüşünün edinilmesini, keşfedilmesini ve gözden geçirilmesini kolaylaştırır. Beliren yetişkinler üzerine yapılan çalışmalar, bireylerin yükseköğrenime devam etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu süreçte bireylerin ailelerinden edindikleri dini inançlar da sorgulanmaktadır.

Beliren yetişkinlikte romantik ilişkilerdeki kimlik keşfi ergenlik dönemine nazaran daha net, somut ve önemsenen bir süreçtir. Ergenlikte flört ilişkileri genellikle kısa süreli ve yüzeysel olma eğilimindedir, birkaç hafta veya ayla sınırlı kalabilir. Ancak beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler daha uzun süreli, anlamlı ve duygusal derinliği olan bağlar içerir. Bu dönemde ilişkilerde fiziksel ve duygusal yakınlık artar ve cinsel boyut kazanabilir. Ergenlikte bireyler genellikle “şu anda kiminle birlikte vakit geçirmek istiyorum?” sorusu etrafında düşünürken, beliren yetişkinlikte bu soru, “hayatımı nasıl biriyle geçirmek istiyorum?” haline dönüşür. Bu bakış açısı, iki dönem arasındaki ilişki

yaklaşımlarını ve beklentileri önemli ölçüde değiştirir. Beliren yetişkinler, bir ilişkide sadece kendilerini çeken nitelikleri değil, aynı zamanda rahatsız oldukları yönleri de fark etmeye başlarlar. Bu, bireylerin hem kendilerini daha yakından tanımalarına hem de başkalarının onları nasıl algıladığı konusunda daha bilinçli olmalarına yardımcı olur (Arnett, 2022).

İş ve kariyer yaşamında ergenlik dönemi ile beliren yetişkinlik arasındaki farklar dikkat çekicidir. Ergenlikte, birçok Amerikalı genç, lise yıllarında geçici yarı zamanlı işlerde çalışır; ancak bu işlerin büyük çoğunluğu sadece kısa süreli, birkaç aylık deneyimlerle sınırlıdır. Gençler genellikle restoranlar, mağazalar gibi hizmet sektöründe çalışmayı tercih ederler ve bu işlerin gelecek kariyerleriyle pek bir ilgisi yoktur. Bu işleri daha çok boş zamanlarını değerlendirmek ve biraz para kazanmak amacıyla yaparlar, bu işler, bireylerin yetişkinlikteki mesleklerine bir hazırlık niteliği taşımaz (Arnett, 2022).

Beliren yetişkinlik döneminde ise bireyler, meslek seçeneklerini ve bu yolda kendilerini hazırlayacak eğitim fırsatlarını daha ciddi şekilde değerlendirirler. Aynı zamanda, "Hangi alanda başarılıyım?", "Beni uzun vadede hangi iş tatmin eder?" gibi kimlikleriyle ilgili sorulara da yanıt ararlar. Farklı işlerde çalışarak ve çeşitli eğitim fırsatlarını deneyimleyerek, kendi yetenekleri ve ilgi alanları hakkında daha fazla bilgi edinirler. Böylece, hem güçlü oldukları alanları hem de ilgilerini çekmeyen ya da iyi olmadıkları işleri tanıma fırsatı bulurlar. Tıpkı romantik ilişkilerde olduğu gibi, iş dünyasında da başarısızlıklar ve hayal kırıklıkları yaşanabilir, fakat bu deneyimler de kimlik gelişimi açısından önemli dersler sağlar (Arnett, 2022).

2.1.1.2. Kendine Odaklanma

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, kendi ayakları üzerinde durabilmek için kendilerine yönelirler. Bu süreçte bireyler "Ben kimim?" ve "Hayattan ne bekliyorum?" gibi sorulara yanıt arar. Böylelikle yetişkin yaşamının temellerini atmaya başlarlar. Bu dönem, bencilce veya benmerkezci bir tutum olarak değerlendirilmemeli; aksine bireyin geçmesi gereken sağlıklı ve geçici bir aşama olarak görülmelidir (Arnett, 2022).

Çocukluk ve ergenlik döneminde bireyler genellikle en az bir ebeveynleriyle aynı evde yaşar ve belirli kurallara uyma sorumluluğunu taşırlar. Bu kurallara uyulmaması durumunda ise aile üyelerinden olumsuz tepki alma riskleri vardır. Ebeveynler, belirli bir

sınıra kadar çocuklarının nerede olduklarını ve neler yaptıklarını takip eder. Ergenlik dönemi çocukluk yıllarına kıyasla daha bağımsız bir dönem olarak görülse de ergenler, günlük sorumluluk beklentilerinin devam ettiği aile düzeninin bir parçasıdır. Gençler, içsel olarak kendilerini keşfetmeye çalışsalar da sorularına yanıt bulmak için ebeveynleri, öğretmenleri ve kendilerinden büyük kardeşlerinden destek alırlar. Ayrıca, okula devam ettikleri için öğretmenlerin belirlediği kurallar ve gözlemlerine tabi olduklarından, kendilerini sürekli sınırlayıcı bir sistemin içinde bulurlar (Arnett, 2022). Bireyler 30'lu yaşlarına geldiğinde, bu kez farklı zorunluluklar ve sınırlamalar devreye girer (Arnett, 2007). Bu aşamada, anne-baba ve kardeşler yerine bir eşin ya da çocukların bulunduğu ve ihtiyaçların karşılanması gereken yeni bir ev yaşamı başlar (Arnett, 2022).

Beliren yetişkinlik, bireyin günlük yaşamında zorunluluk ve sınırlamalarla en az karşılaştığı nadir dönemdir. Yemek hazırlama, yemeğe karar verme, çamaşır yıkama ya da eve dönüş saatleri gibi konularda başkalarının gözetiminden bağımsız olarak hareket ederler; bu da bireyde daha fazla kendine odaklanmayı teşvik eder (Arnett, 2022). Beliren yetişkin kendine odaklanarak yaşamdan beklentilerini keşfetme, özünü tanıma ve gündelik yaşam kabiliyetlerini fark etme fırsatı bulmaktadır (Atak ve Çok, 2010).

2.1.1.3. İstikrarsızlık

Beliren yetişkinlik, insanların kalıcı bir rol taahhüdü olmadan geçirdikleri bir dönemdir. Bu evre otuzlu yaşlardan sonra fark edilmesi zor olan deneyimler ve yaşam keşifleriyle doludur. Bu dönemde yetişkinler hayatlarında çeşitlilik aramaya ve yeni deneyimlere açık olmaya eğilimlidir. Kariyer planlarını sıklıkla yeniden değerlendirir ve kararlarında değişiklikler yapabilirler. Bu dönemin demografik çeşitliliği ve belirsizliği, deneyimsel ve keşifsel bir dönem olmasından kaynaklanmaktadır (Arnett, 2000).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, hayatta önemli alanlardan biri olan kariyerlerinde ve iş hayatında sürekli olarak seçenekleri değerlendirmektedirler. Örneğin, bir öğrenci üniversite yıllarında psikoloji okurken klinik psikolog olmayı düşünebilir. Fakat staj yaparken bu alanın kendisine uygun olmadığını fark ederek ve planlarını revize edebilir. Bu dönemde kariyer planlarının değişmesi oldukça yaygındır. Aynı şekilde, romantik ilişkilerde de beliren yetişkinler sürekli olarak değişimler yaşayabilirler. Bir ilişkiden ayrıldıktan sonra yeni bir partner bulmak gibi süreçleri sıkça yaşayabilirler (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Beliren yetişkinlik döneminde bireylerin yaşam düzenleri ve yerleşim yerleri sıklıkla değişebilir. Özellikle Amerika Birleşik Devletleri ve Kuzey Avrupa'da, genç yetişkinler üniversiteye başladığında veya işe girdiklerinde genellikle aile evinden ayrılırlar. Başlangıçta yurtlarda kalmayı tercih edebilirler, ardından bir arkadaşlarıyla bir evde yaşarlar, daha sonra oda arkadaşlarını değiştirirler veya yeni bir partnerle bir ev paylaşarak farklı yaşam seçeneklerini keşfedebilirler. Araştırmalar, beliren yetişkinlik döneminde ev taşıma oranının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. ABD'de yapılan bir araştırmada, 35 yaşın altındaki bireylerin yaklaşık %35'i bu dönemde en az bir kez ev taşıma deneyimi yaşamıştır. Bu oran, ergenler için %15, 25-29 yaş grubu için %15, 30-34 yaş grubu için %30 ve 55 yaş ve üzeri için %6'dır (Arnett, 2022). Bu dönemdeki taşınmalar, beliren yetişkinlik sürecini dinamik ve değişken bir dönem haline getirir. Aynı zamanda bu hareketlilik, bireylerin kendisini tanıma, yeni deneyimler edinme ve farklı alanlarda keşfe yönelme çabalarını yansıtır. Beliren yetişkinlerin taşınma sebeplerinin çoğu, yeni bir iş, eğitim fırsatı ya da romantik ilişkilerde yeni bir başlangıç yapma isteğinden kaynaklanır. Böylece, bu süreçte değişim ve keşif birbirine paralel olarak ilerler (Atak, 2005).

2.1.1.4. Arada Kalmışlık Hissi

Beliren yetişkinlik, kimlik araştırmaları ve değişkenlik ile ilgili olan bir geçiş evresi olarak öne çıkar. Bu evre bireylerin ergenlik ile evlilik ve düzenli bir işe yerleştiği ara bir dönemdir. Bu dönemde pek çok birey aile ile birlikte yaşar. Ailelerin ergenlik dönemindeki bireylere koyduğu sınırlamalar ve yetişkin olmaya dair sorumluluklar beliren yetişkinlerde arada kalmışlığı doğurur (Atak ve Çok, 2010).

Beliren yetişkinler, kendilerini ergenlik ve yetişkinlik arasında bir geçiş döneminde hissederler. Bu dönemde, henüz tam anlamıyla yetişkin olmadıklarını düşünürler. Otuzlu, kırklı ve ellili yaşlara doğru bu belirsizlik genellikle ortadan kalkar ve yetişkin olma duygusu tamamen gelişir. Bu belirsizlik hissinin neden kaynaklandığı, beliren yetişkinlerin kendilerini geçiş döneminde hissetmelerine sebep olan kriterlerden anlaşılabilir. Bu kriterler, kendi sorumluluğunu almak, bağımsız kararlar vermek ve ekonomik olarak bağımsız olmaktır. Bu kriterlere göre, bireyler ergenlik döneminin sonlarına doğru kendilerini yetişkin gibi hissetmeye başlarlar ancak tam anlamıyla yetişkin hissetmeleri yıllar alabilir (Arnett, 2007; 2022).

2.1.1.5. Fırsatlar

Beliren yetişkinlik dönemi, gelecekteki birçok olasılığın hala mümkün olduğu bir dönemdir. Bu dönemde bireylerin hayatlarında az şey kesindir, büyük umutlar ve beklentiler vardır. Beliren yetişkinlik, gençlerin ailelerinden ayrılmalarını ve yeni ilişkiler kurmalarını sağlayan bir dönemdir. Özellikle zor koşullarda büyümüş gençler için bu önemlidir. Mutsuz ailelerde büyüyen gençlerin sosyo-ekonomik açıdan ilerlemesi zordur, ancak yetişkinliğe geçtiklerinde kendi hayatlarını inşa etme ve değiştirme fırsatları olur. Beliren yetişkinler, evden ayrılırsalar bile ailelerinin etkilerini taşır ve “ergenliğin sonunda sahip oldukları kimliği” özgürce değiştirebilirler. Hızlı sosyal değişimler, gençlerin mesleki planlarının yanı sıra değerleri, yaşam tarzları ve diğer insanlara olan bağlılıkları hakkında düşüncelerini gerektirir. Beliren yetişkinler, kimlik gelişimiyle başa çıkmak için aşk hayatı ve işte korku yerine yavaş yavaş yetişkin yaşamının kurallarını benimseyerek endişeli bir şekilde ama sarsılmadan yüzleşirler, çünkü modern yaşam sadece gençler için değil herkes için streslidir (Arnett, 2000; 2007).

2.1.2. Türkiye’de Beliren Yetişkinlik

Globalleşen dünyada sanayileşme ve şehirleşmenin artması demografik yapıda ve kültürel yapıda bazı değişimleri beraberinde getirmiştir. Özellikle şehirlerdeki geleneksel tarım toplumlarındaki kolektivist yapı değişime uğramıştır (Kağıtçıbaşı, 2019). Bu değişimler beraberinde aile yapısında bir takım dönüşümleri beraberinde getirmiştir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Son yıllarda sosyal, ekonomik ve kültürel değişimler meydana gelen değişimlerle birlikte, özellikle şehirlerde yaşayan üniversite gençleri arasında "beliren yetişkinlik" varlığının öne çıktığı görülmektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bu dönemin Batı ülkelerindeki gibi 18-25 yaşları arasında benzer bir yaş aralığında yaşadığı belirtilmektedir (Atak, 2005). Yapılan araştırmalarda Türkiye’de beliren yetişkinlik sürecinin mevcut olduğu görülür (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Atak’ın (2005) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin %62’si ‘yetişkinliğe eriştiğinizi düşünüyor musunuz?’ sorusuna ‘bazı yönlerden evet, bazı yönlerden hayır’ cevabını vererek kendilerini beliren yetişkin olarak tanımlamışlardır.

Aileler, geçmişe kıyasla beliren yetişkinlerin kimlik arayışına daha fazla zaman ayırmasına olanak sağlamaktadır. Beliren yetişkine ailesi mali destek sağladığından dolayı o, maddi

baskı hissetmez ve kendine odaklanabilir. Kendi kararlarını almak, davranışlarının sorumluluğunu üstlenmek ve finansal bağımsızlık kazanmak gibi Batı'da yetişkinliği tanımlayan kriterler Türkiye'deki beliren yetişkinlerde de görülmektedir. Diğer taraftan, ülkemizde beliren yetişkinlik döneminin gözlenmesi bu olgunun tıpkı batılı ve endüstrileşmiş ülkelerdeki gibi yaşanacağı anlamına gelmemektedir. Türkiye'deki beliren yetişkinlik döneminin özellikleri, toplumsal, ekonomik ve kültürel kısıtlamalar çerçevesinde yaşanmaktadır ve bu süreçte aileye bağlılık nispeten daha fazladır (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Beliren yetişkinlik dönemi evrensel bir evre değildir, kimi kültür veya alt kültürlerde hiç gözlenmeyebilir. Gözlendiği koşullarda ise süresi veya özellikleri kültürden kültüre göre değişebilir (Arnett, 2000).

Beliren yetişkinlik dönemi, bireyin çocukluk ve ergenlik rollerinden sıyrılarak bağımsız bir kimlik geliştirmeye çalıştığı; aynı zamanda eğitim, kariyer, ilişkiler ve yaşam tarzı seçimleri açısından önemli kırılma noktalarıyla karşılaştığı bir evredir (Arnett, 2000; 2022). Bu dönem; kimlik arayışı, belirsizlik, kendi kararlarını verme arzusu ve toplumsal beklentilere karşı pozisyon alma gibi çok boyutlu deneyimlerle şekillenmektedir. Özellikle ekonomik istikrarsızlık, iş güvencesizliği, artan yaşam maliyetleri ve rekabet baskısı gibi yapısal faktörler, bu süreci daha da karmaşık bir hale getirmektedir (Côté, 2017; Furlong ve Cartmel, 2007). Türkiye özelinde değerlendirildiğinde, geleneksel aile yapısının, kültürel normların ve toplumsal başarı tanımlarının da bu dönemdeki bireyler üzerinde baskılayıcı bir etkisi olduğu görülmektedir (Demirtaş-Madran, 2012; Kağıtçıbaşı, 2009).

Beliren yetişkinlerin bir kısmı toplumsal beklentilere uyum sağlama yönünde çaba gösterirken, bir kısmı da bu beklentileri sorgulamakta ve alternatif yaşam biçimlerine yönelmektedir. Modern birey, yalnızca ekonomik üretkenlik temelinde tanımlanmaya karşı bir duruş sergileyerek, kendi değerlerini ve yaşam önceliklerini yeniden inşa etme eğilimi göstermektedir (Bauman, 2024; Beck ve Beck-Gernsheim, 2002). Tam da bu noktada, özellikle son yıllarda küresel ölçekte dikkat çeken ve genç bireyler arasında yaygınlaşan alternatif yaşam eğilimlerinden biri olan lying flat yaklaşımı öne çıkmaktadır (Y. Zhang, 2022). Beliren yetişkinlerin karşı karşıya kaldığı işsizlik, gelecek belirsizliği, toplumsal başarı baskısı ve tükenmişlik gibi sorunlara karşı geliştirdikleri tepkisel bir duruş biçimi olarak yorumlanan bu yaklaşım, hem bireysel bir içe çekiliş hem de yapısal sorunlara yönelik pasif bir direniş biçimi olarak değerlendirilmektedir (Fan ve Yang, 2023).

2.2. Lying Flat

Covid-19 Pandemisi sonrası dönemde ortaya çıkan lying flat, özellikle genç nüfus arasında hızla yayılan bir internet söylemi olarak dikkat çekmektedir. Bu kavram, günümüz gençlerinin aşırı hırstan uzaklaşarak mücadele kültürünü sorgulamalarını ve sade, dengeli bir yaşam biçimini tercih etmelerini yansıtmaktadır (Jingyi, 2022). Günümüzün yoğun stresli yaşam tarzının, önceki kuşaklardan miras alınan fedakârlık ve sürekli çaba gösterme anlayışıyla şekillendiği görülmektedir. Ancak genç nesiller, bu yüklerin artık gereksiz olduğunu düşünmekte ve özellikle iş yerindeki başarı ya da tüketim odaklı yaşamdan tatmin sağlama yönündeki toplumsal baskılara eleştirel bir tutum geliştirmektedir. Bu düşünce tarzı, özellikle Çin'deki orta sınıf genç profesyoneller arasında yaygınlaşmış ve lying flat hareketiyle somut bir şekilde ifade bulmuştur (Bandurski, 2021).

Bireylerin çevresel baskılara ve yoğun rekabete karşı geliştirdiği bu pasif direnç biçimi, izole veya rastlantısal bir durumdan ziyade çağdaş sosyal çevrenin bireyler üzerindeki etkisinin bir ürünü olarak değerlendirilmektedir (J. Zhou vd., 2024). Küresel ekonomik durgunluğun etkisiyle daha da belirgin hale gelen bu eğilim, gençlerin zihinsel karmaşa ve hayal kırıklıkları yaşamasının bir yansımasıdır (Z. Zhang ve Li, 2023). Aşırı rekabetçi toplumsal yapılar, yetersiz eğitim politikaları ve aşırı korumacı ebeveynlik gibi faktörlerin birleşimi, lying flat anlayışının oluşmasında temel etkenler arasında yer almaktadır (C. Zhou, 2022).

Lying flat, yalnızca bireysel bir yaşam tercihi değil, aynı zamanda dijital çağın etkisiyle ortaya çıkan bir internet söylemi (meme) ve yaygın bir gençlik alt kültürü olarak da değerlendirilmektedir. İnternet ortamında hızla yayılan bu tür söylemler, belirli duygu, düşünce ve tutumları kimi zaman mizahi, kimi zaman ise eleştirel bir biçimde ifade eden kültürel yapılar olarak öne çıkmaktadır (Shifman, 2014). Lying flat, genç bireylerin üretkenlik, başarı ve sürekli çaba gösterme yönündeki toplumsal beklentilere karşı geliştirdikleri sessiz bir duruşu temsil etmektedir. Gençler, bu anlayışı görsel ya da yazılı içeriklerle dijital ortamlarda paylaşarak, benzer düşüncelere sahip bireylerle ortak bir anlam alanı oluşturmakta ve toplumsal düzene yönelik eleştirilerini ifade etmektedirler (Bandurski, 2023; Zhao vd., 2024).

Lying flat hareketi, yalnızca bireysel bir geri çekilme eylemi olarak değil, aynı zamanda içinde yaşanan sisteme karşı geliştirilen sessiz ve kolektif bir karşı duruş olarak değerlendirilmektedir. Gençlerin tepkisizlik, ilgisizlik ve geri çekilme gibi tutumlar

aracılığıyla ortaya koyduğu bu duruş, bireysel bir tercih olmanın ötesine geçerek ortak bir toplumsal ruh hâlini ve eleştiriyi görünür kılmaktadır (Z. Zhang ve Li, 2023; C. Zhou, 2022).

2.2.1. Lying Flatın Doğuşu

Modern Çin toplumunda, bireylerin yoğun rekabet ve toplumsal beklentilerle başa çıkma stratejileri, çeşitli kültürel olgular aracılığıyla kendini göstermektedir. Bu stratejiler arasında Buda benzeri zihniyet (Fo xi), yas kültürü (Sàng wénhuà), diaosi ve lying flat gibi olgular öne çıkmaktadır. Fo xi, bireylerin yaşam hedeflerini ve arzularını bilinçli olarak sınırlayarak daha sakin ve tatmin edici bir yaşam sürmelerini savunan bir felsefedir. Bu yaklaşım, modern yaşamın aşırı taleplerine karşı huzur ve içsel dinginliği ön planda tutmayı amaçlamaktadır (Kouyan, 2017; Zheng vd., 2023).

Lying flat, başlangıçta Diaosi olarak bilinen kültürün bir devamı olarak görülse de, aynı zamanda Sang kültürünün gelişimiyle de ilişkilidir. Diaosi, üniversite eğitimi almış ve ekonomik olarak dezavantajlı olan genç erkeklerin, toplumun ve bireylerin onlara biçtiği idealleri gerçekleştirememeye duygusuyla ortaya çıkan bir olgu olarak tanımlanır. Mizahi bir dille kendisiyle alay eden diaosi, gençler arasında geniş bir sosyal etkileşim alanı yaratmış, ancak Çin Komünist Partisi'nin pozitif enerji politikaları doğrultusunda bu tür negatif terimler zamanla popülerlik kaybetmiştir (Zhu ve Peng, 2024).

Diaosi'nin gerilemesinin ardından 2016 yılında daha pasif ve kötümser bir kültür olan Sang ortaya çıkmıştır. Sang, bireylerin yaşamın zorlukları karşısındaki yorgunluk, umutsuzluk ve çaresizlik duygularını yansıtan bir kültürdür. Ge You Slouch gibi söylemlerle simgelenen Sang, tüketime dayalı bir toplumda bireysel tükenmişlik ve hayal kırıklığını mizahi bir biçimde sergilemektedir. Bu kültür hızla ticari markalar tarafından benimsenmiş ve pazarın bir parçası haline gelmiştir. Bununla birlikte, Çin devleti tarafından zihinsel afyon olarak eleştirilen Sang, gençlerin bu kültürden uzak durmalarını amaçlayan bir politikayla karşı karşıya kalmıştır (Zhu ve Peng, 2024).

Fo xi, Sang ve Diaosi kültürlerin etkisiyle tüketim ve yaşam tarzlarında sadeliği benimseyen bireyler arttıkça, minimalizmle benzer bir anlayışa dayanan lying flat kültürü de zamanla ortaya çıkmıştır (Su, 2023).

Lying flat terimi, 17 Nisan 2021'de Baidu Tieba platformunda A Keen Traveler adlı bir kullanıcının paylaştığı Lying Flat Adalettir başlıklı blog yazısıyla geniş bir kitleye ulaşmıştır. Yazı, geleneksel ana akım haber kaynaklarından Weibo gibi sosyal medya platformlarında öne çıkan trend konulara kadar uzanan geniş bir medya yelpazesinde hızla ele alınarak tartışmalara konu olmuştur (Z. Zhang ve Li, 2023). Yazar şu şekilde ifade etmiştir:

İki yıldır çalışmıyorum ve bunda yanlış bir şey olduğunu düşünmüyorum. Her yerde var olan baskılar, diğerlerinin sosyo-ekonomik statüleri ve büyüklerin geleneksel normlarıyla karşılaştırırken konumlarını arayan akranlardan geliyor ve haberler de ünlülerin aşk ve hamilelik hikâyeleriyle ilgili, sanki bazı 'görünmez yaratıklar' bir düşünce tarzı yaratmaya ve size empoze etmeye çalışıyor. Ancak insan belirli bir şekilde hareket etmek zorunda değildir. Bir fiçinin içinde gün batımının tadını çıkaran Diogenes gibi ya da bir mağarada yaşayıp 'Logos' üzerine düşünen Herakleitos gibi davranabilirim. Bu topraklarda insan öznelliğini onurlandıran bir düşünce akımı hiçbir zaman gerçek anlamda var olmadığından, kendim için şunu yaratabilirim: Lying flat tam olarak benim bilgeliliğimdir, sadece lying flat yoluyla, insan her şeyin ölçüsüdür.

Luo'nun sosyal medyada paylaştığı yaşam tarzı, lying flat hareketinin simgesel bir örneği haline gelmiştir. Minimalist yaklaşımını günde iki öğünle sınırlı beslenme ve aylık 200 Yuan'ı geçmeyen bir harcama düzeniyle somutlaştırmıştır (Su, 2023). Çalışma hayatına dair ise yılda sadece bir iki ay Hengdian'da figüranlık yaparak katıldığını ve "Artık korku içinde yaşamamaya karar verdim. Lying flat'i seçtim!" şeklindeki sözleriyle bu tercihini bilinçli bir manifesto haline getirdiğini belirtmiştir (Y. Zhang ve Liu, 2024).

Luo'nun yaşamı tamamen hareketsiz bir pasiflikten ibaret değildir. Düzenli egzersiz yapmayı sürdürmesi, seyahat etmesi ve boş zamanlarında yüzme, balık tutma gibi sakin aktivitelerle ilgilenmesi, lying flat felsefesinin temelinde yatan özün hiçbir şey yapmama değil, anlamlı olanı yapma olduğunu ortaya koymaktadır. Onun minimalizm anlayışı, yalnızca maddi sadelikle sınırlı kalmayıp, bireyin kendi önceliklerini belirlemesi ve yaşamı bilinçli şekilde yavaşlatması olarak tanımlanabilir (Su, 2023).

Luo'nun bu paylaşımı sosyal medyada geniş bir yankı uyandırmış ve kendisine esprili bir şekilde Lying Flat Çalışması Ustası lakabı verilmiştir (Y. Zhang ve Liu, 2024). Luo Huazhong'un mesajının yayılmasının ardından, Douban gibi sosyal medya ağlarında Lying Flat, Flat-Lying ve kadere teslimiyet gibi kavramlara odaklanan yeni tartışma grupları ve topluluklar ortaya çıkmıştır. Bu platformlarda, düşük arzularla şekillenen bir yaşam tarzını savunan bireyler, Lying Flat Çalışmalarına Giriş başlığı altında çevrimiçi kurslar düzenlemeye başlamışlardır. Bu kurslar, gençlere sadeleşmiş ve minimalizme dayalı bir yaşam biçimi sunmayı amaçlamıştır (Siqu vd., 2021).

Zhihu gibi diğer popüler sosyal medya platformlarında, lying flat felsefesi gençlere Beş Şeyi Yapmamak ilkesi çerçevesinde bir yaşam biçimi önermektedir. Bu beş ilke, ev sahibi olmaktan kaçınmak, araba satın almamak, evlilikten uzak durmak, çocuk sahibi olmamak ve aşırı tüketimden sakınmak şeklinde sıralanabilir. Bu yaklaşımın en sadık savunucuları, minimalist bir yaşam standardını benimseyerek, bireylerin yalnızca ekonomik kazanç aracı hâline getirilmesine ve sistematik sömürüye karşı bir direniş sergilemektedirler (Thornton, 2024).

Lying flat hareketinin anlam dünyası, Çin siber alanında yaygın bir mecaz olan frenk soğanı kavramı ile ilişkilendirilmiştir. Bu mecaz, ekonomik faaliyetlere sürekli katılmaya zorlanan ancak çabalarının mevcut ekonomik düzen tarafından tüketilen sıradan bireyleri ifade etmektedir. Bazı çevrimiçi kullanıcılar, bu iki olguyu birleştirerek, "frenk soğanlarının orakla biçilmelerinden kurtulabilmelerinin tek yolunun lying flat anlayışını benimsemek olduğunu" savunmuşlardır (Thornton, 2024)

2.2.2. Lying Flat Hareketinin Felsefi Temelleri

Lying flat olgusu, Çin'deki genç nüfusun, toplumsal baskılara, ekonomik zorluklara ve geleneksel başarı anlayışına, karşı koyma arzusunun bir yansımasıdır (Song, 2021). Bu hareketin felsefi temelleri, bireyin içsel huzurunu, mutluluğunu ve özgürlüğünü ön planda tutarak, toplumun dayattığı materyalist ve tüketim odaklı yaşam biçimlerinden kaçma isteğine dayanır (Morell Hjortshøj, 2022). Bu hareketin felsefi temelleri yalnızca çağdaş düşüncelere değil, aynı zamanda Antik Yunan, Antik Çin ve 20. yüzyılın varoluşçu felsefelerine de uzanır (X. Lu, 2022).

Luo Huazhong'un Lying Flat is Justice başlıklı yazısında, özellikle Diogenes ve Herakleitos gibi Antik Yunan filozoflarının yaşam anlayışlarına yapılan göndermeler bu felsefi temelleri pekiştirir. Diogenes, sade ve bağımsız bir yaşamı savunarak, toplumsal normlara karşı duruşunu tahta bir fıçıda yaşamayı tercih ederek simgeleştirirken (Laertios, 2007); Herakleitos, sürekli değişim ve evrensel akışı vurgulayan düşünceleriyle, toplumsal ve yüzeysel yaşamdan uzak durmayı seçmiştir (Usta ve Altuner, 2020). Luo, bu filozofların yaşamlarını, gençlerin lying flat hareketinin arkasındaki felsefi ve toplumsal eleştiriyi yansıtan semboller olarak kullanmıştır. Böylece bireylerin içsel özgürlük ve huzur arayışlarını savunmuş ve toplumsal baskılara karşı bir başkaldırıyı dile getirmiştir (X. Lu, 2022).

Daha derin bir felsefi okuma, Diogenes ve Herakleitos gibi filozofların Luo'nun metnindeki rolünü, bireysel özgürlük ve toplumun baskılarından kaçışın savunusu olarak anlamamıza olanak tanımaktadır. Bu filozoflar, insanın içsel huzur ve özgürlüğü bulma yolunda, dış dünyadan bağımsız bir yaşam tarzını benimsemişlerdir (Herakleitos, 2011). Benzer şekilde, lying flat hareketi de, Çin'deki gençlerin geleneksel başarı, kariyer ve tüketim odaklı yaşam biçimlerini reddederek, daha sade ve huzurlu bir yaşamı tercih etmelerini savunmaktadır. Bu, toplumun dayattığı başarı anlayışını sorgulamak ve her bireyin kendi yaşamını şekillendirme hakkını savunmak anlamına gelir (X. Lu, 2022).

Diogenes, mal ve mülk edinme arzusunu ve toplumsal normlara uyma gerekliliğini reddederek, gerçek mutluluğun ve huzurun dışsal başarılar yerine, doğayla uyum içinde ve basit bir yaşam sürmekte olduğunu savunmuştur (Navia, 2005). Bu felsefi duruş, onun zamanındaki toplumun aşırı tüketim ve statü takıntısını eleştiren güçlü bir direniş biçimi olarak kabul edilebilir. Diogenes, kendisini herhangi bir toplum baskısına karşı bağımsız bir birey olarak tanımlamıştır. Diogenes'in yaşam tarzı, felsefesinin somut bir yansıması olarak gündelik hayatta da kendini göstermiştir. En ünlü davranışlarından biri, fiçıda yaşamış olmasıdır. Bu, onun toplumsal normlara karşı alaycı bir tavır sergilemesini ve mal mülk edinmenin anlamsızlığını simgeler. Diogenes, alışlagelmiş yaşam biçimlerini küçümsemiş ve kendi felsefesini yaşadığı şekilde somutlaştırmıştır (Çotuksöken ve Tepe, 2015; Piering, t.y.).

Diogenes'in felsefesi, lying flat olgusuyla benzerlikler taşıyabilir. Lying flat olgusu, bireylerin aşırı çalışma ve rekabetten kaçınarak, daha az tüketime ve daha basit bir yaşam tarzına yönelmelerini (Jingyi, 2022) teşvik eder. Bu noktada, Diogenes'in yaşam tarzı ve felsefesi, lying flat hareketinin temel düşünceleriyle paralellik gösterebilir. Her ikisi de, toplumun maddi ve başarıya dayalı beklentilerine karşı çıkarak, bireyin içsel huzuru ve özgürlüğünü savunur. Diogenes'in basit yaşam arayışı, lying flat hareketinin bir yansıması olarak, bireylerin kendi değerlerini ve huzurlarını bulma çabasıyla örtüşmektedir.

Herakleitos'un felsefesi, evrende hiçbir şeyin sabit kalmadığını ve her şeyin sürekli bir değişim ve dönüşüm sürecinde olduğunu savunur. Ona göre gerçeklik, durağan değil, dinamik bir yapıdadır; hiçbir şey aynı kalmaz, her şey sürekli bir akış içindedir. Bu düşüncesini en ünlü sözü olan panta rhei "her şey akar" ifadesiyle özetler. Buradaki akış kavramı, sadece fiziksel değişimi değil, varoluşun doğasını, hayatın özünü de kapsar.

İnsanların, toplumların, doğanın ve düşüncelerin hepsi bu akışın içindedir (Herakleitos, 2011).

Herakleitos, evrenin temel ilkesi olarak ateşi gösterir. Ateş, onun düşüncesinde hem sürekli değişimin hem de canlılığın sembolüdür. Ateş gibi her şey doğar, değişir ve yok olur; fakat bu süreç, rastgele değil, belirli bir düzen (logos) çerçevesinde işler. Logos, görünürdeki kaosu ardında işleyen evrensel akıl veya yasa anlamına gelir. İnsanlar bu logosu doğrudan göremeseler de her olay, her değişim logosun izinden gider. Ayrıca Herakleitos'a göre, zıtlıklar –örneğin gece ile gündüz, sıcak ile soğuk, yaşam ile ölüm– hem çatışır hem de birbirini tamamlar. Bu zıtlıkların bir arada bulunması, evrendeki uyumun ve devamlılığın temelidir. Dolayısıyla Herakleitos, değişimi sadece bir bozulmuş olarak değil, varoluşun en temel ve düzenli gerçeği olarak görmüştür (Mark, 2012; Usta ve Altuner, 2020).

Modern Çin'de ortaya çıkan lying flat hareketi, gençlerin aşırı çalışma kültürüne ve toplumsal beklentilere karşı bir tepki olarak değerlendirilir. Bu hareket, bireylerin minimal yaşamı tercih ederek, kariyer ve maddi başarı yerine kişisel tatmin ve iç huzuru ön planda tutmalarını savunur (Bauer, 2022). Herakleitos'un sürekli değişim ve zıtlıkların birliği anlayışıyla lying flat hareketi arasında bir paralellik kurulabilir. Herakleitos'a göre, zıtlıkların çatışması evrensel düzeni sağlar (Curd, 2011); benzer şekilde, lying flat hareketi de toplumun dayattığı başarı ve tüketim odaklı yaşam tarzına karşı bir duruş sergileyerek, alternatif bir yaşam biçimi (C. Zhou, 2022) önerir. Bu bağlamda, lying flat hareketi, Herakleitos'un evrensel düzen ve değişim anlayışının modern bir yansıması olarak değerlendirilebilir.

Taoizm, MÖ 6. yüzyılda Laozi tarafından kurulan ve Çin'in en eski felsefi akımlarından biri olan derin bir öğreti sistemidir. Taoizm'in temel öğretilerinden en önemlisi Tao anlayışıdır. Tao, evrenin doğal düzenini, ilahi gücünü ve tüm varlıkların kökenini temsil eder. Taoizm'e göre, insan, bu doğal düzenle uyum içinde yaşamalıdır. Tao, hem evrensel düzeni hem de bireyin içsel doğasını ifade eder (Kurşunoğlu, 2020).

Laozi'nin Tao Te Ching adlı eserinde, insanın kendisini doğanın akışına bırakması, dışsal engellere karşı koymadan doğal bir şekilde var olması gerektiği vurgulanır. Taoist düşünceye göre, insan doğa ile uyum içinde yaşadığında, içsel dengeyi bulur ve bu dengeyle mutlu bir yaşam sürdürebilir. İnsanların yaşamları boyunca doğa ile uyum içinde olmalarını, aşırılıklardan ve yapay hedeflerden kaçınmalarını savunur. Laozi, yaşamın

özünün bu doğal akışla uyumlu bir şekilde devam etmesi gerektiğini belirtmiştir (Tzu, 2024).

Taoizm'in öne çıkan bir diğer öğretisi ise wu wei dir. Wu wei, kelime anlamıyla eylemsizlik olarak çevrilebilir, ancak daha derin bir anlam taşır. Wu wei, dışsal dünyaya müdahale etmeden, doğanın akışına karşı koymadan yaşamayı ifade eder. İnsan, kendi içsel doğasına ve çevresine karşı müdahale etmek yerine, her şeyin doğal ritmiyle uyum içinde hareket etmelidir. Yani, kişinin yaşamındaki her eylemi, doğanın akışına uygun şekilde gerçekleştirmesi, hiçbir zorlama ve yapay çaba olmaksızın doğal bir şekilde hareket etmesi gerektiği ifade edilir (Kumbasar, 2017).

Laozi'ye göre, eylemsizlik aslında en büyük harekettir, çünkü insan doğaya aykırı hareket etmekten kaçınarak, daha az çaba ile daha büyük sonuçlar elde edebilir. Taoizm'de wu wei, hayatın her alanında müdahaleden kaçınmayı, aşırılıklardan uzak durmayı ve doğal bir dengeyi sürdürmeyi öğütler. Bu anlayış, insanın daha huzurlu bir yaşam sürmesi için gereklidir (Abudukelimu, 2011; Kumbasar, 2017).

Taoizm'in bu temel öğretileri, bireylerin dışsal dünyadaki hırs ve toplumsal beklentilerden sıyrılarak kendi iç huzurlarını bulmalarını teşvik eder. Taoist felsefe, bireylerin yalnızca içsel dengeyi bulmaya odaklanmaları gerektiğini, dışsal başarı ve toplumsal normlara göre hareket etmenin ise bireyi huzursuz edeceğini savunur. Her şeyin doğal akışına göre hareket etmesinin, insanlar için en doğru yol olduğuna inanılır. Bu öğretiler, aşırı çaba sarf etmeden, insanın yaşamının her anını doğal ve huzurlu bir şekilde geçirmesini önerir. Laozi, Tao Te Ching'de, insanların arzularını ve yapay hedeflerini bir kenara bırakarak sadece var olmanın keyfini çıkarmalarını salık verir (Tzu, 2022).

Taoizm'in sade yaşam anlayışı ve doğa ile uyum içinde olma önerileri, lying flat hareketi ile paralellik göstermektedir. Günümüzün lying flat hareketi, bireylerin toplumun aşırı taleplerine karşı çıkmalarını ve maddi başarı arayışından uzaklaşmalarını, daha sade ve huzurlu bir yaşam sürmelerini teşvik eder. Lying flat, insanların, toplumun dayattığı yoğun iş temposu ve başarı hedeflerinden bağımsız, kendi iç huzurlarını bulmalarını (Zheng vd., 2023) önerir. Taoizm'deki wu wei anlayışı, lying flat hareketinin felsefi temelini destekleyen bir öğreti olarak öne çıkar. Her iki öğreti de, bireylerin dışsal dünyadaki baskılar ve taleplerden uzaklaşıp, doğal bir yaşam sürmelerini ve içsel dinginlik aramalarını savunur.

Budizm, MÖ 5. yüzyılda Siddhartha Gautama tarafından Hindistan'da kurulan, yaşamın acı, acının kaynağı, acının sona erdirilmesi ve acının sona ermesi için izlenmesi gereken yolu açıklayan bir öğretilerdir. Budizm, insan doğasının ve yaşamın geçici, değişken ve duygusal bağılıkların kaynağındaki acı ile şekillendiğini kabul eder (Güç ve Sert, 2020).

Gautama, Buda (aydınlanmış) unvanını kazandıktan sonra, tüm acıların dört temel gerçeğe dayandığını öne sürmüştür: 1) Hayat acıdır (dukkha), 2) Acının kaynağı istek ve bağılıktır (tanha), 3) Acı sona erdirilebilir (nirodha), 4) Acıyı sona erdirmek için doğru yol (magga) izlenmelidir. Bu doğru yol, sekiz aşamalı bir pratiktir ve doğru görüş, doğru düşünce, doğru söz, doğru eylem, doğru yaşam biçimi, doğru çaba, doğru dikkat ve doğru meditasyon gibi öğeleri içerir (Güç ve Sert, 2020; Rahula ve Demiéville, 1974).

Budizm, dünya ve yaşamla ilgili tüm bağlardan kurtulmayı ve nihayetinde Nirvana'ya (aydınlanma) ulaşmayı amaçlayan bir öğreti olarak insanı, dünyevi bağılıklardan özgürleştirmeyi hedefler (Ghori, 2005).

Budizmin lying flat hareketi ile bağlantısı, bireysel özgürlük ve içsel huzur arayışı etrafında şekillenir. Lying flat hareketi, toplumun ve ekonominin dayattığı materyalist ve tüketim odaklı yaşam biçimlerinden kaçış olarak ortaya çıkarken (Brossard, 2022), bu hareketin temeline atfedilebilecek felsefi bir yaklaşım, Budizmin dünyevi arzuların ve acılardan kaçma (Ghori, 2005) öğretileridir. Budizm, arzuların ve dünyevi bağılıkların acıya yol açtığını öne sürerken (Ghori, 2005), lying flat hareketi ise gençlerin, toplumsal başarı, iş ve ekonomik zorluklar gibi dışsal baskılara karşı durmalarını savunmaktadır (Lin ve Gullotta, 2021). Lying flat hareketi, bireylerin içsel huzuru bulmaları için toplumsal normlardan, başarı beklentilerinden ve tüketimcilikten uzaklaşmalarını (Zheng vd., 2023) önerir. Budist öğretilerle paralel olarak, bu hareketin savunucuları da hayatın geçici doğasını kabul edip, daha sade ve az talepkar bir yaşamı tercih ederek, toplumsal baskılardan özgürleşmeye çalışırlar. Her iki düşünce de bireysel özgürlüğü, dışsal faktörlerden bağımsız olarak içsel huzuru ve erdem arayışını vurgular.

Varoluşçuluk, insanın özgürlüğü, sorumluluğu ve yaşamın anlamı üzerine odaklanan bir felsefi yaklaşımdır (Geçtan, 2019). 19. yüzyılın sonlarına doğru Sören Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Jean-Paul Sartre ve Martin Heidegger gibi filozofların çalışmalarıyla şekillenmiştir. Varoluşçuluk, insanın evrendeki yalnızlığını, anlam arayışını, özgürlüğünü ve bu özgürlüğün getirdiği sorumlulukları sorgular. İnsan, varoluşunun anlamını kendi

iradesiyle yaratmak zorundadır; çünkü varoluş, bir önceden belirlenmiş anlamdan yoksundur (Sartre, 2022).

Varoluşçuluk, bireylerin kendi kimliklerini ve yaşamlarının anlamını bulma sürecini, öznel deneyimlerine dayanarak anlamaya çalışır. Jean-Paul Sartre'ın ünlü ifadesiyle "varlık önce gelir, öz sonra gelir," insanın varlık süreci, toplumdan veya kültürel normlardan bağımsız olarak, tamamen bireysel bir deneyimdir. Varoluşçuluk, insanın yaşamındaki anlam boşluğunun farkına varması ve bu boşluğu kendi seçimleriyle doldurması gerektiğini öne sürer (Sartre, 2022; Taşkin, 2022).

Varoluşçuluğun temel öğretilerinden biri, insanın özgürlüğü ve bu özgürlüğün beraberinde getirdiği sorumluluktur. İnsan, yaşamını ve anlamını kendi seçimleriyle şekillendirme sorumluluğuna sahiptir, ancak bu da bir kaygı yaratır çünkü birey, seçimlerinin sonucundan tamamen sorumludur (Çoşkun, 2015). Varoluşçuluk ayrıca, bireyin gerçekliği anlamak için "gerçekleşmiş yaşam" anlayışına ve öz farkındalığa dayanması gerektiğini savunur. Bu yaklaşım, bireylerin sosyal baskılara ve kültürel normlara karşı durmalarını, kendi kimliklerini ve yaşamlarını sorgulamalarını teşvik eder (Heidegger, 2024).

Lying flat hareketi, bireylerin geleneksel başarı tanımlarından ve toplumsal baskılardan kaçmak, daha özgür ve sade bir yaşam tarzını tercih etmek istemeleri üzerine şekillenen (Zheng vd., 2023) bir harekettir. Varoluşçuluğun temel öğretileriyle paralellik gösteren bu hareket, bireylerin toplumsal normları ve başarı standartlarını sorgulamalarını ve kendi yaşamlarının anlamını, dışsal baskılara rağmen kendilerinin yaratmalarını savunur. Lying flat, bireylerin kendilerini dışsal başarı tanımlarına, aşırı çalışmaya ve ekonomik taleplere göre değil, kendi içsel değerleri doğrultusunda tanımlamalarını savunur. Bu, Sartre'ın bireysel özgürlük ve sorumluluk üzerine geliştirdiği felsefi anlayışla örtüşür. Aynı zamanda, Heidegger'in insanın kendini bulma sürecine ve dünyadaki varoluşunun anlamını yaratmaya yönelik yaklaşımı (Heidegger, 2024) da, lying flat hareketinin bireysel anlam arayışı ile paralellik gösterir.

Varoluşçuluğun vurguladığı özgürlük, bireylerin yalnızca toplumsal normlara karşı çıkarak değil, aynı zamanda içsel gereksinimlerine ve değerlerine dayanarak yaşamlarını şekillendirmelerini teşvik eder (Çoşkun, 2015). Bu bağlamda, lying flat hareketi de gençlerin dışsal başarı ve toplumsal baskılara karşı durarak, daha sade bir yaşam sürme isteklerini (C. Zhou, 2022) ifade eder. Varoluşçuluğun özgürlük ve anlam yaratma anlayışı, lying flat hareketinin temelinde yatan felsefi bir perspektif sunar.

2.2.3. Lying Flat Hareketinin Ortaya Çıkış Nedenleri

Lying flat hareketi, Çin'in daralan işgücü piyasasında genç çalışanlar üzerindeki baskının artmasıyla ilişkilidir. Ülkedeki hızlı ekonomik büyüme, 996 çalışma kültürünü (sabah 9'dan akşam 9'a kadar haftanın 6 günü çalışma) teşvik etmiş, ancak bu durum bireyler arasında tükenmişlik hissini artırmıştır. Geleneksel olarak önemli görülen ev sahibi olma ve çocuk yetiştirme gibi hedefler, yüksek yaşam maliyetleri nedeniyle birçok genç için ulaşılamaz hale gelmiştir (Davidovic, 2022).

Kültürel bağlamda, Çin'in önceki zamanlardaki tek çocuk politikası ve ebeveynlerin başarı odaklı yaklaşımları, gençler üzerindeki sosyal ve ekonomik baskıları daha da yoğunlaştırmıştır. Bu bağlamda, lying flat hareketi, bu baskılara karşı sessiz bir direniş ve alternatif bir yaşam felsefesi sunmaktadır. Gençler, geleneksel toplum normlarına karşı çıkmayı ve toplumsal sorumluluklardan kaçmayı seçerek, daha az tüketimle ve daha basit bir yaşam sürmeye karar vermektedirler (Z. Zhang ve Li, 2023).

Lying flat, aynı zamanda Covid-19 pandemisinin etkisiyle iş ve yaşam dengesine yönelik küresel eğilimlerin Çin'e özgü bir yansıması olarak değerlendirilmektedir. Pandemi sürecinde, birçok birey işten uzaklaşarak kendi yaşamlarını sorgulamaya başlamış, bu durum da lying flat hareketinin büyümesine olanak tanımıştır (Davidovic, 2022). Çin'deki genç nesiller arasında giderek artan 'umutsuzluk kültürü' tartışmalarının merkezinde yer alan lying flat, bireylerin istenmeyen toplumsal baskılardan ve geleneksel sorumluluklardan kaçınma çabasıyla, kültürel bir evrimin sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Pasif bir direniş ve itaatsizlik hareketi niteliği taşıyan lying flat, Batı medyasında otoriter devlete karşı bir direnişin simgesi olarak yorumlanırken, Çin hükümeti bu hareketi pozitif enerji politikalarıyla kontrol altına almaya çalışmaktadır (Zhu ve Peng, 2024).

2.2.2.1. Rekabetçi İş Piyasası: Lying Flat Olgusuna Etki Eden Bir Faktör

Çin'in geniş nüfusu, iş piyasasında tüm sektörlerde yoğun bir rekabet ortamı yaratmaktadır (Gullotta ve Lin, 2022). Bu rekabet, özellikle kamu hizmeti alanında, tek bir pozisyon için ortalama 100 adayın mücadele ettiği durumlarla kendini göstermektedir. 2023 yılı verilerine göre, 16-24 yaş arası genç nüfusun işsizlik oranının %20,8 seviyesine ulaşmıştır. İşsizliğin bu denli yüksek olması, bireyleri oldukça rekabetçi bir iş piyasasında düşük ücretlerle çalışmayı kabul etmeye zorlamaktadır (Pogue, 2023).

2.2.2.2. Kıyasıya Rekabetçi Şirket Kültürü ve Sonuçları

İş dünyasındaki yoğun rekabet, yalnızca bireysel düzeyde iş arayanları değil, aynı zamanda Çin'deki kurumsal kültürü de derinden etkileyerek hem çalışanlar üzerinde baskı oluşturmakta hem de şirketleri sürekli tetikte kalmaya zorlamaktadır (M. Liu ve Chen, 2025). Şirketler, piyasa dinamiklerine ayak uydurmak adına sürekli tetikte olma gereği duymakta, aksi halde rekabet avantajlarını hızla kaybedebilmektedir. Bu durum, fazla mesai uygulamalarının yaygın olduğu bir çalışma kültürünü beraberinde getirmektedir. İş güvencesi kaygısıyla birçok çalışan, fazla mesai saatleri veya bu saatlere ilişkin tazminat talepleri konusunda sessiz kalmayı tercih etmektedir. 996 çalışma düzeni, birçok çalışan tarafından kaçınılması mümkün olmayan bir zorunluluk olarak kabul edilmektedir (Pogue, 2023).

2.2.3.3. Geleneksel Beklentiler ve Modern Dünyanın Zorlukları

Modern toplumda ekonomik belirsizliklerin derinleşmesi, geleneksel aile yapısına ilişkin beklentilerin genç bireyler üzerindeki etkilerini giderek daha görünür hale getirmektedir. Geleneksel toplum normları, bireylerden evlenme ve aile kurma gibi görevleri yerine getirmelerini beklemeye devam ederken, yükselen yaşam maliyetleri bu beklentilerin karşılanmasını ciddi biçimde zorlaştırmaktadır. Özellikle konut fiyatlarındaki artış, eğitim ve sağlık harcamalarının yükselmesi gibi ekonomik etkenler, genç bireyleri ağır bir mali yük altına sokmakta; bu da onların yaşam kalitesinden, boş zaman faaliyetlerinden ve kişisel ilgi alanlarından feragat etmelerine yol açmaktadır. Nitekim yapılan araştırmalar, bireylerin %52,4'ünün evlilik sonrası hobilerinden vazgeçmek zorunda kaldığını göstermektedir. Ekonomik ve sosyal sorumlulukların bu düzeye ulaşması, genç kuşakların geleneksel yaşam biçimlerini yeniden değerlendirmelerine neden olmakta; bu eğilim, Çin'in doğurganlık oranının 1,07'ye düşerek dünya genelinde en düşük ikinci seviyeye gerilemesinde somut biçimde kendini göstermektedir (Lay, 2022; Pogue, 2023).

2.2.3.4. Gençlik Perspektiflerindeki Değişim: Spiritüel Özgürlük Arayışı

Günümüz genç kuşağı, artan yaşam maliyetleri, yoğun rekabet, uzun çalışma süreleri ve sürekli değişen toplumsal beklentilerin yarattığı baskılarla başa çıkmaya çalışmaktadır. Bu koşullar, gençleri maddi hedeflerin peşinden koşmak yerine manevi bir özgürlük arayışına

yönlendirmektedir (Cheung, 2021). Geleneksel toplumsal değerleri sorgulayan bu bireyler, “hayat kısa, anı yaşa” felsefesini benimseyerek, aşırı çalışma, statü kazanma mücadelesi ya da maddi başarı peşinde koşma baskısından uzaklaşmayı tercih etmektedir. Bunun yerine, yaşamın keyifli ve anlamlı yönlerine odaklanmayı seçmektedirler (Pogue, 2023).

Pekin'de yaşayan ve çalışan genç bireylerin durumu, modern gençliğin karşı karşıya kaldığı sorunları açıkça ortaya koymaktadır. Özveriyle çalışmalarına rağmen, şehirdeki yoğun rekabet ortamı ve hızla artan konut fiyatları, gençlerin aldıkları maaşlarla ev sahibi olmalarını neredeyse imkânsız hale getirmiştir (Bauer, 2022). Pekin'de kalıcı bir yaşam kurmanın gerçekçi bir hedef olmadığını fark eden bu bireyler, lying flat olarak adlandırılan yaşam tarzını benimsemişlerdir. Mesai saatleri dışında ek iş yapmaktan kaçınarak, zamanlarını sportif etkinliklere veya hobilerine ayırmaya öncelik vermektedirler (Pogue, 2023).

2.2.4. Bireylerin Lying Flat Hareketini Benimseme Nedenleri ve Öyküleri

Jeff (rumuz), yüksek maaşlı bir işte çalışırken yoğun stres ve tükenmişlik yaşadından sonra lying flat hareketini benimsemeye karar verdi. Pandemi sürecinde, yaşamının anlamını ve önceliklerini sorgulamaya başladı. Uzun çalışma saatlerinin ve yüksek gelirlerin, kişisel tatminini ve iç huzurunu sağlamadığını fark etti. Özellikle memleketindeki arkadaşlarının daha düşük gelirlerle, fakat daha huzurlu ve tatmin edici bir yaşam sürmelerini gözlemlemek, Jeff için önemli bir dönüm noktası oldu. Bu gözlemler, onun daha sade ve anlamlı bir yaşam tarzını tercih etmesine yol açtı. Yüksek maaş ve prestijli iş pozisyonlarının sağladığı dışsal başarıların artık ona tatmin sağlamadığını, bunun yerine daha düşük maliyetle yaşamının, kişisel özgürlüğünü artırmanın ve içsel huzuru bulmanın daha değerli olduğunu keşfetti. Bu farkındalıkla, lying flat hareketinin önerdiği sadeleşme ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik bir yolculuğa çıktı. İstifa ederek, daha sakin, düşük maliyetli ve toplumsal baskılardan uzak bir yaşam sürmeye başladı. Jeff için bu süreç, kapitalist üretkenlik ve başarı odaklı toplumdan uzaklaşıp, bireysel tatmini ve kişisel huzuru ön planda tutarak yeni bir yaşam anlayışını benimseme süreci oldu (Davidovic, 2022).

Xiao Jia, Çin'deki lying flat hareketinin bireysel düzeyde nasıl somutlaştığını göstermesi açısından dikkat çekicidir. Shenzhen'deki tatmin edici olmayan iş deneyimleri ve tükenmişlik sonrası yaşadığı hafif depresyon teşhisi, onu alternatif yaşam biçimlerini

araştırmaya yönlendirmiştir. Bu süreçte FIRE (Mali Bağımsızlık, Erken Emeklilik) hareketiyle tanışması, yalnızca sistem eleştirisiyle sınırlı kalmayan, aynı zamanda uygulanabilir stratejiler sunan bir yaşam çerçevesiyle tanışmasına vesile olmuştur. Harcamalarını sistemli biçimde takip eden ve gereksiz tüketim alışkanlıklarını bırakan Xiao Jia, işinden ayrılarak düşük bütçeli bir yaşam arayışıyla Çin'in 34 şehrini kapsayan 187 günlük bir yolculuğa çıkmıştır. Yolculuğu boyunca uygun maliyetli yaşam alanlarını belgeleyip bu verileri dijital ortamlarda paylaşarak, hem bireysel deneyimlerini hem de yaşam stratejilerini görünür kılmıştır. Elde ettiği bilgilerle çevrimiçi topluluklar oluşturmuş, binlerce kişiye ücretsiz veya düşük ücretli danışmanlık hizmeti sunmuş ve böylelikle “nasıl” ve “nerede” lying flat yaşam tarzını yaşayabileceğine dair pratik bir rehber niteliği kazanmıştır. Bu durum, lying flat hareketinin sadece pasif bir direniş değil, aynı zamanda bilinçli ve stratejik bir yaşam tercihi olarak da benimsendiğini göstermektedir (Aris, 2025).

San San, devlet memurluğundan istifa ettikten sonra benimsediği FIRE (Mali Bağımsızlık, Erken Emeklilik) yaşam tarzını dijital mecralarda belgeleyen bir vlogger olarak, lying flat hareketinin mekânsal ve topluluk temelli boyutlarını görünür kılmaktadır. Başlangıçta yalnızca 1000 RMB (yaklaşık 140 ABD doları) karşılığında, tam donanımlı üç yatak odalı bir daire kiralarak bu yaşam biçiminin ekonomik uygulanabilirliğine dikkat çeken San San, bulunduğu lokasyonun sunduğu kolaylıkları—alışveriş merkezleri, süpermarketler, spor salonları, sağlık hizmetleri ve uygun fiyatlı yeme-içme mekânları— ortaya koymuştur. Ayrıca, benzer yaşam tercihlerini benimseyen bireylerle kurduğu yerel lying flat topluluğu aracılığıyla dayanışma, bilgi paylaşımı ve sınırlı da olsa sosyal etkileşim olanaklarını geliştirmiştir. Bununla birlikte, bu yaşam modelinin sosyal medya üzerinden geniş kitlelere ulaşması, yaşadığı bölgedeki kira fiyatlarının artmasına neden olmuş; San San, benzer özelliklere sahip dairelerin artık 1200 RMB'ye kiralandığını ifade ederek bu durumun mekânsal sürdürülebilirliğe yönelik olası tehditlerine işaret etmiştir (Aris, 2025).

Alec Ash'in yaşam öyküsü, lying flat ya da daha genel anlamda modern yaşamın baskılarından kaçış arayışının bireysel ve kültürel yansımalarına dair önemli bir örnek sunmaktadır. 2020 yılında Pekin'in yoğun ve yorucu yaşam temposundan uzaklaşarak Çin'in güneybatısında yer alan Dali'ye taşınan Ash, ilk etapta dışsal bir kaçışın huzur getireceğine inanmıştır. Ancak Cangshan Dağı'na yaptığı bir tırmanış sonrası, gerçek huzurun dışsal koşullardan ziyade bireyin içsel süreçlerinde yattığını fark ettiğini

belirtmiştir. Dali'de geçirdiği üç yıl boyunca yeni hobiler edinmiş, doğayla iç içe yaşamış ve düzenli terapiye başlayarak kişisel dönüşümünü derinleştirmiştir. Tüm bu deneyimlerini "The Mountains Are High: A Year of Escape and Discovery in Rural China" adlı eserinde paylaşan Ash, bu süreçte "kaçış"ın sadece fiziksel bir yön değiştirme değil, aynı zamanda bireyin kendilik arayışına yöneldiği bir içsel yolculuk olduğunu vurgulamaktadır. Bu anlatı, modern bireyin tüketim, üretkenlik ve başarı baskılarına karşı geliştirdiği alternatif yaşam biçimlerinin anlam dünyasını gözler önüne sermektedir (Yu vd., 2023).

Dali, Çin'in Yunnan eyaletinde yer alan ve lying flat hareketinin simgesel merkezlerinden biri haline gelen bir şehir olarak, büyük şehirlerin yoğun iş temposu, yüksek yaşam maliyetleri ve sosyal rekabetinden uzaklaşmak isteyen bireyler için alternatif bir yaşam alanı sunmaktadır. Özellikle doğayla iç içe, sade ve düşük maliyetli bir yaşam arayışındaki bireyler tarafından tercih edilen bu bölge, hareketin pratik bir zemin kazandığı önemli bir örnek teşkil etmektedir. Bu bağlamda, Zhu Xiangjuan adlı bir kadının yaşamı dikkat çekicidir; Zhu, çocuğunu evde eğitmekte ve geleneksel eğitim sisteminin baskıcı ve rekabetçi yapısına karşı alternatif bir pedagojik yaklaşım benimsemektedir. Dali, sadece ekonomik anlamda daha erişilebilir bir yaşam sunmakla kalmamakta, aynı zamanda toplumsal normların dışında kalmayı tercih eden bireylerin kabul gördüğü açık fikirli ve destekleyici bir topluluk yapısına da ev sahipliği yapmaktadır. Böylece şehir, lying flat hareketinin sadece bireysel bir tercihten ibaret olmadığını, aynı zamanda ortak yaşam pratikleri ve değerler etrafında şekillenen kolektif bir alternatif oluşturabileceğini göstermektedir (Ash, 2024).

Xiao Jia'nın keşifleri, lying flat hareketinin yalnızca büyük şehirlerdeki yaşam alternatifleriyle sınırlı olmadığını, aynı zamanda düşük maliyetli ve sade yaşamın daha periferik bölgelerde de mümkün olduğunu ortaya koymaktadır. Ayda 600-800 RMB (yaklaşık 80-110 ABD doları) gibi son derece düşük bir bedelle kiralanabilen deniz manzaralı, mobilyalı stüdyo daireler, özellikle maddi kısıtlamalarla karşı karşıya olan ya da sadeleşmiş bir yaşam biçimini tercih eden bireyler için cazip hale gelmektedir. Ancak bu yaşam biçiminin getirdiği bedeller de bulunmaktadır: Söz konusu bölgeler, büyük şehirlerin sunduğu sosyal ve lojistik imkânlardan yoksun olup, çevrim içi siparişlerin dahi ulaştırılamadığı "dışarı teslimat çölü" olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, bu yerleşim alanları daha yaşlı bir nüfusa sahip olup, fiziksel altyapı açısından da genellikle eski binalardan oluşmaktadır. Dolayısıyla, burada sunulan yaşam, rahatlıktan ziyade sakinlik,

mahremiyet ve finansal minimalizm arayışındaki bireyler için uygun bir zemin sunmaktadır. Xiao Jia'nın belgeleri, bu tür bölgelerde “lying flat” yalnızca sembolik bir direniş değil, aynı zamanda bilinçli ve stratejik bir yaşam tercihi olarak nasıl somutlaştığını göstermekte; bireylerin tüketim kültüründen uzak, daha sade ve sessiz bir yaşamla nasıl var olabildiklerine dair güçlü bir anlatı sunmaktadır (Aris, 2025).

2.2.5. Lying Flat Hareketinin Küresel Yansımaları

John F. Kennedy, 1961'de başkanlık görevine başlarken yaptığı yemin töreni konuşmasında, bireylerin toplumsal sorumluluklarına dikkat çekmiş ve “Ülkenizin sizin için ne yapabileceğini sormayın, ülkeniz için ne yapabileceğinizi sorun” ifadesiyle kamu yararına katkıda bulunma çağrısında bulunmuştur. Bu söylem, İkinci Dünya Savaşı sonrası Amerika'sında ortaya çıkan bireysel özgürlük ve toplumsal normlara karşı eleştirel tutumlarla örtüşen bir dönemde gerçekleştirilmiştir. Özellikle 1950'li yıllarda belirginleşen ve yerleşik yaşam tarzlarına karşı bir başkaldırı niteliği taşıyan Beat Kuşağı (Kirenci, 2021), Kennedy'nin kamu hizmeti vurgusundan önce doğmuş, fakat toplumsal yapının birey üzerindeki baskılarına dair benzer bir sorgulama geliştirmiştir. Beat terimi, başlangıçta yorgun, yenik düşmüş anlamlarıyla anılsa da, zamanla ruhsal bir uyanış ve içsel özgürlüğe gönderme yapan daha derin bir anlam kazanmıştır (Siqui vd., 2021).

1940'ların sonlarında ortaya çıkan Beat Kuşağı, 1950'li yıllarda edebiyat, müzik, sanat ve gençlik alt kültürleri üzerinde etkisini artırarak Amerikan kültürel tarihinde önemli bir yer edinmiştir (Barlık vd., 2016). Jack Kerouac tarafından 1948'de ortaya atılan Beat Generation kavramı, ilk kez John Clellon Holmes'un 1952 tarihli “This is the Beat Generation” adlı makalesiyle geniş kitlelere tanıtılmıştır (Uludoğan, 2019; Y. Zhang, 2013). Bu hareketin öncülerinden Jack Kerouac, Allen Ginsberg ve William S. Burroughs gibi yazarlar, geleneksel Amerikan değerlerini, tüketim kültürünü ve sosyal normları sorgulayarak, bireysel ifade özgürlüğünü, maneviyatı ve doğaçlamayı öne çıkarmışlardır. Açık cinsellik, uyuşturucu deneyimi ve içsel keşif gibi temalar etrafında şekillenen eserler, dönemin ahlak anlayışına ve toplumsal yapısına ciddi bir eleştiri yöneltmiştir (Kirenci, 2021).

Beat Kuşağı'nın etkisi, yalnızca edebiyatla sınırlı kalmamış; caz müziği, doğaçlama şiir performansları, sinema ve moda gibi alanlara da yansımış ve 1960'ların karşı kültür ve

hippie hareketlerine ilham kaynağı olmuştur (Demir, 2020). Tıpkı Beat Kuşağı'nın savaş sonrası dönemde kolektif normlara karşı geliştirdiği kültürel eleştiriler gibi (Duval, 2014), günümüzde genç yetişkinler de farklı biçimlerde modern yaşamın dayatmalarına karşı alternatif yönelimler geliştirmektedir. Bu yönelimlerden biri de bumerang nesli olarak adlandırılan genç kuşak davranış biçimidir.

Bumerang nesli terimi, genç yetişkinlerin bağımsız yaşam deneyimlerinin ardından çeşitli nedenlerle ebeveynlerinin yanına geri dönmelerini ifade eder. Bu olgu, özellikle ekonomik belirsizlikler, işsizlik, artan yaşam maliyetleri ve konut piyasasındaki zorluklar gibi faktörlerin etkisiyle son yıllarda daha belirgin hale gelmiştir. Bumerang nesli olgusu, sadece bireysel tercihlerle değil, aynı zamanda yapısal ve toplumsal faktörlerle de şekillenen karmaşık bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Rodríguez, 2019).

Araştırmalar, gençlerin ebeveyn evine dönüşlerinin sadece ekonomik değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik nedenlerle de bağlantılı olduğunu göstermektedir. Örneğin, mental sağlık sorunları ve duygusal stres, gençlerin evden ayrılma ve geri dönme kararlarını etkileyen önemli etmenler arasında yer almaktadır (Sandberg-Thoma vd., 2015). Ayrıca, ebeveyn evine dönüşler, gençlerin iş gücü piyasasındaki belirsizliklere karşı bir başa çıkma stratejisi olarak da değerlendirilmektedir (Widra ve Luduvic, 2021). Bu durum, aile dinamiklerini yeniden şekillendirmekte ve hem gençler hem de ebeveynler için yeni roller ve sorumluluklar ortaya çıkarmaktadır.

Bumerang nesli, özellikle gelişmiş ekonomilere sahip ülkelerde yaygın olarak gözlemlenen bir olgudur. Amerika Birleşik Devletleri'nde, 2020 itibarıyla 18-29 yaş arasındaki gençlerin %52'si ebeveynlerinin yanına dönmüştür; bu oran, 2000'lerde %15 civarındaydı. Birleşik Krallık'ta ise 21-35 yaş arasındaki yetişkinlerin %15'i, gözlemlenen dönemde en az bir kez ebeveynlerinin yanına dönmüştür. Fransa'da, genç yetişkinlerin %23,5'i ebeveynlerinin yanına dönmüş ve büyük şehirlerde bu oran daha da yüksek olmuştur. İtalya'da ise, 18-34 yaş arasındaki gençlerin %57'si ebeveynlerinin yanına dönmüştür. Bu oranlar, ekonomik belirsizlikler, yüksek işsizlik oranları ve artan yaşam maliyetleri gibi faktörlerle ilişkilidir (Hayes, 2024).

Son yıllarda iş dünyasında dikkat çeken bir kavram olan sessiz istifa (quiet quitting), çalışanların iş yerindeki görevlerini yalnızca belirli ve tanımlı sorumluluklarla sınırlayarak, iş dışındaki yaşam alanlarına daha fazla öncelik vermelerini ifade etmektedir. Bu yaklaşım, çalışanların iş yerindeki fazladan çaba sarf etmeyi, aidiyet duygusu geliştirmeyi ve gönüllü

sorumlulukları yerine getirmeyi reddetmeleri biçiminde kendini göstermektedir (Galanis vd., 2023).

Sessiz istifa, pandemi sonrası dönemde artan tükenmişlik sendromu, iş doyumsuzluğu ve duygusal emek yükünün bir sonucu olarak öne çıkmıştır. Bu olgu, yalnızca bireysel motivasyon eksikliğinden kaynaklanmamaktadır; aksine çalışanların organizasyonel bağlılıklarının zayıflaması, iş-yaşam dengesi arayışlarının güçlenmesi ve anlamlı iş beklentilerinin karşılanmaması gibi çok katmanlı nedenlerle şekillenmektedir (Campton vd., 2023; Yıldız, 2023).

Zaid Leppelin'in 2022 yılında TikTok üzerinden paylaştığı sessiz istifa kavramı, işin bireylerin yaşamlarını ele geçirmesine engel olma amacını taşımaktadır. Leppelin, "sessiz istifa, işinizi bırakmak anlamına gelmiyor; işinizin hayatınızı ele geçirmesine engel olmak anlamına geliyor. İşiniz hayatınız değil; değeriniz ürettiklerinizle ölçülmez!" diyerek, günümüz iş yaşamının bireyler üzerinde yarattığı baskılara karşı bir tepkiyi ifade etmektedir. Bu kavram, çalışanların iş yerindeki sorumluluklarını azaltarak ve performanslarını asgari düzeye çekerek, iş ve yaşam dengesi arasında daha sağlıklı bir ilişki kurmaya çalıştıklarını yansıtmaktadır (Çalışkan, 2023; Leppelin, 2022).

Lying flat hareketi, artan üretkenlik, rekabet ve kendini geliştirme taleplerine karşı bireylerin tepki olarak ortaya çıkmıştır. Bu hareket, bireylerin iş-yaşam dengesi arayışını simgeleyen bir hareket olarak, iş yerindeki baskılara karşı sessiz bir direniş olarak kabul edilmektedir (Lin ve Gullotta, 2021).

Buffalo Üniversitesi'nden sosyolog Yige Dong, Amerika Birleşik Devletleri ve Çin gibi ülkelerdeki zorlu çalışma koşullarının, sessiz istifa ve lying flat gibi kavramların ortaya çıkmasına neden olduğunu vurgulamaktadır. Dong'a göre, Z Kuşağı, daha sınırlı imkânlarla karşı karşıya olduklarını düşündükleri için, geleneksel çalışma biçimlerini benimsememekte ve bu baskılara karşı farklı yaşam tarzlarını benimsemektedir (McGregor, 2022).

Sessiz istifave lying flat hareketi, günümüz iş dünyasında artan baskılara karşı bireylerin kendi yaşam alanlarını savunma çabalarının birer yansımasıdır. Sessiz istifa kavramı, kapitalist sistem içinde varlığını sürdüren bireyin işteki görünmez sınırlarını çizmesi iken; lying flat, sistemin dışına çıkmayı öneren daha radikal bir duruş sergiler. Her iki yaklaşım da bireyin tükenmişlik hissine karşı geliştirdiği öz-savunma stratejileridir. Bu hareketler, sadece bireysel tutumlar değil, aynı zamanda çalışma ilişkilerinde anlam üretiminin

zayıflaması, adalet algısının azalması ve esnek çalışma biçimlerinin yaygınlaşmasıyla ilişkili yapısal dönüşümlerin de bir göstergesidir (Prentice vd., 2025).

Farklı coğrafyalarda ve zaman dilimlerinde, genç kuşakların iş yaşamı, toplumsal sorumluluk ve geleneksel değerlere bakış açıları zamanla değişiklik göstermiştir. Örneğin, 1990'larda Birleşik Krallık'ta iş aramayan ve işsiz bireyler, "Eğitimde, İstihdamda veya Eğitimde Olmayan Gençler" (NEET) kategorisine dahil edilmiştir (Siqui vd., 2021). NEET, özellikle Avrupa, Latin Amerika ve Afrika gibi bölgelerde gözlemlenen bir olgu olup, ekonomik hareketsizlikle ilişkilendirilse de sosyal izolasyonla karıştırılmamalıdır (Bynner ve Parsons, 2002).

Avrupa'da NEET oranlarının artması, küresel ekonomik değişimle bağlantılı olarak ortaya çıkan eşitsizlikleri görünür kılmaktadır. Bu durum, iş gücü piyasasına geçişi engelleyen eğitimsel, sosyal ve psikolojik kaynaklara erişim kısıtlarıyla birleşerek, toplumsal umut dağılımındaki eşitsizlikleri daha da derinleştirmiştir (Cieslik vd., 2022; De Luca vd., 2019). NEET üzerine yapılan araştırmalar, bu gençlerin uzun süreli iş gücü piyasası dışında kalmalarını ekonomik ve refah devleti perspektifinden önemli bir toplumsal sorun olarak ele almaktadır (Danner vd., 2021).

Bynner ve Parsons (2002), Avrupa'da yüksek sosyoekonomik statüye sahip ailelerden gelen genç bireylerin, sahip oldukları finansal güvenlik duygusu nedeniyle iş arama motivasyonlarının düşük olabileceğini belirtmektedir. Bu durum, bireylerin iş gücü piyasasına katılımlarını geciktirmekte ya da alternatif yaşam stratejilerine yönelmelerine neden olabilmektedir. Nitekim bazı Avrupa ülkelerinde, gençler eğitim ya da istihdam faaliyetlerine katılmak yerine, aile desteği ve devletin sunduğu refah sistemlerinden faydalanarak yaşamlarını sürdürmeyi tercih etmektedirler. Bu tercihler, bireylerin kısa süreliğine geleneksel üretkenlik normlarının dışına çıkarak manevi ve kişisel gelişim arayışına yöneldikleri bir geçiş süreci olarak tanımlanabilir. Literatürde bu durum, gençlerin kişisel dolaşma (drifting for self-development) süreci içerisinde değerlendirilmektedir. Bu süreçte bireyler, içsel huzur arayışı, kimlik keşfi ve yaşam yönelimi gibi alanlarda yoğunlaşarak bireysel gelişimlerine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Japonya'daki Satori Nesli, 1980'lerin sonları ve 1990'ların başlarında doğan, maddi başarıdan ziyade kişisel tatmin ve manevi huzura odaklanan bir kuşağı ifade eder. Bu kuşak, Japonya'nın yoğun rekabetçi eğitim ve iş dünyasındaki baskılar altında yetişmiş ve

geleneksel başarı anlayışlarını sorgulamıştır. Geleneksel kariyer yollarını terk eden Satori Nesli, serbest meslekleri ve yaratıcı iş fırsatlarını tercih ederek, toplumsal beklentilerden bağımsız olarak bireysel özgürlük ve kişisel gelişimi ön plana çıkarmıştır (Francis, 2019; Hiam vd., 2017).

1990'lı yıllardan itibaren Japonya'da ortaya çıkan hikikomori olgusu, genç bireylerin sosyal, akademik ve ekonomik alanlardan uzun süreli olarak uzaklaşmalarını içeren bir toplumsal geri çekilme biçimi olarak tanımlanmaktadır. İlk dönemlerde bu durum, Japon kültürüne özgü ailevi baskılar, mükemmeliyetçilik ve toplumsal normlara dayalı açıklamalarla yorumlanırken (Kato vd., 2018), günümüzde daha geniş bir çerçevede, küresel ölçekte artan ekonomik belirsizlikler, bireysel kimlik sorunları ve yapısal eşitsizlikler bağlamında yeniden değerlendirilmektedir. Genellikle 15-35 yaş aralığındaki genç erkeklerde görülen hikikomori, bireylerin eğitim sisteminden, iş yaşamından ve toplumsal etkileşimlerden tamamen çekilerek evlerine kapanmalarıyla belirginleşmektedir (Furlong, 2008).

Zamanla Japonya sınırlarını aşarak başka ülkelere de yayılan bu olgu, yalnızca bireysel düzeyde bir ruhsal bozukluk olarak değil, aynı zamanda modern kapitalist sistemin genç kuşaklar üzerinde yarattığı baskılar ve beklentilerle başa çıkma biçimi olarak ele alınmaktadır. Dolayısıyla hikikomori olgusu, yalnızca Japon kültürüne özgü bir sosyal çekilme biçimi değil; aynı zamanda küresel düzeyde genç bireylerin modern hayatın beklentilerine karşı geliştirdiği sessiz bir protesto biçimi olarak değerlendirilebilir (Kato vd., 2018; Overell, 2018).

Sampo Nesli, 2010'ların başlarında Güney Kore'de ortaya çıkan ve gençlerin ekonomik belirsizlikler ve toplumsal baskılar nedeniyle geleneksel yaşam hedeflerinden feragat etmelerini tanımlayan bir kavramdır. Bu terim, gençlerin flört, evlilik ve çocuk sahibi olma gibi üç temel yaşam hedefinden vazgeçtiği bir kuşağı ifade eder (Shinmun, 2011). Sampo Nesli'nin yaşam tarzı yalnızca kişisel tercihlerle değil, aynı zamanda ekonomik güvencesizlik, işsizlik, yüksek yaşam maliyetleri ve konut fiyatlarındaki artış gibi yapısal faktörlerle şekillenmiştir (Choi ve Qian, 2023).

Gençlerin iş güvencesizliği ve düşük maaşlar gibi engellerle karşılaşması, geleneksel kariyer yollarını ve ailevi sorumlulukları terk etmelerine yol açmıştır. Sampo Nesli'nin etkileri, Güney Kore'deki düşük doğum oranları ve artan ruhsal sağlık sorunları gibi toplumsal sorunlarla birleşerek, geniş çapta bir kültürel değişim yaratmıştır. Sampo

Nesli'nin özellikleri, Japonya'daki Satori Nesli ve Çin'deki Lying Flat hareketi gibi diğer küresel olgularla paralellikler taşımaktadır (Kim, 2021; Lee, 2019).

Tüm bu olgular, gençlerin toplumsal normlara, geleneksel yaşam beklentilerine ve ekonomik sistemlere karşı geliştirdiği eleştirel tutumları, özgürlük arayışlarını ve toplumdan kaynaklanan baskılara karşı tepkilerini yansıtmaktadır. Beat Kuşağı gibi kültürel hareketler, bireysel özgürlüğün ve içsel keşfin önemini vurgularken, Bumerang Nesli, ekonomik belirsizliklerin ve ailevi baskıların etkisiyle gençlerin bağımsızlıklarını sorgulamaları sonucu ortaya çıkmıştır. Sessiz istifa, iş yerinde bireylerin yalnızca asgari düzeyde katkı sağladığı, iş-yaşam dengesinin daha fazla önem kazandığı bir diğer önemli örnektir. Ayrıca NEET, eğitim ve iş dünyasındaki firsatsızlıklar nedeniyle gençlerin toplumdan yabancılaşmalarını ve toplumsal uyumdan kopmalarını simgeler. Hikikomori, Japonya'dan başlayan ve küresel çapta yayılan bir olgu olarak, sosyal izolasyon ve bireysel direncin bir ifadesi olarak ortaya çıkmıştır. Sampo Neslive lying flat ise, maddi başarı ve geleneksel yaşam hedeflerinin reddedildiği, gençlerin kendi kişisel tatminlerine ve huzurlarına odaklandığı toplumsal hareketlerdir.

2.2.6. Yaşamdaki Anlam Arayışı ve Lying Flat

Hayatın anlamı, psikoloji literatüründe bireylerin yaşamlarına yön veren temel bir kavram olarak öne çıkmakta ve bireyin varoluşuna ilişkin değerlendirmelerinde merkezi bir yer tutmaktadır. Yaşamın anlamına yönelik farkındalık, bireyin duygusal deneyimlerinin yoğunluğu ve yaşam amacını algılayış biçimiyle doğrudan ilişkilidir (Bauman, 2024; Steger, 2012). Günlük yaşamda karşılaşılan stres faktörleri, bireylerin psikolojik sağlamlığını zedeleyebilmekte ve bu durum, yaşamın anlamına dair sorgulamaları beraberinde getirmektedir. Bu sorgulamalar çoğu zaman bireyi bir anlam arayışına yönlendirir; çünkü birey, yaşadığı zorluklar karşısında bir dayanak noktası oluşturma ihtiyacı hisseder (Steger, 2012).

Yaşamın anlamı yalnızca felsefi bir düşünce konusu değil, aynı zamanda psikolojik esenlik ve öznel iyi oluşun yapıtaşlarından biri olarak değerlendirilir. Anlamli bir yaşam sürmenin; psikolojik sağlamlık, içsel denge ve yaşam doyumu gibi olumlu çıktılarla yakından ilişkili olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur (Schulenberg vd., 2014). Öte yandan, yaşamda anlam eksikliği, bireyin karşılaştığı psikolojik sorunların temelinde yer alabilmekte; anlamsızlık duygusu depresyon, anksiyete ve melankoli gibi olumsuz ruh halleriyle sıkı

şekilde bağlantılı olabilmektedir (Frankl, 2023; Y. Zhang ve Liu, 2024). Anlamalı bir yaşam, bireyin karşılaştığı olayları daha kontrollü ve amaçlı bir şekilde yönetmesini sağlarken; yaşamda anlam eksikliği ise, bireyin hayatını çaresizlik duygusuyla deneyimlemesine neden olabilir (Baumeister vd., 2013).

Anlam arayışı, bireyin yaşamının temel doğasını ve kendi varoluşunun nedenlerini sorgulama süreci olarak tanımlanabilir. Anlam arayışı, her birey için öznel bir yolculuk olup, yalnızca bireyin kendi içsel keşifleriyle şekillenebilecek niteliktedir. Hayatın anlamını bulma arzusu, bireyin psikolojik gücünü pekiştiren ve yaşama daha güçlü bağlarla tutunmasını sağlayan bir süreçtir. Dolayısıyla, bireyin psikolojik sağlığının sürdürülmesinde ve iyilik halinin artırılmasında yaşamın anlamına yönelik bu içsel arayış, vazgeçilmez bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Aydın vd., 2015; Frankl, 2023).

Lying flat hareketi, geleneksel başarı motivasyonu anlayışını sorgulayarak bireylerin yaşam önceliklerini ve içsel anlam arayışlarını yeniden değerlendirmelerine olanak tanır. Hareket, karmaşık görevlerden ve toplumsal beklentilerden kaçınarak minimal bir yaşam tarzını benimseyen bireylerin, başarı ve mutluluğu yalnızca sonuç odaklı değil, aynı zamanda süreç odaklı bir perspektifle ele almalarını teşvik eder. Lying flat hareketinin anlam arayışı, her türlü işi veya sorumluluğu reddetmek değil, bu kavramların ne anlama geldiğini yeniden tanımlamaktır. Başarı ve başarıya ilişkin dış beklentilere uymak yerine, kişisel değerler, ilgi alanları ve refahla uyumlu faaliyetlerde doyum bulmakla ilgilidir. Bu, kendini keşfetme, kişisel gelişim ve kişinin kendi iç benliğiyle daha derin bir bağlantı kurma yolculuğudur (Dolan, 2023; Heng vd., 2023).

Bireysel mutluluğun önemine dair yapılan çalışmalar, lying flat hareketinin özünde yer alan anlam ve tatmin arayışıyla örtüşmektedir. Bu yaklaşım, bireylerin yaşamlarındaki anlamı, yoğun çaba ve dışsal başarı kriterlerine bağımlı olmaksızın, öz-değerlerini ve manevi tatminlerini keşfetme yoluyla bulabileceklerini öne sürer. Lying flat, bireylerin toplumsal baskılar yerine içsel huzuru, özgürlüğü ve mutluluğu merkeze alan bir yaşam anlayışı benimsemelerini savunarak, modern başarı tanımlarına karşı alternatif bir yaklaşım sunar (Y. Zhang ve Liu, 2024).

2.2.7. Lying Flat Hareketine Yönelik Araştırmalar

Travers, (2023) lying flat felsefesinin bireylerin bekârlık algısı üzerindeki etkisi incelemiştir. Araştırma kapsamında, Malezya'da yaşayan 232 genç yetişkinin lying flat olgusuna ve bekârlık durumuna ilişkin tutumları değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, lying flat olgusuna yakınlık duyan bireylerin bekâr kalmayı bilinçli ve tercih edilen bir yaşam biçimi olarak benimsediklerini ve romantik ilişkilerin mutluluğun ön koşulu olmadığını düşündüklerini ortaya koymuştur. Çalışmada ayrıca, lying flat olgusunu savunan bir yazıyı okuyan katılımcıların, bu yaşam anlayışına karşı daha olumlu duygular geliştirdiklerini gözlemlenmiştir. Araştırmacı, lying flat olgusunun sanıldığı gibi karamsarlık ya da toplumsal sorumluluklardan kaçışla ilişkili olmadığını, aksine bireylerin kişisel mutluluğa ulaşabilmek adına yaşamın anlamlı yönlerine odaklanmayı seçtikleri bir tutum olduğunu ileri sürmüştür.

Z. Li (2021) araştırmasında, Çin'deki mühendislik teknolojisi öğrencilerinin "involüsyon" (küçülme- geri çekilme) ve "lying flat" psikolojik modellerine yönelik tutumlarını incelemiştir. Araştırma bulguları, öğrencilerin çoğunun "involüsyon" nedeniyle aşırı rekabete girdiğini, ancak bir kısmının bu baskıyı reddederek lying flat yani rahat bir yaşam tarzını tercih ettiğini göstermektedir. Katılımcıların çoğu orta gelirli ailelerden gelmektedir. Erkek öğrenciler daha dengeli bir çaba gösterirken, kadınlar arasında daha fazla farklılık gözlemlenmiştir. Araştırma, "involüsyon"un yol açtığı psikolojik baskıyı hafifletmek için kişiselleştirilmiş, dengeli eğitim yaklaşımlarının benimsenmesi ve psikolojik desteğin sağlanması gerektiğini önermektedir.

Gong ve Liu'nun (2022) yaptığı araştırmaya göre, Çinli kırsal göçmen gey erkeklerin deneyimleri, lying flat hareketiyle benzerlikler göstermektedir. Bu bireyler, sömürücü çalışma koşullarından, heteronormatif evlilik ve uzun süreli ilişki ideallerinden uzaklaşarak, normlara karşı alternatif bir yaşam tarzı oluşturmuşlardır. Özellikle "guabi" gibi yaşam biçimleri, neoliberal yönetim ve heteronormatif baskılara karşı bir direnç olarak ortaya çıkmaktadır. Bu süreçte, bireyler geçici ilişkiler ve homososyal bağlar kurarak, karşılıklı bağımlılığa dayalı özgürlük arayışı içinde, güvencesiz koşullarda yaşamaktadırlar. Ancak bu özgürlük pratikleri, toplumsal değişim için yeterli değildir; cinsiyet veya ekonomik eşitlik gibi talepler öne çıkmamaktadır. Lying flat hareketi de bu doğrultuda, mevcut toplumsal düzenle işbirliği yapmayı reddederek, bireylerin öznel

mutluluklarını ve varoluşsal özgürlüklerini aradıkları bir yol olarak ortaya çıkmaktadır (Gong ve Liu, 2022).

Yin vd. (2023) Çin otel sektöründe çalışan bireyler arasında son dönemde dikkat çeken iki olgu olan “Nei Juan” (yoğun rekabetçi baskı ve zorunlu performans gösterimi) ile lying flat arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma kapsamında, zorunlu vatandaşlık davranışlarının (compulsory citizenship behavior - CCB) duygusal tükenmişlik ve iş yeri anksiyetesi üzerinden işten geri çekilme davranışlarını (work withdrawal behavior - WWB) anlamlı düzeyde artırdığı belirlenmiştir. Bu çerçevede, Nei Juan’ın bireysel kaynak tüketimini hızlandırdığı ve çalışanların işe yönelik motivasyonlarını zayıflatarak lying flat eğilimini beslediği ortaya konulmuştur. Ayrıca, çalışmada çaba-ödül dengesizliği (effort-reward imbalance - ERI) değişkeni, bu ilişki üzerinde anlamlı bir düzenleyici etkiye sahiptir. Bireylerin gösterdikleri yüksek çabanın karşılığında yeterli ödül elde edememeleri, psikolojik geri çekilme eğilimini daha da pekiştirmektedir. Kuramsal altyapısını Kaynakların Korunması Teorisi’nden (Conservation of Resources Theory - COR) alan çalışma, bireylerin kaynak kaybını önlemeye yönelik pasif bir başa çıkma stratejisi olarak lying flat yöneldiğini ileri sürmektedir (Yin vd., 2023).

Zheng vd. (2024) tarafından yürütülen çalışmada, lying flat olgusu kişisel göreceli yoksunluk bağlamında ele alınarak bireylerin sağlık destekleyici yaşam tarzlarından nasıl uzaklaştıkları incelenmiştir. Araştırma bulguları, bireylerin kendilerini sosyal çevrelerine kıyasla dezavantajlı konumda algılamalarının, sağlıkla ilişkili hedeflerinden uzaklaşmalarına ve yaşam tarzı değişikliklerine yönelik motivasyonlarını kaybetmelerine neden olduğunu göstermektedir. Özellikle yaşlı bireylerde bu durumun daha belirgin olduğu ve sağlık davranışlarında azalmaya yol açtığı saptanmıştır. Göreceli yoksunluk hissi, bireylerde öğrenilmiş çaresizlik duygusunu tetikleyerek sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz gibi sağlık davranışlarının önemini göz ardı etmelerine neden olmaktadır. Bu bağlamda, lying flat davranışı yalnızca bireysel bir yaşam tercihi olarak değil, aynı zamanda toplumsal sağlık eşitsizliklerinin bir dışavurumu olarak değerlendirilmektedir. Çalışma, bireylerin sağlıklı yaşam tarzlarını sürdürebilmeleri için sadece bilgi ve farkındalık artırıcı girişimlerin yeterli olmadığını, aynı zamanda yapısal eşitsizlikleri hedef alan bütüncül sağlık politikalarına ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi, sağlık hizmetlerine erişimin artırılması ve topluluk temelli müdahale programlarının yaygınlaştırılması, önerilen çözüm yolları arasında yer

almaktadır. Araştırma, lying flat olgusunun bireysel düzeydeki sonuçlarının ötesine geçerek, sağlık politikalarının sosyal boyutunu göz önünde bulunduran yaklaşımların önemine dikkat çekmektedir.

Zhao vd., (2024) üniversite öğrencileri arasında yaygınlaşan lying flat olgusunu pozitif psikoloji kuramı ve yapay zekâ algoritmaları çerçevesinde incelemiştir. Araştırma, sosyal değerlerin hızlı değişimi, iş piyasasındaki yoğun rekabet, bireysel başarı baskısı ve sosyal kaynak eşitsizliklerinin bu zihniyeti beslediğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda araştırmacılar; benlik algısı, duygu yönetimi ve bireysel beklentiler ile gerçeklik arasındaki uyumu dikkate alan bütüncül bir müdahale modeli geliştirmiştir. Geliştirilen bu model, yapay zekâ algoritmalarıyla desteklenerek bireye özel, dinamik müdahaleler üretmeyi mümkün kılmıştır. Bulgular, bu stratejinin öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını ve olumlu duygularını artırdığını göstermektedir. Müdahale edilen öğrencilerin sosyal zorluklarla daha etkili başa çıktığı ve daha girişimci, olumlu tutumlar sergilediği tespit edilmiştir (Zhao vd., 2024).

J. Zhou vd. (2024) tarafından yürütülen araştırma, Çin’de yeni nesil çalışanlar arasında yaygınlaşan lying flat hareketini ve bu bireylerin motivasyonunu artırmaya yönelik etkili teşvik mekanizmalarını ele almaktadır. Genç çalışanlar, aşırı iş yükü ve toplumsal baskılarla başa çıkma yolları olarak bu hareketi bir savunma mekanizması olarak kullanırken, uzun vadede iş dünyasında verimlilik ve motivasyon kaybına yol açabilecek bir eğilim olarak öne çıkmaktadır. Çalışmada, örgütsel adalet ve psikolojik sözleşme algısının iş tatmini üzerindeki etkisi, kuşaklararası değer farklılıkları ve kişisel ihtiyaçların düzenleyici rolü aracılık modeliyle analiz edilmiştir. Bulgular, adil ödüllendirme, kariyer gelişim fırsatları ve esnek çalışma koşullarının, genç çalışanların özerklik ve anlam arayışlarına hitap ederek bu eğilimi azaltabileceğini ortaya koymaktadır (J. Zhou vd., 2024).

Özetle lying flat olgusu ortaya çıktığı Çin’de farklı değişkenler kapsamında incelenmiştir. Araştırmalarda lying flat hareketinin gençlerin bekârlık algısı ve buna bağlı olarak evliliğe yönelik tutumları ilişkisi incelenmiştir. Lying flatin involüsyon ile ilişkisi olduğu başka araştırmada tespit edilmiştir. Diğer yandan bir başka çalışmada lying flatin göreceli yoksunluk ile anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Görünen odur ki lying flat Çin’de ortaya çıkmış olsa da günümüz iletişim çağında sadece bu ülkede kaldığı söylenemez. Bu

nedenle lying flat olgusunun ülkemiz gençlerinde olup olmadığını ortaya çıkarmak ve bu konuda bir bakış açısı ortaya koymak amacıyla mevcut araştırma gerçekleştirilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması, verilerin çözümlenmesi ve araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliğine ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, beliren yetişkinlerin lying flat davranışına ilişkin yaşantılarının incelenmesi amaçlanmış ve katılımcıların deneyimlerini derinlemesine anlamak için nitel araştırma yöntemi çerçevesinde fenomenoloji deseni tercih edilmiştir.

Nitel araştırma yöntemi, araştırmaya katılan bireylerin perspektiflerini ön plana çıkaran; araştırmacının keşfetme, yorumlama ve katılımcılarla doğrudan iletişim kurarak derinlemesine bilgi edinmesine olanak tanıyan bir yaklaşımdır (Seggie ve Bayyurt, 2021; Yalçın, 2022). Bu yöntemde gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama teknikleri kullanılarak, yalnızca yüzeydeki olgularla yetinilmez; altta yatan dinamikler, süreçler ve anlamlar analiz edilerek derinlemesine bir kavrayış amaçlanır (Yalçın, 2022).

Bu doğrultuda, nitel araştırma desenlerinden biri olan fenomenoloji; bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları, aşına oldukları ancak tam anlamıyla kavrayamadıkları olguları incelemeye odaklanır (Tezcan, 2013; Yıldırım ve Şimşek, 2021). Fenomenoloji, bireylerin yaşantılarına yükledikleri öznel anlamların ve bu anlamların nasıl yapılandırıldığının ortaya konmasını hedefler (Tezcan, 2013). Bu desende temel amaç, bireylerin nesne, olay ya da davranışlara ilişkin algılarını ve bu algıların altında yatan yapıları anlamaktır

. Böylece fenomenolojik yaklaşım, insan deneyimlerinin özünü derinlemesine kavramaya yönelik anlamlı bir inceleme zemini sunar (Bal, 2016; Manen, 2007; Yıldırım ve Şimşek, 2021).

Bu doğrultuda, beliren yetişkinlerinlying flat deneyimlerini anlamak ve yorumlamak amacıyla bu araştırmada fenomenoloji modeli tercih edilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu oluşturulurken, amaçlı örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Amaçlı örnekleme, belirli ölçütlere göre seçilen bireylerin, çalışmanın amaçları doğrultusunda bilgi açısından zengin ve derinlemesine incelenmesi gereken nitelikleri taşıdığı varsayımına dayanır (Büyüköztürk vd., 2017; Tavşancıl ve Aslan, 2001). Bu yöntem, araştırma problemini anlamlandırmaya katkı sağlayacak, özgün özellikler barındıran bireylerin seçilmesine olanak tanır (Başaran, 2017; Tarhan, 2015). Amaçlı örnekleme tekniklerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Bu teknikte, önceden belirlenmiş kriterleri karşılayan bireyler araştırma kapsamına dâhil edilir. Belirlenen bu ölçütler, araştırma sorularına en uygun verileri sağlayacak şekilde araştırmacı tarafından özgün biçimde oluşturulabileceği gibi, daha önce hazırlanmış ölçütler de kullanılabilir. Bu yöntemle, belirli özellikleri taşıyan bireyler seçilerek, derinlemesine ve anlamlı bilgiler elde edilmesi amaçlanır (Yağar ve Dökme, 2018).

Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Orta Anadolu'daki bir üniversitede öğrenim gören beliren yetişkinlik dönemindeki 29 öğrenci oluşturmuştur. Bu öğrenciler Rehberlik ve Psikolojik Danışma bölümü, İslami İlimler Fakültesi ve Hemşirelik bölümünden oluşturulmuştur. Çalışma ölçütlerini karşılayan gönüllü beş kadın katılımcı ve dört erkek katılımcı ile bireysel görüşme yapılmıştır. Bireysel görüşme yapılan öğrencilere ilişkin bilgiler aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 1. Bireysel Görüşme Yapılan Katılımcıların Demografik Bilgileri

	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9
Cinsiyet	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Yaş	22	23	22	23	21	22	22	21	23

Ayrıca iki odak grup görüşmesi yapılmıştır. Birinci odak grup katılımcıları sekiz kadın ve dört erkek katılımcı; ikinci odak grup katılımcıları üç kadın ve beş erkek katılımcı olacak şekilde iki grup oluşturulmuştur. Odak grup görüşmelerinde, ideal örneklem büyüklüğünün

6-12 kişi arasında olması gerektiği önerilmektedir (Çokluk vd., 2011). Bu öneri doğrultusunda, her biri belirlenen bu ideal büyüklükteki gruplar oluşturularak odak grup görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların özellikleri, etik ilkeler gereği anonimlik sağlamak amacıyla isimler yerine K1, K2, K3... Şeklinde rumuzlarla belirtilmiştir. Aşağıda, bu katılımcıların özellikleri yer alan Tablo 2 ve Tablo 3 de sunulmaktadır.

Tablo 2. 1.Odak Grup Görüşmesi Yapılan Katılımcıların Demografik Bilgileri

Katılımcı	K10	K11	K12	K13	K14	K15	K16	K17	K18	K19	K20	K21
Cinsiyet	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Kadın	Kadın	Erkek	Kadın	Kadın	Kadın	Kadın	Erkek
Yaş	20	22	20	19	21	23	20	21	20	19	20	21

Tablo 3. 2.Odak Grup Görüşmesi Yapılan Katılımcıların Demografik Bilgileri

Katılımcı	K22	K23	K24	K25	K26	K27	K28	K29
Cinsiyet	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Erkek
Yaş	23	21	22	22	21	22	23	22

Araştırmanın katılımcıları, belirli ölçütler doğrultusunda seçilmiştir. Örneklemeye dâhil edilme kriterleri; araştırmaya katılmaya gönüllü olmak, beliren yetişkinlik döneminde bulunmakve lying flat yaşam tarzını benimseyen olmakşeklinde belirlenmiştir. Bu kriterler, araştırmanın amacına uygun nitelikte veri toplanmasını sağlamak için dikkate alınmıştır. Belirlenen ölçütlere uygun olmadığının tespit edilmesiveveri toplama sürecinde görüşmelere katılmama durumu, araştırmanın dışlama kriterleri olarak tanımlanmıştır. Bu dışlama kriterleri, verilerin güvenilirliğini ve araştırma sürecinin sağlıklı bir şekilde yürütülmesini temin etmek amacıyla uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Süreci

Araştırma kapsamında, bireysel görüşmeler ve odak grup görüşmeleri yapılmış, veri toplama sürecinde yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bireysel görüşmeler yüz yüze yapılmış ve ortalama kırkbeş dakika sürmüştür. Odak grup görüşmeleri çevrimiçi yapılmış ve ortalama yüzelli dakika sürmüştür. Tüm görüşmelerden önce katılımcılara araştırmanın amacı, önemi, gizlilik politikası ve verilerin kullanım şekli hakkında bilgi verilmiştir. Katılımcıların açık rızası alınmış, görüşmeler ses kayıt cihazıyla kaydedilmiş ve katılımcıların kimlik bilgileri kodlanarak gizlilik ilkelerine uygun şekilde korunmuştur. Veri toplama süreci, araştırma sorularına geçilmeden önce katılımcıların kendilerini tanıtmaları ve lying flat yaşam tarzına dair örnek paylaşımlarla bu olgu hakkında bilgilendirilmeleriyle başlamıştır. Bu bilgilendirme süreci, katılımcıların olguya ilişkin farkındalıklarını artırmayı ve daha zengin veri elde etmeyi amaçlamıştır. Görüşmelerde kullanılan açık uçlu sorular, katılımcıların olgu ile ilgili bireysel algılarını, tutumlarını ve deneyimlerini özgürce ifade etmelerine olanak tanımıştır. Araştırma süreci boyunca etik ilkelere ve bilimsel yöntemlere bağlı kalınmış, toplanan verilerin yalnızca araştırmacı tarafından değerlendirilerek bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanıldığı katılımcılara açıkça ifade edilmiştir. Bu bağlamda, çalışma, lying flat yaşam tarzını benimseyen bireylerin yaşam pratiklerini, bu tercihin altında yatan nedenleri ve olgunun sosyal boyutlarını derinlemesine anlamayı hedeflemiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aşamasında, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, araştırma sorularına yönelik detaylı bilgi edinmek için ise Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu (EK 1)

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu form, katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyine ilişkin bilgilerini toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Formda, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik herhangi bir soru bulunmamaktadır.

3.4.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (EK 2)

Bu çalışmada nitel veri toplama tekniklerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Bu amaçla araştırmacı tarafından, beliren yetişkinlerin lying flat yaşam tarzlarına ilişkin soruların yer aldığı, yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Formdaki sorular, literatürde yer alan ilgili araştırmaların incelenmesi ve elde edilen veriler doğrultusunda oluşturulmuştur. Hazırlanan ön formdaki soruların anlaşılabilirliğini değerlendirmek amacıyla, iki Türk Dili ve Edebiyatı uzmanı ile bir Türkçe öğretmeninden dil konusunda destek alınmıştır. Uzman dönütleri neticesinde anlaşılmayan sorular düzeltilmiş ve görüşme formu son halini almıştır. Formda katılımcılara yöneltilmek üzere açılış, araştırma, kapanış ve final basamaklarına yönelik sorular yer almaktadır. Odak grup görüşmelerinde görüşmenin ana konusuna geçilmeden önce, katılımcıların konuya adapte olmalarını sağlayacak, doğrudan görüşmenin odaklandığı konuya dair olmayan bir soru ya da açıklama ile başlanmalıdır. Bu soru ya da açıklama, yalnızca görüşmeye hazırlık amaçlı olup, ana konuya ilişkin bir içerik taşımamalıdır. Ayrıca, söz konusu soru ya da açıklama önceden hazırlanmış olmalıdır (Gibbs, 1997; Kitzinger, 1995).

Yarı yapılandırılmış görüşmeler, belirli bir düzeyde standartlık ve esneklik sunarak, yazılı testler ve anketlerdeki sınırlamaları ortadan kaldırmakta ve bir konu hakkında derinlemesine bilgi edinmeye olanak tanımaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu görüşme türü, tam yapılandırılmış görüşmelerin katı yapısına sahip olmadığı gibi, yapılandırılmamış görüşmelerin sunduğu esneklikten de tamamen yoksun değildir; bunun yerine, bu iki uç arasında bir konumda bulunmaktadır. Araştırmacılar, böyle bir esneklik sağladığı için yarı yapılandırılmış görüşme yöntemini tercih etmektedirler (Altunay vd., 2014). Araştırma konusuyla ilgili kuramsal alanyazının sınırlı olduğu durumlarda, katılımcılara açık uçlu sorular yöneltilmek, temel bilgi edinme sürecinde önemli bir kolaylık sunmaktadır. Bu nedenle, lying flat gibi yeni bir olguyu incelemede bu yöntemden verimli sonuçlar alınması beklenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada, bireysel görüşmeler ve odak grup görüşmelerinden elde edilen veriler, içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. İçerik analizi, benzer verilerin belirli kavramlar ve temalar etrafında gruplanarak, anlamlı bir şekilde düzenlenmesi ve yorumlanması sürecidir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu aşamada, ham veriler dikkatlice incelenmiş, katılımcıların

yanıtları doğrultusunda potansiyel kodlar ve kategoriler belirlenmiştir. Veriler tekrarlı okumalarla incelenerek anlamlı ilişkiler kurulmuş ve her bölümün kavramsal anlamı belirlenmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Kodlama sürecinde, veriler belirli kategorilere ayrılmış ve her kategoriye anlamını yansıtan kodlar verilmiştir.

Kodlama, verilerin doğrudan etiketlenmesinin ötesinde, araştırmacının verilerin derinlemesine anlamını kavrayarak, bu anlamı en iyi şekilde tanımlayan terimleri veya kelime gruplarını zihninde aramasını gerektiren bir süreçtir (Altunay vd., 2014; Özdemir, 2010). Kodlama ve kategori oluşturma sürecinde, farklı uzmanların görüşlerinden yararlanılmış, özellikle tez danışmanı ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanından bir uzmanın katkılarıyla kavramsal doğruluk sağlanmıştır. Bu süreç, verilerin kavramsal bir yapıya kavuşturulmasına olanak tanımış ve anlamlı bulguların elde edilmesini sağlamıştır. Alınan verilerden, katılımcıların ifadelerinden alıntılar yapılarak bulgular sunulmuş ve katılımcıların kimliği gizliliğin korunması amacıyla K1, K2, K3 gibi kodlarla tanımlanmıştır.

Veri analiz sürecinde, nitel verilerin sistematik biçimde işlenmesini sağlamak amacıyla QSR International'ın NVivo yazılımı kullanılmıştır. Bu yazılım, verilerin kodlanması, temalar altında gruplanması ve ilişkilendirilmesi gibi aşamalarda araştırmacıya analitik derinlik kazandırmakta ve analiz sürecini kolaylaştırmaktadır (Seggie ve Bayyurt, 2021).

3.6. Araştırmanın Geçerlilik ve Güvenilirliği

Nitel araştırmalarda, nicel araştırmalardaki geçerlik ve güvenilirlik kavramları yerine, araştırmanın kalitesini değerlendirmek için inandırıcılık ve tutarlılık gibi terimler kullanılır. İnandırıcılık, bulguların katılımcılar ve okuyucular için güvenilir ve ikna edici olmasını, tutarlılık ise verilerin toplanması, analiz edilmesi ve yorumlanmasında yöntemsel uyumu ifade eder. Ayrıca, aktarılabilirlik bulguların farklı bağlamlara uygulanabilirliğini, teyit edilebilirlik ise bulguların başka araştırmacılar tarafından doğrulanabilirliğini belirtir. Bu kavramlar, nitel verilerin geçerliliğini ve güvenilirliğini sağlamada temel ölçütlerdir (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

3.6.1. Geçerlilik

Geçerlilik, bir ölçme aracının hedeflenen özelliği ne kadar doğru ve eksiksiz ölçtüğünü ifade eder ve araştırma sonuçlarının doğruluğu açısından temel bir ölçüttür. Ölçme aracının araştırma konusuyla tam uyumlu olması geçerliliği sağlar İç geçerlilik, elde edilen bulguların araştırma bağlamındaki gerçekliği yansıtırma düzeyini belirtirken; dış geçerlilik, bu bulguların farklı durum ve örneklemelere ne ölçüde genellenebileceğini ifade eder (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

3.6.1.1. İnandırıcılık

İnandırıcılık, bir araştırmacının elde ettiği bulguların doğruluğunu ve gerçeği ne kadar yansıttığını sorgulayan bir kavramdır (Lincoln ve Guba, 1985). Bulguların gerçeklikle ne ölçüde örtüştüğü ve araştırmanın gözlemlemeyi amaçladığı olgulara ne kadar odaklandığı bu kapsamda incelenir. Bu çalışmada inandırıcılığı artırmak amacıyla çeşitlendirme yaklaşımı kullanılmıştır. Bu yöntem, farklı özelliklere sahip katılımcıların dahil edilmesi ve çeşitli veri toplama yollarıyla elde edilen bilgilerin karşılaştırılmasını içerir. Böylece, farklı bakış açılarıyla çoklu gerçekliklerin ortaya konması sağlanarak araştırmanın güvenilirliği güçlendirilmiştir (Cansızlar, 2023; Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu doğrultuda, bireysel görüşmelerin yanı sıra odak grup görüşmeleri de gerçekleştirilerek çeşitlendirme stratejisi uygulanmış ve elde edilen bulguların kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi sağlanmıştır (Arslan, 2022).

Bu araştırmada, inandırıcılığın güçlendirilmesine yönelik olarak uzman incelemesi stratejisi uygulanmıştır. Araştırmacının danışmanı ve alandaki bir uzman, verilerin toplanması, analizi ve rapor yazımı aşamalarında araştırmacıya geri bildirimde bulunarak sürece katkı sağlamıştır. Uzmanlar, görüşme transkriptlerini detaylı bir biçimde inceleyerek kodlar arasındaki tutarlılığı değerlendirip, elde edilen bulguların doğruluğunu pekiştirmiştir. Ayrıca, araştırma sürecinin dış denetim yoluyla değerlendirilmesi sağlanmış, danışman, sürecin çeşitli aşamalarında elde edilen bulguların ve yorumların verilerle ne derece örtüştüğünü incelemiştir. Bu tür dış kontrol mekanizmaları, nitel araştırmalarda geçerliliği arttıran stratejilerdendir (Creswell, 2023). Araştırmacı, her bir görüşme sonrasında katılımcılara özet bilgi sunarak aktarılan verilerin doğru bir şekilde yansıtılıp yansıtılmadığını kontrol etmiştir. Ayrıca, elde edilen veriler düzenlenip analiz edildikten sonra, araştırma bulguları raporlaştırılmış ve katılımcılara gönderilmiştir. Katılımcılar,

raporları inceleyerek yapılan analizlerin kendi algı ve deneyimleriyle ne ölçüde örtüşüğünü değerlendirip, yazılı geri bildirimde bulunmuşlardır. Bu aşama, araştırmanın doğruluğunu ve bulguların gerçekliği yansıtmaya düzeyini teyit etme adına önemli bir işlev görmüştür.

3.6.1.2. Aktarılabilirlik

Nitel araştırmalarda aktarılabilirlik, bulguların benzer bağlamlarda ve farklı katılımcılarla ne ölçüde uygulanabilir olduğunu ifade eder. Bu kavram, nicel araştırmalardaki istatistiksel genellemeden farklı olarak, araştırma bağlamının, katılımcıların ve koşulların ayrıntılı tanımlanmasına dayanır. Böylece okuyucular, sonuçların kendi bağlamlarına uygunluğunu değerlendirebilir. Aktarılabilirliği sağlamak için örneklem seçiminin (amaçlı, gönüllü vb.) ve araştırma sürecinin açık şekilde açıklanması önemlidir. Bu sayede, başka araştırmacılar bulguları farklı ortamlarda kullanabilir ve benzer durumlarla ilişkilendirebilir (Arslan, 2022).

Bu araştırmada, amaçlı örneklem yöntemi kullanılmış ve katılımcıların belirlenmesinde esas alınan kriterler detaylı biçimde açıklanmıştır. Verilerin betimlenmesi sürecinde, katılımcıların duygu ve düşüncelerini yansıtan ifadeler olduğu gibi korunmuştur. Toplanan ham veriler, okuyucunun kolaylıkla anlayabilmesi amacıyla kavram ve temalar etrafında yapılandırılmış ve herhangi bir yoruma yer verilmeden orijinal şekline sadık kalınarak sunulmuştur.

3.6.2. Güvenilirlik

Güvenilirlik, bir ölçüm aracının tutarlı sonuçlar üretme yetisini ve ölçüm sürecinin standartlara dayanmasını ifade eder. Ancak bu tanım, daha çok pozitivist paradigmaya aittir. Pozitivist araştırmalarda, aynı koşullarda tekrarlanan ölçümlerde benzer sonuçlar elde edilmesi güvenilirliği gösterir (Shenton, 2004).

Nitel araştırmalarda ise güvenilirlik, verilerin sistemli ve özenli toplanmasına bağlıdır. Lincoln ve Guba (1985), bu kavramı nitel araştırmalara uyarlayarak tutarlılık ve doğrulanabilirlik terimlerini önermiştir. Buna göre, nicel çalışmalarda iç güvenilirlik yerine tutarlılık, dış güvenilirlik yerine doğrulanabilirlik kavramları kullanılabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

3.6.2.1. Tutarlılık

Nitel araştırmalarda tutarlılık, farklı araştırmacıların sahada yaptıkları gözlemler, alan notları ve görüşme transkriptleri gibi verilerin analizinden türetilen anlamların ne derece uyumlu olduğunun bir göstergesi olarak tanımlanabilir. Tutarlılığın varlığından söz edilebilmesi için, sonuçların çeşitli veri kaynaklarıyla uyum göstermesi ve elde edilen bulguların, veri kaynaklarının ifade ettiği anlamları doğru şekilde yansıtması gerekmektedir (Kirk ve L.Miller, 1986; LeCompte ve Goetz, 1982).

Nitel araştırmalarda güvenilirlik, verilerin birden fazla kodlayıcı tarafından tutarlı bir şekilde yorumlanmasını ifade eder (Miles ve Huberman, 2021). Bu amaçla, araştırmada kontrol kodlaması yapılmış ve kodlayıcılar arası görüş birliğini sağlamak için belirli adımlar izlenmiştir. Görüşme transkriptleri, hem araştırmacı hem de danışmanı tarafından bağımsız olarak kodlanmış, ardından temalar oluşturularak kodlama farklılıkları karşılaştırılmıştır. Düzeltmeler ve ortak değerlendirmeler sonrasında, iki kodlayıcı arasındaki güvenilirlik oranı %94 olarak belirlenmiştir.

Güvenirlik hesaplamasında Miles ve Huberman'ın (2021) formülü kullanılmıştır: $\text{Güvenirlik} = \text{Görüş Birliği} / (\text{Görüş Birliği} + \text{Görüş Ayrılığı})$.

Miles ve Huberman'a(2021) göre, güvenilirlik oranının %70'in üzerinde olması, çalışmanın güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, elde edilen %94'lük oran, çalışmanın yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

3.6.2.2. Doğrulanabilirlik

Lincoln ve Guba'nın(1985)ortaya koyduğu doğrulanabilirlik (confirmability) kavramı, araştırma bulgularının araştırmacının kişisel görüşlerinden değil, toplanan verilere ve araştırma konusuna dayanması gerektiğini vurgular. Nesnellik ile ilişkili olan bu kavram, nitel araştırmalarda güvenilirliğin temel göstergelerinden biri olup, nicel araştırmalardaki dış güvenilirlik ile örtüşmektedir. Doğrulanabilirlik, bulguların veri kaynaklarıyla tutarlı şekilde doğrulanmasını ve araştırmacı öznelliğinden bağımsız olarak değerlendirilebilmesini sağlar (Arslan, 2022; Miles ve Huberman, 2021).

Araştırma sonuçlarının, elde edilen verilerle doğrulanmasını ve mantıklı açıklamalara dayandırılmasını sağlamak amacıyla belirli yaklaşımlar benimsenmiştir. Dış bir uzman, araştırmada ulaşılan sonuçların, yorumların, değerlendirmelerin ve önerilerin, ham verilere

geri dönölerek ne kadar tutarlı olduğu konusunda bir inceleme yapmıştır. Ayrıca, araştırımacı tüm veri toplama araçlarını, ham verilerini, analiz sırasında yapılan kodlamaları ve raporun temelini oluşturan algıları, notları ve çıkarımları gerektiğinde denetim için saklamaktadır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, lying flat yaşam tarzını benimseyen beliren yetişkinlerin deneyimlerini anlamaya yönelik bireysel ve odak grup görüşmelerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Katılımcıların yaşam tarzına ilişkin algı ve tecrübeleri doğrultusunda temalar, alt temalar ve kategoriler ortaya konmuştur. Elde edilen bulguların daha anlaşılır hale getirilmesi amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen kavramsal çerçeve, görsel biçimde Tablo 4’te sunulmuştur. Temalara dair detaylı açıklamalar ilerleyen başlıklarda yer almaktadır. Bulgular aktarılırken her bir kategoriye ait örnek katılımcı ifadelerine yer verilmiş; bu ifadeler, katılımcıların deneyimlerini, duygularını ve düşüncelerini yansıtacak şekilde doğrudan aktarılmıştır. Etik ilkelere uygun olarak katılımcıların kişisel bilgileri gizli tutulmuş, bunun yerine alıntılarının sonunda ilgili kişinin temsil edildiği kodlar (örneğin, K1) kullanılmıştır.

Tablo 4. Beliren Yetişkinlerin Lying Flat Yaşam Tarzına Yönelik Tema, Alt Tema ve Kategoriler

Tema	Alt Tema	Kodlar
1.Lying Flat Yaşam Tarzı Benimseme Dinamikleri ve Psikolojik Etkiler	Psikolojik Faktörler	Rahatlama, İçsel Denge, Özgürlük, Azalan Stres ve Kaygı, Özgüven, Umursamazlık
	Bireysel Faktörler	Kişisel Gelişim, Artan Farkındalık, Umutsuzluk, Rekabet, Hayal Kırıklığı, Motivasyonsuzluk, Öğrenilmiş Çaresizlik
	Yaşam Tarzı Tercihleri	Anı Yaşama, Hobilerde Değişim, Kaçış
2. Sosyal Yaşam ve İlişkiler	Sosyal Etkileşimde Değişim	Seçici Sosyal Bağlar, Seçici Sosyallik ve Sosyal İzolasyon, Ortak Farkındalıkli Aktiviteler
	Aile ve Yakın Çevre İlişkileri	Aile İçi Çatışma, Değişen Çevre İlişkileri
3. Lying Flat Yaşam Tarzının Akademik Yansımaları	Akademik Performans Değişimi	Akademik Performans Düşüşü, Akademik Performans Nötr, Akademik Performans Artışı, Akademik Performans ve Stres İlişkisi
4. Sosyal İlişkilerde Özgürleşme ve Denge Arayışı	Toplumsal Normlara Karşı Sessiz Direniş	Toplumsal Normlara Karşı Tepki, Sessiz Sistem Karşıtlığı
	Sosyal Dinamikler	Sosyal İlişkilerde Rahatlık, Sosyal İlişkilerde Denge
5.Anlam Arayışı	Anlam Arayışında Bireysel Yönelimler	Kişisel Anlam Arayışı, Öz benlik Farkındalığı, Hayata Farklı Pencereden Bakmak
	Bireysel Gelecek Üzerindeki Etkileri	
6. Bireysel ve Toplumsal Gelecek Üzerindeki Etkileri	Toplumsal Gelecek Üzerindeki Etkileri	
	Olumlu Yönleri	
7. Lying Flat Yaşam Tarzının Algılanma Biçimi	Olumsuz Yönleri	
	Kesin Yargıya Varılamaz	

4.1. Tema 1: Lying Flat Yaşam Tarzı Benimseme Dinamikleri ve Psikolojik Etkileri

Beliren yetişkinlerin lying flat yaşam tarzını benimseme süreçleri ve bu yaşam biçimini tercih ettikten sonraki psikolojik deneyimlerine ilişkin veriler analiz edildiğinde, bu temaya ilişkin olarak üç alt tema ortaya konmuştur: Bu temalar ise “psikolojik faktörler”, “bireysel faktörler” ve “yaşam tarzı tercihleri” şeklindedir. Tablo 5’de birinci temaya ait kodların frekans ve yüzde değerleri verilmiştir.

Tablo 5. Lying Flat Yaşam Tarzı Benimseme Dinamikleri ve Psikolojik Etkilerine İlişkin Temanın Alt Tema, Kod, Frekans (f) ve Yüzde (%) Dağılımı

Alt Tema	Kod	f	%
Psikolojik Faktörler	Rahatlama	14	48,27%
	İçsel denge	12	41,37%
	Özgürlük	16	55,17%
	Azalan stres ve kaygı	13	44,82%
	Özgüven	10	34,48%
	Umursamazlık	6	20,68%
Bireysel Faktörler	Kişisel gelişim	13	44,82%
	Artan farkındalık	11	37,93%
	Umutsuzluk	9	31,03%
	Rekabet	7	24,13%
	Hayal kırıklığı	8	27,58%
	Motivasyonsuzluk	7	24,13%
	Öğrenilmiş çaresizlik	5	17,24%
Yaşam Tarzı Değişikliği	Anı yaşama	12	41,37%
	Hobilerde değişim	9	31,03%
	Kaçış	10	34,48%

4.1.1. Psikolojik Faktörler

Araştırma kapsamında katılımcılara yöneltilen “Lying flat yaşam tarzını benimsedikten sonra psikolojik olarak nasıl etkilendiniz?” sorusuna verilen yanıtlar doğrultusunda, psikolojik faktörler alt teması altında çeşitli kodlar elde edilmiştir. Katılımcı ifadeleri doğrultusunda belirlenen bu kodlar; “rahatlama”, “içsel denge”, “özgürlük”, “azalan stres ve kaygı”, “özgüven” ve “umursamazlık” şeklinde gruplanmıştır.

4.1.1.1. Rahatlama

Yapılan bireysel ve odak grup görüşmelerinde katılımcıların, içinde bulundukları psikolojik durumu tanımlarken sıklıkla "rahatlama" kavramını ve bu kavramla örtüşen çeşitli ifadeleri kullandıkları görülmüştür. Bu durum, yaşam biçimi tercihleriyle bağlantılı olarak gelişen psikolojik bir dönüşüme işaret etmektedir. Katılımcılar, lying flat yaşam tarzını benimsemeleriyle birlikte üzerlerindeki baskıların azaldığını, zihinsel yüklerin hafiflediğini ve daha dingin bir ruh haline ulaştıklarını dile getirmiştir. Bu bağlamda rahatlama, bireylerin yaşamlarında özgürlük, içe yönelme ve dışsal beklentilerden uzaklaşma yoluyla elde ettikleri bir psikolojik rahatlığı temsil etmektedir.

K8, geçmişte yaşadığı baskıyı fiziksel bir yük gibi omuzlarında hissettiğini ve bu durumdan kurtulmasıyla birlikte rahatladığını şu şekilde dile getirmiştir:

“Şuralarında böyle omuzlarımda bir yük varmış daha. O yük böyle benim omuzlarımı sıkıyormuş, sıkıyormuş. Ondan kurtulmuşum gibi. Kaba tabirle böyle söyleyebilirim.”

K7 ise, yaşamındaki değişimin ardından zihinsel olarak daha az şeyi “kafaya taktığını” ve bu durumun kendisini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir.

“Kafaya takmıyorum. O yüzden daha etkili olduğunu söyleyebilirim. Lying flat psikolojik manada çok olumlu etkiledi beni. Rahatladım.”

K5’in rahatlama tanımı ise, bireyin kendine ulaşması ve dış etkenlerin etkisini azaltması üzerinden şekillenmektedir.

“Dediğim gibi, kendine ulaşmak bir rahatlama değildir bence. Yani dış etkenleri çok az seviyeye indiriyorsun. Bu kesinlikle bir rahatlama değildir yani.”

Son olarak K24, bu yaşam tarzını benimsemesinin ardından farklı bir yaşam seçeneği geliştirdiğini ve bu seçeneğin kendisine öncelik tanınması sayesinde rahatlama sağladığını ifade etmiştir.

“Benim için kesinlikle olumlu bir etkisi var. Çünkü bunu benimsedikten sonra ve kendime başka bir yol çizdikten sonra çok daha fazla rahatladım. Çünkü artık başka bir seçenek oluşturdum kendime. Ve bu oluşturduğum seçenek de zaten daha rahatımı ön planda tutan bir seçenek.”

4.1.1.2. İçsel Denge

Her ne kadar görüşmelerde “içsel denge” kavramı doğrudan dile getirilmemiş olsa da, katılımcıların yaşamlarına dair öznel değerlendirmelerinde bu koda işaret eden çeşitli örtük anlatılar dikkat çekmektedir. Katılımcıların ifadeleri, onların yaşamları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olduklarını hissettikleri, benlikleriyle daha uyumlu bir ilişki kurdukları ve

duygusal anlamda daha dengeli bir ruh haline ulaştıkları bir süreci betimlemektedir. Bu bağlamda içsel denge, bireyin hem psikolojik hem de fizyolojik olarak kendisini daha iyi hissettiği, daha sakin ve huzurlu bir yaşantıya geçiş yaptığı bir psikolojik durum olarak yorumlanabilir.

K8, geçmişteki ve şimdiki benliğini karşılaştırarak yaşadığı olumlu değişimi şu sözlerle ifade etmiştir:

“Yani düşününce mesela, eski K8 ile şimdiki K8 arasında karşılaştırma yaparsam hem psikolojik olarak daha iyiyim, hem fizyolojik olarak daha iyiyim. Ve daha sakin, huzurlu değerlendirebilirim.”

K3, geçmişteki dışsal değerlendirmelere bağlı olarak yaşadığı stresin azaldığını ve artık kendisini daha özgür hissettiğini belirtmiştir.

Eskiden hani bunu öğrenmesinler şunu öğrenmesinler. Ay kızarlar. Sigara içtiğimi öğrenmesinler. Kızabilirler. Ama şu an hani öğrenirse de yani eğer bir gün hani ailemle aram bozulursa bile yani bu tamamen kendim için yapacağım bir adım olur sadece. Ve bu eskisi gibi bana yani korkutmuyor beni. Stres yaptırmıyor aslında. Çünkü bir yerde özgür hissediyorum artık kendimi ve hayatı aşabilirim gibi geliyor yani.

K21, dünyaya daha olumlu bakma hali ise, maddi kaygılardan uzaklaşıp var olanla yetinmeye yönelmesi üzerinden açıklanabilir. Bu da içsel dengenin bir başka görünümünü yansıtmaktadır.

“Dünyaya, yaşama daha olumlu bakmaya başladım diyebilirim böyle. Biraz işte asıl dünyevi kaygılardan, işte dünyevi böyle isteklerden biraz daha uzaklaşıp böyle biraz var olanla yetinmek sürecine girdim. O da güzel oldu benim için.”

4.1.1.3. Özgürlük

Katılımcılar, yaşam biçimlerinde yaptıkları tercihler doğrultusunda kendilerini daha özgür hissettiklerini ifade etmiştir. Özgürlük kodu kapsamında yer alan anlatılarda, bireylerin dışsal baskılardan uzaklaşma ve karar alma süreçlerinde daha bağımsız hareket etme eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu kodda, özgürlük duygusu hem aile ilişkileri hem de toplumsal yapı içerisindeki sınırlamalar bağlamında ele alınmıştır.

K3, olası aile içi çatışmalarda artık kaygı duymadığını ve bu tür durumların gözünde büyümediğini belirtmiştir:

“Mesela herhangi bir durumda ailemle bir çatışma yaşasam bile, bu bana çok da korkutucu gelmiyor. Çünkü kendimi daha özgür hissettiğim ve her şeyin üstesinden gelebileceğimi düşündüğüm için, o çatışmalar bana gözümde büyüyecek şeyler gibi gelmiyor.”

K3'ün bu ifadesi, onun özgürlük hissiyle birlikte çatışmaları farklı bir şekilde algılamaya başladığını göstermektedir.

K1 ise, özgürlüğe yönelik dışsal müdahaleleri sorgulamakta ve toplumsal baskıların bireyde özgürleşme ihtiyacı doğurduğunu ifade etmektedir:

“Bir insanın hayatını bu kadar kolay kısıtlayabilmek normal olmamalı. Bu yüzden, bireyin her şeyi kendi isteğiyle ve özgürce yapabildiği bir dünya bana çok cazip geliyor. Toplumun yarattığı baskı ve kısıtlamalar yüzünden insan, kendini özgürleştirme ihtiyacı hissediyor.”

Bu anlatımda, bireyin özgürlüğe dair algısı, toplumsal normlarla kurulan ilişki çerçevesinde tanımlanmaktadır.

Katılımcı ifadeleri, özgürlük kodunun hem bireysel hem de sosyal düzlemde deneyimlendiğini ve bireylerin bu kavramı farklı bağlamlarda ifade ettiklerini göstermektedir.

4.1.1.4. Azalan Stres ve Kaygı

Katılımcı görüşmelerinde öne çıkan kodlardan biri, bireylerin yaşam biçimlerinde gerçekleştirdikleri değişikliklerin ardından stres ve kaygı düzeylerinde yaşadıkları belirgin azalmadır. Lying flat yaşam tarzını benimseyen bireyler, bu süreci psikolojik bir rahatlama ve zihinsel dinginlik hali olarak tanımlamaktadır. Katılımcıların ifadeleri, yeni yaşam biçimlerinin yalnızca dışsal taleplerden uzaklaşma değil, aynı zamanda içsel huzura erişim sağladığını da göstermektedir.

K6, bu sürecin yaratıcılık, beceri gelişimi ve duygusal rahatlama yönünden katkı sağladığını şu sözlerle ifade etmiştir.

Yani stres düzeyinde azalma oldu. Dönem olarak, eskiden daha stresli bir insandım, kaygılı bir insandım. Ama bu aktivitelerle, ne bileyim, dikiş dikmek olsun, resim çizmek olsun, tablo yapmak olsun, bana hem yaratıcı hissettiren şeyler olumlu bir sürü özelliği var. Yaratıcı hissettiriyor, dinginleştiriyor, becerilerimi geliştiriyor. O yüzden stres düzeyinde de azalma var diyebilirim.

K4 ise, bu yaşam tarzını tercih etme nedenini doğrudan stres düzeyinde yaşadığı düşüşle ilişkilendirmiş ve bu süreci bir tür kişisel dönüşüm olarak tanımlamıştır.

“Zaten asıl tercih etmemin sebebi de bu diyebilirim. Beni stres, yani stres düzeyini büyük ölçüde düşürdüğü için. Çünkü ben eskiden bayağı bir üst düzey stresli bir insandım. Şu an daha sakinim diyebilirim.”

K26 da bu yaşam biçiminin psikolojik açıdan olumlu etkilerini vurgulamıştır.

“Bu yaşam tarzıyla beraber psikolojik olarak kesinlikle daha olumlu ilerliyorum. Stresim, kaygım azaldı.”

4.1.1.5. Özgüven

Katılımcı ifadelerinde dikkat çeken kodlardan biri de, bireylerin özgüven düzeylerinde yaşadıkları artıştır. Katılımcılar, yaşamlarında aldıkları kararlar ve dışsal baskılar karşısındaki tutumları doğrultusunda kendilerini daha güçlü, kararlı ve yeterli hissettiklerini ifade etmiştir. Bu bağlamda, özgüven kodu, bireyin hem içsel gücünü fark etmesi hem de yaşamındaki zorluklarla baş edebileceğine dair inancının artmasıyla ilişkilidir.

K10, bu durumu şu sözlerle dile getirmiştir.

“Hocam ben psikolojik olarak gelecek kaygımın üstünden daha çok geldiğimi düşünüyorum. Kendi öz saygımın ve özgüvenimin de arttığını düşünüyorum.”

Katılımcı, geçmişe kıyasla kaygı düzeyinin azaldığını ve bu değişimin benlik algısı üzerinde olumlu etkiler yarattığını belirtmektedir.

K3, daha önce stres ve korku yaratan durumların artık kendisinde aynı etkiyi oluşturmadığını ifade ederek, yaşadığı değişimi şöyle aktarmıştır:

“Ama şu an hani ölünürse de yani eğer bir gün hani ailemle aram bozulursa bile yani bu tamamen kendim için yapabileceğim, yapacağım bir adım olur sadece. Çünkü bir yerde özgür hissediyorum artık kendimi ve hayat aşabilirim gibi geliyor yani.”

Bu ifade, bireyin kendi kararlarını sahiplenme düzeyinin arttığını ve hayatla baş edebilme kapasitesine olan inancının güçlendiğini göstermektedir.

4.1.1.6. Umursamazlık

Katılımcıların bir kısmı, özellikle akademik ve gündelik yaşam bağlamında önceki dönemlere kıyasla daha umursamaz bir tutum geliştirdiklerini ifade etmiştir. Bu kod altında yer alan ifadelerde, bireylerin belirli sorumluluklara veya beklentilere karşı ilgisizlik, motivasyon eksikliği ya da bilinçli bir gevşeme hali dikkat çekmektedir. Umursamazlık, bazı katılımcılar tarafından yaşam tarzı tercihiyle ilişkilendirilirken, bazıları tarafından ise duygusal yorgunluk ya da gelecek kaygısıyla bağlantılı olarak dile getirilmiştir.

K7, sınavlara yaklaşımını şu şekilde dile getirmiştir.

“Çünkü sınavlara açıkçası çok umursamaz bir şekilde, fazla çalışmadan giriyorum. Buna rağmen dersleri geçtiğimde kendimi başarılı hissediyorum. Bu durumun, kendimi fazla kasmadan ve lying flat yaşam tarzını uygulayarak bir katkısı olduğunu söyleyebilirim.”

Bu ifade, katılımcının başarıyı, minimum çaba ile elde edebilme durumunu ve bu tutumun yaşam tarzı değişimiyle bağlantısını göstermektedir.

K8 ise, günlük hayatındaki değişimi şöyle aktarmıştır:

“Günlük hayatımda işte derslere daha az önem vermeye başladım. Ama bunun gelecek kaygısıyla da alakası olabilir. Tam umursamazlık da var evet. Bir şeyler olmuyor yani. Hevesim yok gibi bir şeyleri yapmaya zaten en başta.”

Katılımcı, gelecekle ilgili kaygılarının da etkisiyle daha az motive olduğunu ve yaşamına dair beklentilerini daha serbest bir şekilde kabul ettiğini belirtmiştir.

K15 ise;

“Boş vermişlikle beraber su akar, yolunu bulur falan moduna girdim. Tabii ki bu kafada ilerleyince stresli durumlara karşı tepkiniz falan azalıyor. Umursamaz bir hal alıyorsunuz.”

diyerek, stresli durumlara karşı daha soğukkanlı bir yaklaşım geliştirdiğini ifade etmiştir.

Bu tutum, çevresel baskılara ve gelecekle ilgili endişelere karşı bir başa çıkma mekanizması olarak değerlendirilebilir.

4.1.2. Bireysel Faktörler

Katılımcılar, lying flat yaşam tarzının kişisel gelişim için önemli bir fırsat sunduğunu, ancak aynı zamanda sosyo-ekonomik belirsizlikler, rekabet ve hayal kırıklıkları nedeniyle umutsuzluk, motivasyon eksikliği ve öğrenilmiş çaresizlik gibi duygular geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Bu faktörler, bireylerin içsel denge kurmalarını sağlasa da, dışsal baskılar ve geleceğe dair belirsizlikler, çaba göstermenin anlamsızlaştığını hissettirmektedir. Lying flat, hem kişisel gelişim hem de bu duygusal tepkilerle başa çıkma stratejisi olarak benimsenmektedir.

4.1.2.1. Kişisel Gelişim

Katılımcılardan bazıları, lying flat yaşam biçiminin kişisel gelişim açısından önemli bir dönem olduğunu ve bu dönemin her bireyin hayatında bulunması gereken bir deneyim olduğunu belirtmişlerdir. Bu yaşam tarzı, bireylerin dışsal baskılardan ve toplumsal beklentilerden uzaklaşarak, içsel süreçlerine odaklanmalarını sağlayan bir ortam sunmaktadır. Katılımcılar, özgürlük ve kişisel zamanın, kişisel gelişim için gerekli olduğunu vurgulamışlardır.

K12, lying flat yaşam biçiminin kişisel gelişim açısından önemli bir fırsat sunduğunu şu şekilde dile getirmiştir:

“Kişisel gelişim açısından da, yaşam biçimi olarak lying flat bence her insanın hayatında bulunması

gereken bir dönem olmalı. Çünkü özgür bir ortam, insanın kendisini geliştirebileceği, kendine vakit ayırabileceği bir dönem olmalı.”

Bu ifade, katılımcının özgür bir yaşam biçimini bireysel gelişimin temel bir unsuru olarak gördüğünü ortaya koymaktadır.

K3 ise, kişisel gelişimin dışsal faktörlerden bağımsız olarak, bireyin kendine odaklanması ve kendi değerlerine uygun bir yaşam tarzı benimsemesi gerektiğini savunmuştur.

Bireysellikten kastettiğim, tamamen kopukluk değil, daha çok kendine önem verme ve kendine özen gösterme anlayışıdır. Kişisel gelişim, popüler kültürün dayattığı markalar, lüks yaşam tarzları, evler ya da araçlar gibi unsurlardan bağımsız olmalı. Bunun yerine, minimalist bir yaklaşım benimsemek, daha basit, daha rahat ve seni gerçekten mutlu edecek bir yaşam tarzı sunar.

Bu ifade, kişisel gelişimi, bireysel değerler ve sadelik üzerinden tanımlayarak, dışsal etkenlerden bağımsız bir özgürlük anlayışına dayandırmaktadır.

4.1.2.2. Artan Farkındalık

Katılımcılar, lying flat yaşam biçimiyle birlikte farkındalık seviyelerinin arttığını belirtmişlerdir. K1, meditasyonun ruhsal ve manevi açıdan önemli bir iyileşme sağladığını ifade etmiştir.

"Şöyle ki, mesela bazen dünyadan tamamen kopup meditasyon yapmak istiyorum. Yapıyorum da bazen. Yani manevi olarak insan ruhuna çok iyi geliyor. Ve bunun için keşke daha çok fazla olanak, daha fazla ortamım olsa diye düşündüğüm oluyor."

Bu ifade, meditasyonun katılımcıya içsel huzur sağladığını, bu pratiklerin kişisel gelişim sürecinde önemli bir yer tuttuğunu ve farkındalığını arttırdığını göstermektedir.

K9 ise, lying flat yaşam biçiminin başlangıçta karamsarlığı artırmış olsa da, kazandığı farkındalığın uzun vadede olumlu etkiler yarattığını vurgulamıştır.

Lying flat, bu karamsarlığı önce artırdı çünkü bana farkındalık kazandırdığını düşünüyorum. Ancak bu durum bazı durumlarda stres yükümü artırdı, kazandığım farkındalıktan dolayı. Yine de genel olarak günlük yaşamımda bu farkındalıkla birlikte, karamsarlığın üzerimdeki etkisinin azaldığını fark ettim. Stresimin azaldığını hissettim çünkü kendime ayırdığım vakit beni daha iyi hissettirdi.

Bu açıklama, katılımcının farkındalık kazanmasıyla birlikte karamsarlık ve stres seviyelerinin azaldığını, kişisel zamanın bu sürece katkı sağladığını ifade etmiştir.

4.1.2.3. Umutsuzluk

Katılımcılar, lying flat yaşam biçimi ile ilişkilendirilen bir umutsuzluk hissini ifade etmişlerdir. K15, günümüz koşullarının ve ülke ekonomisinin geleceğe dair belirsizlik oluşturduğunu ve bu durumun lying flat düşüncesine olan uyumunu arttırdığını belirtmiştir:

Hocam, ben günümüz şartları ve ülke ekonomisi hakkında düşündüğümde, zaten çok çalışsak da sonuca ulaşmanın şu an aşırı zor olduğunu düşünüyorum. Bu yüzden ben de lying flat düşüncesine uyduğumu düşünüyorum, çünkü bu durum bana daha yumuşak bir yaklaşımsunuyor. Gelecek için bir umutsuzluk hissediyorum çünkü şu anki koşullarda, hiçbirimizin geleceği garanti değil.

Bu açıklama, katılımcının içinde bulunduğu sosyal ve ekonomik koşullara dair umutsuzluk hissettiğini ve bu hissin lying flat yaklaşımını benimsemesine neden olduğunu göstermektedir.

K16, ülke gündeminin ve mevcut toplumsal koşulların insan üzerinde yarattığı yıpratıcı etkisini vurgulamıştır:

"Ülke gündemi ciddi anlamda yıpratıcı. Bir arkadaşımın dediği gibi, umutsuzluk gerçekten insanın bünyesini sarıyor, içi kararıyor. Bir şey yapmak gerek ama ortada bir çaba da yok. Çünkü 'yapsam ne olacak?!' durumu var."

Burada katılımcı, mevcut durumda bir şeyler yapmanın faydasız olduğu düşüncesine kapıldığını ve bu durumun umutsuzluk hissini pekiştirdiğini ifade etmektedir.

K23 ise mezuniyet sonrası geleceğe dair belirsizlik ve kaygılarını dile getirmiştir:

"Bu bölümde ilerleyebileceğim konusunda kaygılıyım. Yani bu yıl mezun olduktan sonra ne yapacağım, hayatıma nasıl devam edeceğim bu konularda çok endişeliyim."

Bu açıklama, katılımcının hayatındaki belirsizlikler ve gelecek hakkındaki kaygılar nedeniyle umutsuzluk hissettiğini ve bu durumun mevcut yaşam biçimini etkilediğini göstermektedir.

4.1.2.4. Rekabet

Katılımcılar, lying flat yaşam tarzını benimsemelerinde etkili olan faktörlerden biri olarak yoğun rekabet ortamını belirtmişlerdir. Bu bağlamda K1, eğitim sürecinde karşılaştığı rekabet ortamına dikkat çekmiş ve bu durumun bireyler üzerinde baskı yarattığını ifade etmiştir:

"Yani çok fazla rekabet vardı. Ya da ne bileyim, herkes en zor soruyu çözebilen en ileriye gidebiliyordu."

Aynı katılımcı, bu yoğun rekabet ortamına karşılık olarak daha sade ve huzurlu bir yaşam biçimini tercih ettiğini belirtmiştir.

"Ulaşma çok zor veya rekabet ortamı çok fazla. Bundan ötürü artık ulaşmak yerine tamamen minimal bir yaşantı düzeyi ve sakinliği tercih ediyoruz."

K29 ise mesleki alandaki rekabetin arttığını ve bunun da bireyler arasında ayırım yaratmaksızın eşit bir mücadele alanına dönüştüğünü ifade etmiştir.

"Zaten pdr den bir sürü rakip vardı. Bir de şimdi onlar eklendi arenaya. Psikoloji mezunlarıyla bizim aramızda da bir fark kalmadı."

K26, rekabetin bireyler üzerinde baskı yarattığını ifade etmiştir.

"Aşırı rekabet nedeniyle üzerimizde sürekli bir baskı hissediyoruz."

4.1.2.5. Hayal Kırıklığı

Katılımcılar, lying flat yaşam tarzına yönelmelerinde etkili olan faktörlerden biri olarak, yaşadıkları hayal kırıklıklarını vurgulamışlardır. Bu hayal kırıklıkları genellikle gelecek beklentilerinin karşılanmaması, emeklerinin karşılığını alamamaları ve sistemsel adaletsizliklere dair deneyimleri içermektedir.

K17, atanma sürecinde karşılaşılan engellerin ve sürekli değişen sistemlerin bireyde belirsizlik ve umutsuzluk yarattığını şu sözlerle ifade etmiştir.

"Ülkedeki durum zaten ortada.Yani“atanalım” desek ne kadar çalışacağız? Hadi “atandık” desek yok akademi çıkarttılar, yok proje çıkarttılar hocam. Yani bizim geleceğimizle böyle çocuk oynucağı gibi oynuyorlar."

Aynı katılımcı, çalışma hayatındaki karşılıksız emeğe de dikkat çekmiştir:

"Patronum ne diyecek, o ne diyecek, işimin hakkını veriyorum ama hakkımı alamıyorum."

K14 ise mesleki gelişim adına yapılan yatırımların boşa gittiği düşüncesinin, hayal kırıklığı duygusunu beslediğini belirtmiştir:

"Arkadaşlarımın anlattıklarının birçok kısmına katılıyorum. Özellikle de geleceğin belirsiz olması ve hangi planı kurarsak kuralım ya da kendimizi bir yönde geliştirmek istediğimizde bunun mesleğimize ya da geleceğimize katkısı olacağını düşündüğümüz kısımda çabalarımızın boşa gideceğine artık çok eminim."

K23, sürecin zorluğunu ve karşılaşılan sömürü koşullarını dile getirerek şu ifadelerde bulunmuştur.

"Bu süreç çok zorlu bir süreç ve çok azımız aslında hedefimize ulaşabiliyoruz. Bunun dışında kalanlarsa özel kurumlarda çalışması gerekiyor ve bu tarz kurumlarda fazlasıyla sömürülüyoruz."

Hak ettiğimizi asla alamıyoruz."

4.1.2.6. Motivasyonsuzluk

Katılımcılar, içinde bulundukları motivasyon eksiklikleri ve geleceğe dair belirsizliklerden kaynaklanan isteksizliklerin, lying flat yaşam tarzını benimsemelerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Hem akademik hem de mesleki yaşamlarında bir hedef belirleme ve bu hedefe ulaşmak için çaba gösterme konusunda zorlandıklarını ifade etmişlerdir.

K11, çocukluk döneminden itibaren ders çalışmaya karşı isteksiz olduğunu ve genel anlamda geleceğe dair belirgin bir hedefin olmadığını ifade etmiştir:

Hocam ben küçüklükten beri çalışmayı çok sevmem zaten. Yani ders çalışmaya herhangi bir amacım falan da olmaz. Böyle anlık yaşarım. Yani gelecek için pek bir hedefim yok. Ne olacağını da bilmiyorum bu yüzden. Ama biraz da kararsızım bu yüzden. Yoksa başarılı olmayı, daha yüksek yerlere gelmeyi ben de isterim. Ama pek bir şeyim de yok. Bunun için çabam da yok.

K16, KPSS sürecindeki motivasyon kaybını dile getirerek, bu dönemde çalışmalarına yönelik bir ilgi gösterme konusunda kararsız kaldığını ifade etmiştir.

"KPSS açısından gerçekten hani çalışayım mı çalışmayayım mı yakın zamanda böyle düşünüp daha sonrasında boş verdiğim bir sürece girdim."

K8 ise akademik sorumluluklarına karşı duyduğu ilgisizlik ve kayıtsızlık halini şu şekilde açıklamıştır.

"Bir ödev yapacaksak. Şimdi yapmıyorum, son gün ne zamansa o zaman. Kendi yapabileceğim kapasitemden daha aşağıda yapıyorum. Bunu da umursamıyorum yani."

4.1.2.7. Öğrenilmiş Çaresizlik

Katılımcılar, yaşamlarındaki hedeflere ulaşma konusunda kendilerini yetersiz ve etkisiz hissettiklerini, çabalarının sonuç vermeyeceğine dair bir inanç geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Öğrenilmiş çaresizlik, bireylerin tekrar eden başarısızlık ya da engellenmişlik deneyimlerinden sonra, kontrol algılarını yitirmeleri ve herhangi bir çabanın sonuç getirmeyeceğine inanmalarıyla karakterize olmaktadır. Bu durum, lying flat yaşam tarzının benimsenmesinde etkili bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır.

K1 numaralı katılımcı, ulaşmak istediği meslek olan oyunculukla ilgili yaşadığı imkânsızlık duygusunu ve bu nedenle genel bir eylemsizlik halini şu şekilde ifade etmiştir.

Oyuncu olmak istiyorum. Ama hiçbir şekilde bu mesleğe ulaşamayacağımı bildiğim için, yani imkânsızlık nedeniyle, önünde bir imkân olmaması insanın hiçbir şey yapmak istememesine

yetiyor. Bu yüzden, yaşam doyumuna ulaşılmadığında “çaresizlik” dediğimiz bir kavram ortaya çıkıyor. Zaten olmayacak düşüncesiyle, olası küçük hedeflerimizden bile vazgeçiyoruz.

K15 ise bireysel çabanın sonuçsuz kalacağına dair gelişen bir algıdan söz etmiştir.

“Kendi emeklerinizin, çabalarınızın sizi çok da iyi bir yere getirmediği bir süreç var ortada. Çünkü zaten ne olacak yani herkes aynı şeyi alacak falan moduna giriyorsunuz.”

K19 da hedeflenen yaşam biçimine ulaşmanın artık mümkün olmadığına dair bir inanç geliştirdiğini ifade etmiştir.

“Umutsuzluk gibi. İstedğim hayatı yaşayamıyorum ama ne yaparsam da yaşayamayacağımı da biliyorum.”

4.1.3. Yaşam Tarzı Tercihleri

Katılımcılar, lying flat yaşam tarzıyla birlikte anı yaşamaya, kendilerine daha fazla zaman ayırmaya yönelmiştir. Geleceğe odaklanmanın zihinsel yorgunluk yarattığı, bu nedenle sakin hobilerin arttığı görülmektedir. Ayrıca, bazı katılımcılar, toplumsal baskılardan ve kaygılardan uzaklaşmak için kaçış stratejileri geliştirmiştir.

4.1.3.1. Anı Yaşama

Katılımcıların ifadeleri, sürekli gelecek odaklı yaşamının bireylerde zihinsel bir yorgunluğa neden olduğunu ve bu nedenle içinde bulunulan anın değerinin daha çok farkına varıldığını göstermektedir. Anı yaşama, katılımcıların lying flat yaklaşımıyla birlikte benimsedikleri bir tutum olarak öne çıkmaktadır. Geleceğe dair belirsizlikler ve hedeflere ulaşma konusundaki zorluklar, bireyleri mevcut anı daha anlamlı ve doyurucu bir şekilde yaşamaya yönlendirmiştir.

K20, bu durumu şu sözlerle ifade etmiştir.

“Sürekli iş için çalışırsam kendi hayatımı yaşayamam ve bu dünyaya bir kere geliyorum.”

K10, geleceğe odaklanmanın yaşamı zorlaştırdığını şu şekilde vurgulamıştır:

“Sürekli geleceği düşünerek yaşamının zor olduğunu düşünüyorum.”

Bu cümle, bireyin zihinsel yükünün arttığını ve bu nedenle anda kalma ihtiyacının önem kazandığını ortaya koymaktadır.

K25, yaşamdaki çeşitliliği deneyimleme arzusunu şu sözlerle aktarmıştır.

“Dünyanın farklı renkleri var. Çeşitli renkleri kaçırmak istemiyorum.”

Bu ifade, yaşamın sunduğu deneyimlerin farkına varma ve onları kaçırmama isteğini, dolayısıyla bilinçli bir şekilde anı yaşama tutumunu göstermektedir.

4.1.3.2. Hobilerde Değişim

Katılımcılar, lying flat yaşam tarzının etkisiyle birlikte, gündelik yaşamlarında kendilerine daha fazla zaman ayırmaya başladıklarını ve bu sürecin hobi edinme davranışlarını dönüştürdüğünü ifade etmişlerdir. Katılımcıların büyük bir kısmı, bu dönemde kitap okuma, film/dizi izleme, el işi gibi bireysel ve sakin aktiviteleri daha sık gerçekleştirmeye başladıklarını belirtmiştir.

K15, bu süreçte kitap okuma ve film izleme alışkanlıklarının arttığını şu şekilde dile getirmiştir:

“Ben mesela bu dönemde kitap okumaya biraz daha fazla zaman ayırdım. Film izleme alışkanlığım da arttı. Özellikle yurttaki kaldığım süre boyunca çok fazla film izledim.”

Ancak katılımcı, bu artışa rağmen belirli bir düzen oturtamadığını da eklemiştir.

K21 ise, pandemi sonrası başlayan bir değişimle birlikte, kitap okuma konusunda kalıcı bir alışkanlık geliştirdiğini ifade etmiştir:

“Bir de kitap okuma konusunda bu süreç bana bir alışkanlık kazandırdı diyebilirim. Bu dönemde okuma alışkanlığımın arttığını söyleyebilirim.”

K20, kendine zaman ayırmanın kişisel değer duygusunu pekiştirdiğini ve bu süreçte belirli kültürel içeriklere yöneldiğini belirtmiştir:

“Artık kendime zaman ayırıyorum. Hangi kitapları okuyabilirim, neleri izleyebilirim diye listeler yapıyorum. Kendimi geliştirdiğim, kendimi değerli hissettiğim bir zaman dilimi var hayatımda.”

K6 ise, bireysel aktivitelerin çeşitliliğine dikkat çekerek, sosyal medya ve medya içeriklerinin yanı sıra el işi gibi üretim temelli hobilerle de ilgilendiğini dile getirmiştir.

“Sosyal medya, kitap, dizi derken; bir yandan da resim çiziyorum, örgü örüyorum, dikiş dikiyorum. Bu tür aktivitelerle ilgileniyorum. Hepsi kendi başıma yaptığım şeyler.”

4.1.3.3. Kaçış

Katılımcıların bazıları, yaşamın getirdiği sorumluluklardan, toplumsal baskılardan ya da bireysel kaygılardan uzaklaşmayı bir "kaçış" stratejisi olarak tanımlamaktadır. Bu kaçış, yalnızca fiziksel bir uzaklaşmayı değil; aynı zamanda zihinsel bir korunma, bireyin kendi sınırlarını muhafaza etme çabasını da içermektedir.

K14, bu durumu Şu s  zlerle ifade etmiŐ tir.

“Kaçış olarak g  rd  ğ  m d  nemler benim i  in toplumdan izole olmak, b  y  k sorumluluklardan kaçmak, kaygılardan kurtulmak olarak tanımlıyorum.”

Bu ifadede, kaçış davranışını bireyin psikolojik y  klerden korunma isteğ  yle iliŐ kilendirilmiŐ  ve bilin  li bir tercihi yansıtmaktadır.

K11 ise g  ndelik yaŐ antısı   zerinden bu s  reci Ő yle dile getirmiŐ tir.

“Yurda girmiyorum. Yurda girmeyip ne yapıyorum? DıŐ arıda b  yle boŐ  boŐ  sanki vakit ge  iyor gibi. Bence bu benim i  in herhalde bir kaçış.”

Bu ifadede ise kaçış, bireyin kendini anlamlandırmakta zorlandığı bir boŐ luk haliyle birlikte ortaya   ıkmakta; fakat yine de sorumluluklardan uzak durmanın bilin  li bir tercihi olduğ u sezilmektedir.

4.2.Tema 2: Sosyal YaŐ am ve İliŐ kiler

Beliren yetiŐ kinlerin sosyal yaŐ am ve iliŐ kilerindeki en belirgin deė iŐ im, sosyal etkileŐ im bi  imlerinde yaŐ anan d  n  Ő  mle kendini g  stermektedir. Katılımcılar, geleneksel sosyal   evrelerinden ve alıŐ ılmıŐ  etkileŐ im kalıplarından giderek uzaklaŐ tıklarını ifade etmiŐ lerdir. Aile ve yakın   evre iliŐ kilerinde ise, bu bireyler genellikle daha az sosyal etkinlikte bulunmayı tercih etmiŐ , bireysel alan ihtiya  larının belirgin Ő ekilde arttığını vurgulamıŐ lardır. Bu d  nemde sosyal etkileŐ imlerin daha y  zeyssel hale geldiğ  , ancak aile i  indeki bazı iliŐ kilerin daha samimi ve g    l   bir hal aldığ   g  zlemlenmiŐ tir. Lying flat hareketinin etkisiyle, beliren yetiŐ kinler sosyal bağ larda hem daralma hem de derinleŐ me y  n  nde bir denge kurmaya   alıŐ maktadırlar. Bununla birlikte, arkadaşlık iliŐ kilerinde daha se  ici bir yaklaŐ ım benimsendiğ  , kalabalık ortamlardan kaçınma eğ iliminin arttığ   ve daha anlamlı iliŐ kilerin tercih edildiğ   dikkat   ekmektedir. Katılımcılar, sosyal yaŐ amda g  r  n  rl  kten   ok huzur ve i  sel dengeyi   ncelediklerini ifade etmiŐ lerdir. Bu bağ lamda, sosyal medya ve dijital platformlar   zerinden kurulan iliŐ kilerin de y  zeyssel bulunduğ u ve zaman zaman bireyleri yorduğ u dile getirilmiŐ tir. Bazı katılımcılar, yalnızlığ ı bir kaçış değ il, bilin  li bir tercih olarak tanımlamıŐ  ve bu s  recin kiŐ isel geliŐ imlerine katkı sağ ladığını belirtmiŐ lerdir. Ayrıca, sosyal etkileŐ imlerin bireyde bir y  k haline geldiğ   durumlarda, geri   ekilmenin sağ altıcı bir strateji olarak g  r  ld  ğ   anlaŐ ılmaktadır. Tablo 6’da, ikinci temaya ait kodların frekans ve y  zde değ erleri ayrıntılı Ő ekilde sunulmuŐ tur.

Tablo 6. Sosyal Yaşam ve İlişkiler Temasının Alt Tema, Kod, Frekans (f) ve Yüzde (%) Dağılımı

Alt Tema	Kod	f	%
Sosyal Etkileşimde Değişim	Seçici Sosyal Bağlar	12	41,37%
	Seçici Sosyallik ve Sosyal İzolasyon	10	34,48%
	Ortak Farkındalıklı Aktiviteler	8	27,58%
Aile ve Yakın Çevre İlişkileri	Aile İçi Çatışma	11	37,93%
	Değişen Çevre İlişkileri	9	31,03%

4.2.1. Sosyal Etkileşimde Değişim

Beliren yetişkinlerin sosyal etkileşimlerinde gözlemlenen değişim, daha seçici ve bilinçli bir sosyallik anlayışına yöneldiklerini ortaya koymaktadır. Katılımcılar, önceki dönemlerde sahip oldukları geniş sosyal çevrelerden uzaklaşarak, yalnızca kendilerine iyi gelen, anlayış gösteren ve benzer değerleri paylaşan insanlarla bağ kurmayı tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Bu süreçte sosyal izolasyon, bir zorunluluk değil, bilinçli bir tercih olarak öne çıkmakta; bireyler, kalabalık ve yüzeysel ilişkiler yerine sınırlı ama anlamlı sosyal bağlara yönelmektedir. Ortak farkındalıklı aktiviteler ise, bu yeni sosyal etkileşim biçiminin bir parçası olarak, bireylerin hem kendilerini hem de çevrelerini daha iyi tanımalarına katkı sağlamaktadır. Beliren yetişkinler için sosyal yaşam, artık nicelikten çok nitelik üzerinden tanımlanan, içsel uyumu önceleyen bir alan haline gelmiştir.

4.2.1.1. Seçici Sosyal Bağlar

Lying flat yaklaşımını benimseyen katılımcıların sosyallik düzeylerinde görülen değişim, daha seçici bir sosyallik tarzına doğru evrilmiştir. Bu değişim, sosyal etkileşimlerdeki kaliteyi, nicelikten daha fazla önemseyen bir yaklaşımı yansıtmaktadır. Katılımcılar, sosyal çevrelerinde yalnızca kendilerine değer katan, anlamlı ilişkiler kurdukları bireylerle vakit geçirmeyi tercih etmeye başlamışlardır.

K9, yalnızca özel bir arkadaşla vakit geçirmenin kendisini tatmin ettiğini belirtmiştir:

“Şimdi bu hayat tarzını sevdiğim bir tane arkadaşım var şu anda. Onunla vakit geçirip eğlenmek hoşuma gidiyor.”

Bu ifade, katılımcının daha dar bir sosyal çerçevede, kendini rahat hissettiği kişilerle etkileşime girmeyi tercih ettiğini göstermektedir.

K1,meditasyon gibi bireysel aktivitelere yönelmenin, ruhsal dinginlik sağladığını ifade etmiştir.

“Mesela bazen dünyadan tamamen kopup meditasyon yapmak istiyorum. Yapıyorum da bazen. Yani manevi olarak insan ruhuna çok iyi geliyor.”

Burada, katılımcı sosyal etkileşim yerine içsel huzuru ve bireysel farkındalığı ön plana çıkaran bir tercih yapmaktadır.

K14 ise geçmişte sosyal etkinliklere katılmayı seven biri iken, zamanla bu tür etkileşimlerin kendisine boş gelmeye başladığını fark etmiştir.

“Önceden şeyi severdim, sürekli insanlarla birlikte olayım, sevdiğim insanlarla vakit geçireyim. Onlarla sohbet edeyim saatlerce, çok seviyordum. Ama artık bu rutinlerin de zaman zaman boş geldiğini fark etmeye başladım.”

Bu ifade, katılımcının sosyal etkileşimlerin niceliğinden ziyade, kalitesine odaklanmaya başladığını ve artık anlamlı olmayan sosyal bağlardan uzaklaştığını göstermektedir.

4.2.1.2. Seçici Sosyallik ve Sosyal İzolasyon

Lying flat yaşam tarzını benimseyen bazı katılımcılar, sosyal ilişkilerinde önemli değişiklikler yaşamışlardır. Bu değişiklikler, sosyal etkileşimlerde azalma, bireysel alan ihtiyacının artması ve ilişkilerin daha seçici hale gelmesiyle karakterize edilmiştir. Katılımcılar, bu dönemde sosyal etkileşimlerini sınırlayarak, daha anlamlı ilişkiler kurmaya ve içsel dünyalarına odaklanmaya yönelmişlerdir.

K19, önceki dönemde sevdikleri hobilerine bile vakit ayıramadığını ve sosyal etkileşimlerden kaçma ihtiyacı hissettiğini belirtmiştir.

“Yani çok sevdiğim hobilerime bile zaman ayırmak istemediğimi fark ettim. Kitap okumak, film izlemek çok zor gelmeye başladı. İnsanlarla konuşmak istemediğim bir dönem oldu mesela. Kendi kabuğuma çekildim.”

Bu ifade, katılımcının içsel bir geri çekilme yaşadığını ve sosyal etkileşimlerden kaçmayı tercih ettiğini göstermektedir.

K20, önceki yıllara kıyasla daha az sosyalleştiğini ve kendisine daha fazla vakit ayırdığını ifade etmiştir. Ayrıca, sosyal ilişkilerde daha seçici olmaya başladığını vurgulamıştır:

“Geçen seneye kıyasla daha az sosyalleştim, kendime daha çok vakit ayırdım. Önceden herkesle iyi anlaşıyordum gibisinden davranıyordum ama artık insanlar bana nasıl gelirse ben de onlara aynı gidiyorum.”

Bu ifade, katılımcının daha az sayıda insanla, daha anlamlı ilişkiler kurmaya yöneldiğini ve sosyal etkileşimdeki nicelikten çok niteliği önemseyerek ilişkilerini sürdürdüğünü göstermektedir.

K1, arkadaş çevresinin azalmasını olumlu bir gelişme olarak değerlendirmiş ve bu durumun kendisine huzur verdiğini belirtmiştir.

“Arkadaşlarım azaldı mesela. Ama bunun olumlu yönde bir azalma olduğunu düşünüyorum. Çünkü hayatımda kalan herkes bana saygı duyan ve benim gibi insanlar.”

Katılımcının ifadesi, sosyal geri çekilmenin aslında daha anlamlı ve sağlıklı ilişkiler kurma fırsatını sunduğunu ortaya koymaktadır.

Sosyal geri çekilme sürecinin bazen çevre tarafından olumsuz karşılandığı da görülmüştür.

K1, sosyal etkileşimlerin azalmasının çevresi tarafından fark edildiğini ve bu durumun eleştirilere yol açtığını belirtmiştir.

“Eskiden bizle daha çok vakit geçirirdin. Bu kadar bizden soyutlanmamıştın, bu kadar kopmamıştın gibi yorumlara maruz kalabiliyorum bazen.”

Bu durum, katılımcının sosyal ilişkilerindeki değişimi çevresindekilerin olumsuz bir şekilde algıladığını göstermektedir.

K5 ise sosyal etkileşimlerden kaçma eğiliminde olduğunu açıkça ifade etmiştir:

“Geri çekiliyorum. İnsanlardan kaçıyorum bir nevi yani. Zorundalığımı yerine getiriyorum. Devamını getirmeden geri kaçıyorum.”

Burada, katılımcının sosyal sorumlulukları yerine getiriyor olmasına rağmen, derinlemesine bir katılımın engellenmesi, sosyal geri çekilmenin bir başka örneğidir.

Genel olarak, lying flat yaşam tarzına ilgi duyan katılımcılar, sosyal etkileşimlerini daha seçici hale getirerek, bireysel huzur ve içsel gelişime odaklanmışlardır.

4.2.1.3. Ortak Farkındalıklı Aktiviteler

Lying flat yaşam tarzını benimseyen katılımcılar, sosyal etkileşimlerinde daha fazla içsel huzuru ve farkındalığı ön planda tutarak ortak aktivitelerde buluşmaktadırlar. Bu aktiviteler, stresli konulardan ve toplumsal baskılardan uzak durarak bireylerin yalnızca birlikte vakit geçirirken huzur bulmalarını sağlamaktadır. Katılımcılar, bu tür etkinliklerde daha anlamlı ve derinlemesine bir bağ kurduklarını ifade etmişlerdir.

K6, arkadaşlarıyla birlikte yapılan meditasyon ve kitap okuma gibi etkinliklerin önemini vurgulamıştır.

“Birlikte meditasyon yapıyoruz. Kitap okuma saati yapıyoruz. Hiçbirimiz birbirimizle iletişime geçmiyoruz. Sadece kendi, yalnız, başımıza. Kitabımız ve biz oluyor.”

Bu ifade, katılımcıların sosyal etkileşimlerini minimumda tutarak, içsel dünyalarına odaklandıkları ve birlikte yapılan etkinliklerin, her bireyin bireysel huzurunu ve farkındalığını artırmaya yönelik olduğunu göstermektedir.

K13, birlikte geçirilen zamanın tamamen sessiz ve stressiz bir ortamda gerçekleştiğini belirtmiştir.

“Yani hiçbir şey konuşmadan, hiçbir şey tartışmadan, hiç stresli konulardan bahsetmeden sadece yürüyüş yapıp müzik dinlediğimiz ortam.”

Bu ifade, katılımcının birlikte vakit geçirdiği arkadaşlarıyla yapılan etkinliklerin stres faktöründen uzak, sakin ve huzurlu bir ortamda gerçekleştiğini ve bu tarz aktivitelerin, zihinsel rahatlama sağladığını ortaya koymaktadır.

K26 da, benzer düşüncelere sahip arkadaşlarıyla geçirdiği zamanın daha uyumlu olduğunu ve etkinliklerin daha anlamlı hale geldiğini ifade etmiştir.

“Yani bu anlayışa sahip arkadaşlarımla tabii ki de yani giyim tarzımız olsun yediğimiz yemekler olsun yani yaptığımız etkinliklerde aktivitelerde bile daha iyi anlaşıp da bir şeyler yapabiliyoruz.”

Burada, katılımcının benzer anlayışa sahip insanlarla paylaştığı deneyimlerin daha keyifli ve uyumlu olduğunu vurgulaması, ortak farkındalıklı aktivitelerin bireyler arasında daha güçlü bağlar kurmalarına olanak sağladığını göstermektedir.

4.2.2. Aile ve Yakın Çevre İlişkileri

Lying flat yaşam tarzını benimseyen katılımcıların aile ve yakın çevre ilişkilerindeki en belirgin değişim, bireysel özgürlük ve bağımsızlık talepleri ile geleneksel beklentiler arasındaki çatışmalardır. Aile üyeleri, katılımcılardan geleneksel sorumlulukları yerine getirmelerini beklerken, katılımcılar daha az sosyal etkileşime girmeyi ve kendi hayatlarını istedikleri gibi şekillendirmeyi tercih etmişlerdir. Bu durum, aile içindeki gerilimlere yol açarken, bazı katılımcılar bağımsızlıklarını savunarak kendi yolunu seçme konusunda direnmişlerdir. Çevreleriyle olan ilişkilerinde ise, katılımcılar daha seçici bir yaklaşım benimsemiş, anlamlı ve derin bağlar kurmaya özen göstermişlerdir. Sosyal etkileşimler azalırken, katılımcılar yalnızca kendilerine değer veren insanlarla vakit geçirmeyi tercih

etmiş, dışarıdaki insanların düşünceleri ise daha mantıksız hale gelmiştir. Bu süreç, aile içindeki geleneksel değerler ile bireysel özgürlük arasındaki gerilim ve çevreyle olan sosyal bağların daha sınırlı ancak anlamlı hale gelmesiyle şekillenmiştir.

4.2.2.1. Aile İçi Çatışma

Lying flat yaşam tarzını benimseyen katılımcıların, aile içi ilişkilerde yaşadıkları çatışmalar, genellikle bireysel özgürlük, sorumluluklar ve geleneksel beklentiler arasındaki çatışmalardan kaynaklanmaktadır. Katılımcılar, ailelerinin beklentilerine karşı duydukları baskıyı ve bu baskıya verdikleri tepkileri dile getirmişlerdir. Bu çatışmalar, bireylerin kendi yaşamlarını şekillendirme isteği ile ailelerinin geleneksel değerlerine uygun hareket etme beklentisi arasında bir gerilim yaratmaktadır.

K8, ailesiyle olan çatışmalarını özellikle çiftçilikle uğraşan ailesiyle yazları geçirdiği zamanlarda yaşadığını ifade etmiştir:

Mesela, biz çiftçilikle uğraşıyoruz işte. Yazları eve gittiğimde, yani kışları burada oluyorum, yazları evde olduğumda. Sabah erken kalkmak istemiyorum. Çalışmak istemiyorum, yatmak istiyorum. Ama küçükken daha şey değildim, işte büyüdükçe daha farklıydım. Hiç istemiyorum yani çalışmak istemiyorum. Hem yorucu, hem sıcak, hem sevdiğim bir iş de değil. İşte zorla götürülüyorum. “Gelmek istemiyorum” diyorum. İşte “işçi tutun”. Bununla sürekli kavga ediyoruz.

Bu ifade, katılımcının ailesinin iş yükü ve geleneksel sorumluluklarını yerine getirme konusunda yaşadığı direnci ve öfkeyi ortaya koymaktadır. Katılımcı, ailesinin işlerini yapmak istememekte ve bunun sonucunda sık sık çatışmalara girmektedir.

K3, ailesinin geleneksel yaşam biçimlerinden farklı olarak kendi hayatını şekillendirmek istemesi nedeniyle bir çatışma yaşadığını belirtmiştir.

Aile üyelerimle çatışma halim oldu bir dönem. Bundan bir sene falan öncesine kadar. Ben Ankara'yımışım gibi hissettim. Onlar biraz öyle hissettiler. Ve benim hayatım bana göre ve sadece kendim şekillendirmek istedim ve bunu da yani hani normalde bizim geleneklerimizde evlendikten sonra kendi hayatını kurmak istersin kendine göre şekillenirsin ama ben öyle yapmak istemedim hala istemiyorum da. Yani birisiyle değil de tek başıma yapabilirim.

Bu ifade, katılımcının ailelerinin geleneksel beklentilerine karşı bir duruş sergileyerek bağımsızlık ve kendi yolunu seçme isteğini vurgulamaktadır. Aileyle yaşanan çatışmalar, katılımcının bireysel özgürlüğüne duyduğu güçlü ihtiyaçtan kaynaklanmaktadır.

K17 ise, babasının kendisinden daha fazla ilgi ve sorumluluk beklemesi üzerine bir çatışma yaşadığını belirtmiştir.

“Birazcık babam karşı. Çünkü o biraz daha ilgilenmemi istiyor bazı şeylerden ama ben artık umursamıyorum.”

Bu ifade, katılımcının ailesinin beklentilerine karşı duyduğu kayıtsızlığı ve bireysel tercihlerinin, aile içindeki ilişkilerde yarattığı gerilimi göstermektedir.

4.2.2.2. Değişen Çevre İlişkileri

Lying flat yaşam tarzını benimseyen katılımcıların çevreleriyle olan ilişkileri, sosyal etkileşimlerin azaldığı ve daha seçici hale geldiği bir dönemi yansıtmaktadır. Bu dönemde katılımcılar, insanlarla olan ilişkilerinde daha çok kendi isteklerine göre hareket etmeye ve kişisel sınırlarını belirlemeye başlamışlardır. Bu değişim, daha az ama daha anlamlı ilişkiler kurma çabası ve çevrelerinden gelen baskılardan uzaklaşma isteğiyle şekillenmiştir.

K9, çevresindeki arkadaş sayısının azaldığını, bu arkadaşların kendisini sevdiğini ve sık sık tartışmalarına rağmen birbirlerini kırmadıklarını ifade etmiştir.

“Yanımda gerçekten beni seven arkadaşlarım kaldı. Onlarla da sık sık zaten tartışırız, birbirimizle uğraşırız. Ama ben onları severim, kırmam. Onlar beni sever, kırmaz.”

Bu ifade, katılımcının çevresindeki insanların sayısını azaltarak, kalan arkadaşlarıyla daha derin ve samimi ilişkiler kurduğunu göstermektedir.

K5, sosyal etkileşimlerinin azaldığını ve dışarıdaki insanların düşüncelerinin kendisine daha mantıksız geldiğini belirterek, kendi iç dünyasına daha fazla önem vermeye başladığını vurgulamıştır.

“Sosyal etkileşimim azaldı çünkü insanların düşünceleri biraz daha mantıksız gelmeye başladı. Kendi düşüncelerime daha fazla önem verdim.”

Katılımcı, çevresindeki insanlarla olan ilişkilere daha az katılım göstermeye başlamış ve sosyal etkinliklerden uzak durmuştur. Bu durum, katılımcının bireysel tercihleri doğrultusunda kendi dünyasında daha fazla zaman geçirmeye karar verdiğini yansıtmaktadır.

K21 numaralı katılımcı ise, sosyal ilişkilerdeki daralma sürecini kişisel sınırlarını koruyarak açıklamıştır.

“Yalnız kalmamak için. Sevmediğiniz insanlarla, kişisel sınırlarınıza saygı duymayan, özellikle, insanlarla muhatap olmak zorunda kalmıyorsunuz.”

Bu ifade, katılımcının sosyal çevresindeki ilişkilerini daraltarak, sadece kendisine değer veren ve kişisel sınırlarına saygı gösteren insanlarla vakit geçirmeyi tercih ettiğini göstermektedir.

4.3.Tema3: Lying Flat Yaşam Tarzının Akademik Yansımaları

Lying flat yaşam tarzının akademik yansımaları, bireylerin bu yaklaşımı nasıl içselleştirdiklerine bağlı olarak farklılık göstermektedir. Bazı katılımcılar, kişisel gelişim ve iç huzura öncelik vererek akademik performanslarında belirgin bir düşüş yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu düşüş, genellikle motivasyon eksikliği, umursamazlık ve çevresel stres faktörlerinin etkisiyle açıklanmıştır. Diğer yandan, bazı bireyler bu yaşam tarzının akademik süreçlerine anlamlı bir etkisi olmadığını, performanslarının sabit kaldığını dile getirerek, bireysel farklılıkların belirleyici olduğunu vurgulamışlardır. Öte yandan, sadeleşme, zihinsel rahatlama ve kişiselleştirilmiş öğrenme yöntemlerini benimseyen bazı katılımcılar, akademik başarılarında artış yaşadıklarını belirtmiş; bu da içsel denge ve düşük stres düzeyinin başarıyı destekleyebileceğini göstermiştir. Ancak, stresin azalmasının her zaman olumlu sonuçlar doğurmadığı, bazı bireylerde motivasyon kaybına ve performans düşüşüne yol açtığı da gözlemlenmiştir.

4.3.1. Akademik Performans Değişimi

Katılımcılara “Lying flat yaşam tarzını benimsedikten sonra kendinizi akademik olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların yanıtlarına göre, lying flat yaşam tarzının akademik performans üzerinde farklı yönlerde etkiler yarattığı görülmüştür. Bazı katılımcılar bu yaşam tarzının ardından akademik başarılarında düşüş yaşadıklarını belirtirken, bazıları performanslarında herhangi bir değişiklik olmadığını, bazıları ise başarılarında artış olduğunu ifade etmiştir. Bu durum, lying flat yaklaşımının bireyler üzerinde tek tip bir etki yaratmadığını; aksine bireysel tutum, motivasyon düzeyi ve yaşamla kurulan ilişkinin akademik sürece yansımalarında belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Tablo 7’de üçüncü temaya ait kodların frekans ve yüzde değerleri verilmiştir.

Tablo 7. Akademik Performans Değişimi Temasının Alt Tema, Kod, Frekans (f) ve Yüzde (%) Dağılımı

Alt Tema	Kod	f	%
Akademik Performans Değişimi	Akademik Performans Düştü	14	48,27%
	Akademik Performans Nötr	10	34,48%
	Akademik Performans Artışı	15	51,72%
	Akademik Performans ve Stres İlişkisi	11	37,93%

4.3.1.1. Akademik Performans Düşüşü

Lying flat yaşam tarzını benimseyen bazı katılımcıların akademik performanslarında bir düşüş gözlemlenmiştir. Bu düşüş, genellikle kişisel yaşam, psikolojik iyilik hali ve bireysel değerlerin ön plana çıkmasıyla ilişkilendirilmektedir. Katılımcılar, akademik başarıyı arka planda bırakırken, kişisel gelişim ve içsel huzurlarını daha önemli görmüşlerdir.

K1, akademik başarıya odaklanmanın, kişisel yaşam ve psikolojik iyilik hali gibi faktörlerin gerisinde kaldığını belirtmiştir.

“Kişisel yaşantımız, kişisel gelişimimiz, psikolojik iyilik halimiz bunlar daha önce ifadelerine geldiği için tabii ki akademik başarı geri planlara atılıyor. Güzel, illaki bir düşme oluyor.”

Bu ifade, katılımcının akademik başarıyı daha az önemseydiğini ve kişisel yaşamına daha fazla odaklandığını göstermektedir.

K8, özellikle son vizelerde ciddi bir performans düşüşü yaşadığını ve bunun sebeplerinden birinin umursamazlık olduğunu belirtmiştir.

“Akademik olarak özellikle son vizelerimde ciddi bir düşüş var. Yani bunun sebebini umursamazlığıma bağlayabilir miyim? Belki bağlayabilirim. Zaten günü gününe ders çalışan bir insan hiç olmadım zaten. Özellikle üniversitede.”

Katılımcı, ders çalışmaya karşı olan ilgisizlik ve günlük çalışma alışkanlıklarından sapma sonucunda akademik performansının olumsuz yönde etkilendiğini ifade etmiştir.

K13, akademik hayatındaki düşüşü genel bir umursamazlık ve güncel olayların etkisiyle ilişkilendirmiştir.

Evet, hocam berbat, yani saldım çayıra mevlam kayıra hesabı. O kadar yani sistem, ne bileyim, bir sürü olay, bir sürü şey, gündem çok dolu. Ve gerçekten aşağıya çekiyor yani. Ne çalışma hevesi bırakıyor, ne başka bir şey bırakıyor. Akademik anlamda da ben gerçekten düştüğümü farkındayım.

Bu ifadeler, katılımcının çevresel faktörler ve içsel motivasyon eksikliklerinin etkisiyle akademik başarısının gerilediğini vurgulamaktadır.

4.3.1.2. Akademik Performans Nötr

Lying flat yaşam tarzına ilgi duyan bazı katılımcılar, bu yaşam biçiminin akademik performanslarına anlamlı bir etkisi olmadığını ifade etmişlerdir. Bu katılımcılar, yaşam tarzlarındaki değişimin öğrenim süreçlerine doğrudan yansımada olmadığını, performanslarının öncesine kıyasla büyük ölçüde aynı kaldığını belirtmişlerdir. Bu durum, lying flat yaklaşımının herkes üzerinde aynı etkiyi yaratmadığını ve bireysel farklılıkların belirleyici olduğunu göstermektedir.

K4, akademik başarısında belirgin bir değişiklik fark etmediğini dile getirmiştir.

“Akademik olarak aslında kendimde değişen bir şey görmüyorum. Bunu benimsedikten sonra değişen bir şey varsa da bilmiyorum.”

Bu ifade, katılımcının kendi akademik sürecini istikrarlı bir şekilde sürdürdüğünü ve bu yaşam tarzı değişiminin etkisini nötr olarak değerlendirdiğini göstermektedir.

K3, mevcut durumundan memnun olduğunu ve bu yaşam biçiminin eğitim hayatına olumlu ya da olumsuz bir yansıma yaratmadığını ifade etmiştir.

“Kendimde memnun olduğum için çok büyük ölçüde beni olumlu ya da olumsuz etkiledi diyemem. Normal şekilde devam ediyor diyebilirim eğitim hayatımda benimsediğimden beri.”

Katılımcı, lying flat yaşam tarzına geçiş sürecinin kendi içsel dengesiyle uyumlu olduğunu ve akademik alanda herhangi bir dalgalanma yaratmadığını belirtmiştir.

K10 benzer şekilde, bu yaşam biçiminin çalışma alışkanlıklarında bir değişim yaratmadığını şu sözlerle ifade etmiştir.

“Başarı olarak çok fazla bir değişim olduğunu düşünmüyorum. Çünkü ben bu yaklaşımdan önce de son gün çalışıyordum. Bu yaklaşımdan sonra da son gün çalışıyorum.”

Bu ifade, katılımcının öğrenme tarzının ve başarı düzeyinin öncekiyle aynı kaldığını ve lying flat yaklaşımının akademik davranışlarına etki etmediğini göstermektedir.

4.3.1.3. Akademik Performans Artışı

Bazı katılımcılar, lying flat yaşam tarzını benimsemenin ardından akademik performanslarında olumlu bir değişim yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu bireyler, yaşam

tarzlarında gerçekleştirdikleri sadeleşme ve içsel denge arayışının, öğrenme süreçlerine ve akademik başarılarına doğrudan katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Katılımcıların anlatımlarında, zihinsel rahatlığın, stresin azalmasının ve bireysel öğrenme yollarına yönelmenin başarıyı desteklediği görülmektedir.

K17, yaşam tarzındaki değişimi doğrudan olumlu bir gelişme olarak değerlendirmiştir.

“Benim için olumlu bir değişiklik oldu. Akademik olarak başarımın arttığını düşünüyorum.”

Bu ifade, bireysel dönüşümle birlikte akademik motivasyon ve performansta hissedilir bir artış yaşandığını ortaya koymaktadır.

K2, sınavlara daha rahat bir zihinle girmenin, performans üzerinde doğrudan etkili olduğunu dile getirmiştir.

“Benimsedikten sonra olumlu olduğunu gördüm, fark ettim yani. Örneğin sınava rahat bir şekilde girdiğimde yapabileceğimin de üstünde notları aldığımı gördüm.”

Burada, stresin azalmasıyla birlikte potansiyelin daha verimli kullanıldığı anlaşılmaktadır. Katılımcı, kaygısız bir ruh halinin başarı üzerindeki olumlu etkisini açıkça vurgulamaktadır.

K5 ise kendi öğrenme tarzına yönelmenin ve daha anlamlı bir eğitim süreci oluşturmanın akademik gelişimi desteklediğini ifade etmiştir.

“Kendim anladığım yoldan devam etmek benim için daha anlamlı ve kesinlikle bu derslerime, akademi hayatıma artı olarak etkiliyor. Ders notlarım olsun ya da dersi anlama seviyem olsun, derste ve hoca ile iletişimim olsun. Kesinlikle olumlu bir değişim oldu.”

Katılımcının anlatımında, kişiselleştirilmiş öğrenme ve içsel motivasyonun, akademik başarıyı artırıcı bir rol oynadığı görülmektedir.

4.3.1.4. Akademik Performans ve Stres İlişkisi

Katılımcıların ifadeleri, akademik performans ile stres düzeyi arasındaki ilişkinin bireyden bireye farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Lying flat yaşam tarzına ilgi duyan bireylerin bir kısmı stres düzeyinin azalmasının akademik başarıyı artırdığını belirtirken, bazıları ise stresin azalmasına rağmen motivasyon ve heves kaybı nedeniyle başarıda düşüş yaşadıklarını dile getirmiştir. Bu bağlamda, stresin performans üzerindeki etkisi çok boyutlu ve kişisel deneyimlere bağlı olarak şekillenmektedir.

K2, stresin düşük olduğu zamanlarda akademik başarısının yükseldiğini ifade ederek, içsel rahatlığın performansa olumlu etkisini şu sözlerle dile getirmiştir.

“Stresin az olduğu bir zamanda olumlu etkiler olabiliyor ama stresin hiç olmadığı zamanlarda da daha çok olumlu etkiler olabiliyor. Sınava rahat bir şekilde girdiğimde yapabileceğimin de üstünde notları aldığımı gördüm. Sınava küçük bir stresle girdiğimde yapabileceğimin daha altında notlar aldığımı gördüm.”

Bu ifade, stres düzeyinin başarı üzerindeki etkisinin hassas bir dengeye dayandığını ve düşük stresli ortamların bireyin potansiyelini daha iyi ortaya koymasına olanak tanıdığını göstermektedir.

K14 stres düzeyinin düşmesine rağmen akademik motivasyonunun da azaldığını ve bunun başarı üzerinde olumsuz etki yarattığını belirtmiştir.

“Ben artık akademik kaygıyı bıraktığım gibi oldu. Önceden çabalayan bir K14 vardı. Ama artık akademik anlamda çabaladığımı düşünmüyorum. Heveslerim de soldu biraz. Beni olumsuz etkiledi ya.”

Burada, stresin azalmasının her zaman olumlu sonuçlar doğurmadığı, bireysel hedef ve motivasyon eksikliği ile birlikte başarının da düşebileceği anlaşılmaktadır.

K10 akademik performansında belirgin bir değişim olmadığını, ancak stres düzeyinde gözle görülür bir azalma yaşadığını ifade etmiştir:

“Benim için başarı olarak çok bir etkide bulunduğunu söylemem ama stres düzeyi olarak daha fazla stres düzeyimi azalttı diyebilirim.”

Bu açıklama, lying flat yaklaşımının bireyin akademik performansını değiştirmese bile psikolojik yükünü hafiflettiğini ve daha dengeli bir ruh hali sağladığını ortaya koymaktadır.

4.4.Tema 4: Sosyal İlişkilerde Özgürleşme ve Denge Arayışı

Lying flat yaşam tarzına ilgi duyan bireylerin toplumsal normlara karşı geliştirdikleri sessiz direnişi ve sosyal ilişkilerindeki denge arayışını yansıtmaktadır. Katılımcılar, toplumsal beklentilere ve sistemin dayattığı kalıplara karşı bir tepki olarak bu yaşam tarzını tercih etmekte, bireysel özgürlüklerini ve bağımsızlıklarını ön planda tutmaktadırlar. Aynı zamanda, sosyal ilişkilerinde daha az ama daha kaliteli etkileşimlere yönelerek, içsel huzur ve dengeyi sağlamaya çalışmaktadırlar. Bu yaklaşım, yalnızlığı bir kaçış değil, bilinçli bir tercih olarak benimseyen bireylerin sosyal yapı içerisindeki varoluş biçimini ortaya koymaktadır. Katılımcıların birçoğu, bu yaşam tarzının kendilerini daha otantik hissetmelerine olanak sağladığını ve ilişkilerde sahiciliği öncelendiklerini belirtmişlerdir. Tablo 8’de dördüncü temaya ait kodların frekans ve yüzde değerleri verilmiştir.

Tablo 8. Sosyal İlişkilerde Özgürleşme ve Denge Arayışı Temasının Alt Tema, Kod, Frekans (f) ve Yüzde (%) Dağılımı

Alt Tema	Kod	f	%
Toplumsal Normlara Karşı Sessiz Direniş	Toplumsal Normlara Karşı Tepki	16	55,17%
	Sessiz Sistem Karşıtlığı	12	41,37%
Sosyal Dinamikler	Sosyal İlişkilerde Rahatlık	17	58,62%
	Sosyal İlişkilerde Denge	13	44,82%

4.4.1. Toplumsal Normlara Karşı Sessiz Direniş

Katılımcılar, bu alt temada lying flat yaşam biçimini, toplumun katı kurallarına, adaletsiz işleyişine ve bireyi sınırlayan toplumsal beklentilere karşı bir duruş olarak tanımlamışlardır. Bazı katılımcılar, açık bir isyan yerine, sessiz bir karşı duruş benimseyerek beklentilere karşı gelmeyi tercih etmiş, geri çekilerek ve kendi yollarını çizerek sistemin dışına çıkmışlardır. Katılımcılar, sistemin kendilerini sınırladığını, aynı kalıplara soktuğunu ve bireyselliğe yer bırakmadığını ifade ederek, bu yaşam tarzının, kendilerini bu sistemsel baskılardan kurtarma arzusunu yansıttığını vurgulamışlardır.

4.4.1.1. Toplumsal Normlara Karşı Tepki

Katılımcıların ifadeleri, lying flat yaşam tarzının yalnızca bireysel bir tercih değil, aynı zamanda mevcut toplumsal normlara ve düzenin dayattığı kalıplara yönelik bir tepki olarak da değerlendirildiğini göstermektedir. Bu yaşam biçimi, bireyin kendisini sınırlayan yapısal beklentilerden sıyrılma arzusunu ve sistemin işleyişine duyulan güvensizliği yansıtmaktadır.

K16, lying flat yaklaşımını, toplumun katı normlarına ve adaletsiz işleyişine karşı bir duruş olarak tanımlamış ve bunu şu sözlerle ifade etmiştir.

İnsanların toplumun katı kurallarına, toplumun katı normlarına, kurallarına bu yaşam tarzıyla bir tepki gösterdiğini düşünüyorum ben. Bize iyi bir gelecek sunamayan yöneticiler de, olmaması gereken makamlara torpille yerleşen yöneticilerin de onların kurduğu düzende yaşamak istemediğimizi onlara bu şekilde, bu tepkide gösterebileceğimizi düşünüyorum.

Bu ifade, yaşam tarzının sadece bireysel refah arayışından ibaret olmadığını, aynı zamanda sistemsel bir eleştiriyi de barındırdığını ortaya koymaktadır.

Bir diğerk katılımcı K29 ise bu yaşam tarzını, “normlardan ve zincirlerden kurtulma” aracı olarak tanımlayarak, bireysel özgürlük arayışına vurgu yapmıştır:

“Hocam bence normlardan ve zincirlerden insanların kurtulması için bence olumlu.”

Bu yaklaşım, bireyin kendisini sınırlandıran toplumsal rollerden ve beklentilerden özgürleşme çabasını yansıtmaktadır.

4.4.1.2. Sessiz Sistem Karşıtlığı

Bazı katılımcılar, lying flat yaşam tarzını benimsemelerinin nedenini doğrudan bir isyan ya da açık bir sistem eleştirisinden çok, sessiz bir karşı duruş olarak ifade etmişlerdir. Bu kişiler, sistemin kurallarına karşı yüksek sesle itiraz etmek yerine; beklentileri karşılamamayı, geri çekilmeyi ve kendi yollarını çizmeyi tercih etmektedir.

K8 şöyle demektedir.

“Aslında çok umursamazca, yani dünya umurunda değilmiş gibi. Bir kalıba sokmaya çalışılmış. İşte ona göre kendimi şekillendirmeye çalışmışım. Ama şimdi özgürlüğüm bir nevi elimde gibi burada. Kendi başıma bir hayat sürdürüğüm için özgürlüğümü daha iyi yansıtabiliyorum.”

Bu ifade, katılımcının önceden sistemin kurallarına göre yaşadığını, ancak artık kendi istediği gibi bir hayat sürerek sessiz bir şekilde sistemin dışına çıktığını gösterir.

K19 şöyle demiştir.

“İnsanların çabalarına sonuç alamadığını fark ettiği için bu yaşam tarzını uyguladıklarını düşünüyorum.”

Bu söz, birçok kişinin çok çalışmasına rağmen karşılığını alamadığını düşündüğünü ve bu yüzden artık sistemin içinde yer almak istemediğini ifade etmektedir.

K9 ve K15’in söyledikleri de bu durumu desteklemektedir. K9 şöyle demiştir.

“Günümüzde insanlar tek tipleşmeye başladı. Robotlaşmaya başladı. Biz buradaki üniversiteden mezun olacağız. Bir başkası başka bir yerdeki üniversiteden. Farklı dersler almış olacağız. Aynı işi yapacağız. Aynı şeyler beklenilecek.”

K15 ise;

“Sistem şu an bizim isteklerimiz doğrultusunda ya da yaşantımızı şekillendirmemiz noktasında yetersiz.”

Bu ifadeler, sistemin insanlara aynı yaşamı dayattığını, bireyselliğe izin vermediğini ve kişisel farklılıklara alan tanımadığını düşündüklerini gösteriyor. Katılımcılar, bu duruma yüksek sesle değil ama geri çekilerek ve sistemin dışında kalarak bir tepki veriyor.

4.4.2. Sosyal Dinamikler

Lying flat yaşam tarzına ilgi duyan katılımcılar, sosyal ilişkilerinde önemli değişiklikler yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu yaşam tarzı, bazı bireyler için sosyal etkileşimlerde rahatlık ve özgürlük sağlamış, onların daha doğal ve samimi ilişkiler kurmalarına olanak tanımıştır. Katılımcılar, sosyal ilişkilerdeki bu rahatlığı, daha az kaygı, özgürlük ve içsel denge arayışına bağlamaktadır. Ancak, bazı katılımcılar sosyal ilişkilerde dengeyi koruma çabası içinde olduklarını belirtmişlerdir. Sosyalleşme düzeylerinde değişim olsa da, bu değişim genellikle daha kaliteli ve huzurlu ilişkiler kurmaya yöneliktir. Özellikle arkadaş çevresiyle olan ilişkilerde azalma gözlemlenmiş, ancak bu azalma, daha anlamlı ve huzurlu bir sosyal yaşam oluşturma amacına hizmet etmiştir. Lying flat yaşam tarzı, katılımcıların sosyal etkileşimlerini daha bilinçli bir şekilde düzenlemelerine ve kişisel ihtiyaçlarına göre şekillendirmelerine olanak tanımaktadır.

4.4.2.1. Sosyal İlişkilerde Rahatlık

Lying flat yaşam tarzına ilgi duyan bazı katılımcılar, sosyal etkileşimde daha rahat ve özgür hissettiğini, daha doğal ve samimi ilişkiler kurduklarını ifade etmişlerdir.

K1, yalnız vakit geçirmekten hoşlandığını ve bu yaşam tarzının sosyalleşme anlamında ona katkı sağladığını ifade etmiştir.

Sosyalleşmeme katkıda bulunuyor. Hatta aksine çok iyi oluyor, çok da severim yani. Mesela tek başıma oturup bir film izlemem, bir şeyler yapmam, kendime bir şeyler katmam. Ne yapacağım? Kafama göre bir hayat sürmek istiyorum. Bugün çıkıp Konya'ya konsere gitmek istiyorum. Bana uyan arkadaşım var mı? Hadi çıkalım, gidelim.

Bu ifade, katılımcının kendi ihtiyaçlarına göre hareket etme isteğini ve sosyal ilişkilerdeki özgürlüğünü vurgulamaktadır.

K2, bu yaşam tarzının ona sosyal ilişkilerde rahatlık sağladığını belirtmiştir.

“Bu yaşam stiline uygun olduğum için karşı kesimle çok rahat bir şekilde konuştuğum için iyi hissediyorum kendimi. Olumlu olarak görüyorum. İnsanlarla iletişimin, normal doğal olarak davrandığım için, rahat bir şekilde davrandığım için zaten iyiye doğru gidiyor.”

Katılımcı, lying flat yaşam tarzının, kendisinin daha doğal ve rahat bir şekilde sosyal ilişkiler kurmasına olanak sağladığını belirtmektedir.

K7 numaralı katılımcı ise, bu yaşam tarzının sosyal ilişkilerindeki değişimleri olumlu olarak değerlendirmiştir. Özellikle, sevdiği bir arkadaşla yaşadığı tartışmalar sonrasında, lying flat yaşam tarzını benimsemenin ilişkilerindeki olumlu etkilerini gözlemlemiştir.

“Bence olumlu yönde etkiledi bu tarz benim sosyal ilişkilerimi. Ama sevdiğim arkadaşım ile tartışmaya girdiklenimde lying flatı benimsediğim için, umursamazlık yaptığım için onunla ilişkilerim devam ediyor.”

Bu ifade, katılımcının daha az kaygı ve daha fazla özgürlük ile ilişkilerini sürdürebildiğini, bu tarzın ona daha sağlıklı sosyal bağlantılar kurmasına yardımcı olduğunu göstermektedir.

4.4.2.2. Sosyal İlişkilerde Denge

Lying flat yaşam tarzını benimseyen katılımcılar, sosyal ilişkilerinde dengeyi sağlamaya çalışmışlar ve bu yaşam tarzının onların sosyal hayatına nasıl etki ettiğini farklı şekillerde ifade etmişlerdir. Bu dengeyi kurma çabası, katılımcıların hem sosyal hayatlarına devam etmelerine hem de daha az ama daha kaliteli ilişkiler kurmalarına olanak tanımıştır.

K20, sosyalleşmeye devam ettiğini ancak bu süreçte dengeyi koruduğunu belirtmiştir.

“Zaten az çok sosyal bir insan olduğum için çok da bir değişim olmadı. Çünkü yine sosyalliğime devam ettim. Sadece aradaki dengeyi korudum.”

Bu ifade, katılımcının sosyal hayatında büyük bir değişim olmadığını ancak daha kontrollü bir şekilde sosyalleştiğini göstermektedir.

K16, ailevi baskıların azalması ile birlikte sosyal etkinliklere katılma kararını daha özgürce verebildiğini ifade etmiştir.

“Başlarda, en başlarda düşünürsek biraz aile tarafından daha da sosyalleşmem, işte düğünlere, eğlencelere, ailemle birlikte katılmam konusunda babam biraz da hadi gel konusunda bana çok baskıda bulunuyordu ama şimdi bu kararıma saygı duyulduğu bir dönemdeyim. Gelmek istemiyorsam, gitmek istemiyorsam zorlanmıyorum.”

Bu durum, katılımcının lying flat yaşam tarzının ailesinin sosyal beklentileriyle olan ilişkisini değiştirdiğini, artık daha özgür ve rahat bir şekilde sosyal etkinliklere katılma konusunda kendi tercihlerini yapabildiğini göstermektedir.

K16 ve K28 ise arkadaş çevreleriyle olan ilişkilerinde azalma olduğunu, ancak bu durumun daha huzurlu bir sosyal yaşam sağlamalarına yardımcı olduğunu belirtmişlerdir.

“Arkadaş çevremde de görüşmelerim daha azaldı. Ama bu azlık da az ve öz kararında olduğunu düşünüyorum. Çünkü sürekli görüşmek verimli gelmiyor. Örneğin haftada bir ya da ayda bir görüşüyorum. Daha huzurlu geçiriyorum.”(K16)

“Bence sosyal etkileşim biraz daha azaldı ama huzurum arttı diye düşünüyorum.” (K28)

Bu ifadeler, katılımcıların sosyal etkileşimlerini daha az ama daha kaliteli bir şekilde sürdürmeyi tercih ettiklerini, bunun da onlara huzur ve tatmin sağladığını göstermektedir.

5.5.Tema5: Anlam Arayışı

Katılımcıların deneyimleri, lying flat yaşam tarzının yalnızca bir rahatlama aracı olmadığını, aynı zamanda hayatlarında derin bir anlam arayışı sürecini de beraberinde getirdiğini ortaya koymaktadır. Bu yaşam biçimi, bireylerin içsel sorgulamalara yönelmesine, kişisel değerlerini ve kimliklerini keşfetmelerine olanak tanımış; dışsal beklentilerden uzaklaşıp özbenliğe yönelmelerine zemin hazırlamıştır. Katılımcılar, bu sürecin yalnız kalma, düşünme, sadeleşme ve kendini kabullenme gibi bireysel yönelimlerle harmanlanarak içsel dönüşümlerini desteklediğini ifade etmişlerdir. Lying flat, bireylere sadece alternatif bir yaşam ritmi sunmakla kalmamış; aynı zamanda onları daha bilinçli, huzurlu ve anlam odaklı bir yaşam tarzına taşımıştır. Tablo 9’da beşinci temaya ait kodların frekans ve yüzde değerleri verilmiştir.

Tablo 9. Anlam Arayışı Temasının Alt Tema, Kod, Frekans (f) ve Yüzde (%) Dağılımı

Alt Tema	Kod	f	%
Anlam Arayışında Bireysel Yönelimler	Kişisel Anlam Arayışı	16	55,17%
	Öz benlik Farkındalığı	9	31,03%
	Hayata Farklı Pencereden Bakmak	9	31,03%

5.5.1. Anlam Arayışında Bireysel Yönelimler

Katılımcıların ifadeleri, lying flat yaşam tarzının bireylerin anlam arayışına yön vermede önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu yaşam biçimi, bireylerin kendi iç seslerini dinlemelerine, kişisel değerlerini keşfetmelerine ve yaşamlarına dair daha bilinçli kararlar almalarına zemin hazırlamıştır. Bu yönüyle, lying flat yaşam tarzı bireylerde hem felsefi bir sorgulama sürecini başlatmış hem de yaşam doyumunu artıran içsel bir dönüşümü tetiklemiştir.

5.5.1.1. Kişisel Anlam Arayışı

Katılımcılar, bu yaşam biçiminin hayatlarını daha anlamlı hale getirdiğini, kişisel değerlerini ve önceliklerini keşfetmelerine yardımcı olduğunu belirtmişlerdir.

K9, çocukluk anılarından başlayarak bugün antikacı olma hayaline uzanan süreci oldukça duygusal ve detaylı bir şekilde anlatmıştır.

"Lying flat anlam arayışında beni mutlu eden yeri bulmama yardımcı oldu. Ben buyum. Ben bunu seviyorum. Eski şeyleri seviyorum. Dinlenmeyi seviyorum."

Bu ifadeler, katılımcının kendi kimliğini ve yaşam amacını keşfetme sürecinde lying flat anlayışının ona bir yön sunduğunu ve bu sürecin hem içsel huzur hem de kişisel hedeflerini belirlemesi açısından oldukça olumlu geçtiğini ortaya koymaktadır.

K6, yaşamda anlam arayışının hayatının merkezinde olduğunu belirtmiş ve yalnız kalınan anların bu süreci beslediğini ifade etmiştir.

"Yaşamımdaki anlam arayışının full etkisi var. Yani neden böyle, neden varız falan gibi şeyler. Bir zamanlar bu da beni kötü hissettiren bir şeydi ama bunu olumlu düşünmeyi başardıktan sonra olumluya gidiyor."

Bu ifadeler, anlam arayışının başlangıçta kaygı verici olabileceğini, ancak zamanla bu sorgulamaların kişinin içsel dönüşümünü ve olumlu yönde gelişimini desteklediğini göstermektedir.

K21 ise, bu yaşam tarzının bireyin düşünme süreçlerine olan katkısını vurgulamış ve lying flatın bireyin kendine yönelmesini sağladığını belirtmiştir.

"Bu yaşam tarzı biraz daha hayat hakkında düşünmemize imkân tanıdığı için."

"Hayattaki önceliklerin hakkında düşünüp o önceliklerine yönelmen konusunda seni destekliyor. Hayatın anlamı konusunda olumlu şeyler katıyor bize."

Katılımcının ifadeleri, bu yaşam tarzının yalnızca bireysel bir tercihten ibaret olmadığını, aynı zamanda derin felsefi sorgulamalara ve kişisel gelişime alan açtığını göstermektedir.

5.5.1.2. Özbenlik Farkındalığı

Katılımcılar, lying flat yaşam tarzını benimsedikten sonra özbenliklerine dair farkındalıklarının arttığını belirtmişlerdir. Bu farkındalık, onların sadece dışsal beklentilerle yaşamaktan ziyade, içsel seslerine kulak vererek yaşamlarını şekillendirmeye başlamalarıyla ilişkilidir. Katılımcılar, artık kendi isteklerine, değerlerine ve kişisel sınırlarına daha fazla önem verdiklerini ifade etmişlerdir.

K5, bu yaşam tarzını benimsemeden önce sadece "yaşadığını", ancak sonrasında kendi kararlarına ve benliğine yönelerek daha bilinçli bir hayat sürdüğünü dile getirmiştir.

"Sadece yaşıyordum. Ama bu yaşam tarzını benimsedikten sonrakendi benliğime, kendi kararlarıma, dış etkenleri azaltarak kendi yolumu çizmeye yöneldim."

Bu ifade, bireyin pasif bir yaşamdan, aktif ve bilinçli bir yön çizme sürecine geçtiğini göstermektedir. Özbenlik farkındalığı burada sadece içgörü kazanmakla sınırlı kalmayıp, yaşam tercihlerini de dönüştürmektedir.

K9, kim olduğunu kabul ettiğini ve bu yönünü sahiplendiğini ifade etmiştir.

"Kendimi bulmuşum gibi hissediyorum. Böyle bir insanım ve bunu benimsiyorum."

Bu ifade, bireyin kendi kimliğini olduğu gibi kabul ettiğini ve bununla barışık bir yaşam sürdüğünü göstermektedir. Özbenliğe dair bu farkındalık, kişinin yaşam doyumunu da olumlu etkileyebilecek niteliktedir.

K27ise, kendi isteklerini ve hislerini önceliklendirdiğini vurgulamıştır.

"Benim kendime daha fazla önem vermeme neden oldu. Ben bulunmak istemediğim yerde bulunmuyorum."

Katılımcının bu ifadeleri, yaşamın dışsal baskılarına karşı özden gelen ihtiyaçlarını önceliklendiren bir tavrı yansıtmaktadır.

5.5.1.3. Hayata Farklı Pencereden Bakmak

Katılımcıların ifadelerine göre lying flat yaşam tarzını benimsemek, hayata bakış açılarını dönüştürmelerine katkı sağlamıştır. Bu dönüşüm, stresle ilişkilerinde, aileye bağımlılık düzeylerinde, özgürlük algılarında ve dünyaya dair beklentilerinde olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcılar artık olaylara daha sakin, esnek ve kabullenici bir çerçeveden bakabildiklerini ifade etmektedirler.

K7, önceden yaşadığı stresi şimdi daha farklı bir pencereden değerlendirmektedir.

"Stres yapsam da aynı sonuca ulaşıyordum. Şimdi stres yapmayınca da aynı sonuca ulaşıyorum."

Bu ifade, bireyin sonuçlara ulaşma sürecinde stresin gerekliliğini sorguladığını ve daha huzurlu bir yaklaşımı tercih ettiğini göstermektedir. Hayata daha rasyonel ve dingin bir şekilde yaklaşma hali söz konusudur.

K3, önceki dönemdeki aile bağımlılığından sıyrılarak özgürlük ve yeterlilik duygularını ön plana çıkarmıştır.

"Daha özgür hissettiğim için ve daha her şeyi yapabilirim, üstesinden gelebilirim diye düşündüğüm için çok da korkunç gelmiyor bana."

Bu cümle, bireyin öz yeterlik duygusunda bir artış yaşadığını ve hayata dair daha esnek ve cesaretli bir duruş sergilediğini göstermektedir.

K20, lying flat yaşam tarzıyla birlikte daha sade ve huzurlu bir yaşam anlayışına yöneldiğini belirtmiştir.

Galiba o bir süreç. Bu yaşam tarzını benimsediğimden beri, var olanla yetinmeyi ve kabullenmeyi öğrenmeye başladım. Zaten bir şeylerin değişmediğini fark ettiğim için, elimdekilerle yetinmeye çalışarak stresle başa çıkmayı denedim. En azından artık dünyaya ve yaşama daha olumlu bakabildiğimi söyleyebilirim. Dünyevi kaygılardan ve isteklerden bir nebze uzaklaşarak, mevcutla yetinme sürecine girdim.

Bu yaklaşım, bireyin daha içe dönük, minimal ve kabullenici bir yaşam felsefesi geliştirdiğini ifade etmektedir.

6.6.Tema 6: Bireysel ve Toplumsal Gelecek Üzerindeki Etkileri

Lying flat yaşam tarzının bireysel ve toplumsal gelecek üzerindeki etkileri, katılımcı görüşlerine dayalı olarak çok boyutlu bir şekilde değerlendirilmiştir. Katılımcıların çoğunluğu bu yaşam biçiminin bireysel düzeyde daha huzurlu, sade ve tatmin edici bir gelecek sunduğunu ifade etmişlerdir. Bu yaşam tarzı sayesinde bireyler, toplumsal beklentilerden sıyrılarak kendi değerlerine uygun bir yaşam kurabildiklerini, stresten uzaklaşıp kendilerini tanıma ve isteklerini keşfetme sürecine girdiklerini dile getirmiştir. Özellikle başarıyı zorlamadan elde etme düşüncesi, bireylerin daha dingin ve mutlu bir yaşam sürmelerine olanak tanımaktadır. Bununla birlikte, bazı katılımcılar lying flatın bireysel gelecek planlarında motivasyon eksikliği, akademik başarısızlık ve belirsizlik gibi olumsuz etkiler yaratabileceğini vurgulamıştır.

Toplumsal düzeyde ise bu yaşam biçiminin yaygınlaşmasının üretkenliğin azalmasına, toplumsal işleyişin aksamasına neden olabileceği endişesi dile getirilmiş; ancak diğer yandan tek tipleşmeye karşı durarak bireylerin özgün benliklerini keşfetmesine ve toplumun başarı baskısından arınarak daha sağlıklı bir yapıya ulaşmasına katkı sağlayabileceği görüşü de belirtilmiştir. Bu bağlamda, lying flat yaşam tarzı hem bireyin içsel dünyasında hem de toplum yapısında önemli dönüşümlere zemin hazırlayabilmektedir. Tablo 10'da altıncı temaya ait alt temaların frekans ve yüzde değerleri verilmiştir.

Tablo 10. Bireysel ve Toplumsal Gelecek Üzerindeki Etkileri Temasının Alt Tema, Frekans (f) ve Yüzde (%) Dağılımı

Alt Tema	f	%
Bireysel Gelecek Üzerindeki Etkileri	14	48,27%
Toplumsal Gelecek Üzerindeki Etkileri	15	51,72%

6.6.1. Bireysel Gelecek Üzerindeki Etkileri

Bireysel ve odak grup görüşmelerinde ‘Sizce lying flat yaşam tarzı sizin geleceğiniz ve toplumun geleceği ile alakalı ne gibi etkileri olabilir?’ sorusuna bir katılımcı bireysel sonuçları için olumsuz yorum yaparken altı katılımcı toplumsal sonuçları hakkında olumsuz yorum yapmıştır. Lying flat yaşam tarzı, bireylerin öz değerlerine göre şekillenen bir gelecek vizyonunu mümkün kılarken, mevcut toplumsal yapı ve beklentilerle zaman zaman çatışmalara neden olmakta; bireylerin içsel yönelimleri ile dışsal baskılar arasında denge kurma çabalarını görünür kılmaktadır.

K8, lying flat yaşam tarzının kendi geleceği açısından olumsuz etkilere yol açabileceğini belirtmiştir. Bu yaşam tarzı, özellikle akademik başarısında bir düşüşe neden olmuş ve gelecek planlamasında belirsizlik yaratmıştır.

“Benim geleceğim için, yani akademik başarımın düşüşünden de belli mesela. Yani olumsuz etkili olabilir aslında.”

Diğer katılımcılardan K9, lying flat tarzının kendi hayatına olumlu yönde etki ettiğini ifade etmiştir. Bu yaşam tarzı sayesinde kendini tanıdığını, mutlu olduğu şeyi keşfettiğini ve geleceğini de bu doğrultuda şekillendirmek istediğini belirtmiştir.

“Beni mutlu eden şeyi keşfettim. Gelecek hayatımı da buranın üzerinden şekillendirmek istiyorum.”

Katılımcı, bu yaşam biçimi sayesinde başkaları için değil, sadece kendisi için çaba gösterdiğini, bunun da onu strese sokmadığını ifade etmektedir.

“Başkası için uğraşmak istemiyorum. Strese de sokmuyor bu beni. Bu benim geleceğime şu anda olumlu etki ediyor.”

K2, lying flat yaşam tarzının kendi geleceği üzerindeki etkisinin olumlu olacağını düşünmektedir. Bu tarz sayesinde daha rahat hissettiğini ve bu rahatlık durumunun ona mutluluk getirdiğini, dolayısıyla bu yaşam biçiminin kişisel anlamda daha huzurlu ve tatmin edici bir hayat sunduğunu ifade etmektedir.

“Rahat davrandığım için, mutluluğu da beraber getirdiğini bildiğim ve gördüğüm için mutlu olacağımı düşünüyorum.”

Katılımcı, başarıyı çok fazla zorlamadan da elde edilebilecek bir şey olarak değerlendirmekte, bu nedenle stresli ve yoğun rekabet ortamından uzak durmanın hem başarıya hem de mutluluğa katkı sağladığını düşünmektedir.

“Başarı zaten çok kasılmazsa, çok stres yapılmazsa olumlanır, getirilir.”

6.6.2. Toplumsal Geleceğe Etkisi

Lying flat yaşam tarzı, bireyler üzerindeki başarı ve tüketim baskısını hafifleterek toplumda daha dengeli bir yapının oluşmasına katkı sağlayabilir. Ancak bu yaklaşımın yaygınlaşması durumunda üretkenlikte azalma yaşanması ve toplum işleyişinin olumsuz etkilenmesi söz konusu olabilir. Bahsi geçen yaşam tarzı, bireylerin özgün benliklerini keşfetmelerine olanak tanırken, toplumun sürdürülebilirliği açısından dengeli bir tutum gereklidir.

K8, lying flat yaşam tarzının toplum açısından da olumsuz sonuçlara yol açabileceğini dile getirmektedir. Kendisinin bir birey olarak toplumun parçası olduğunu ve eğer bu tarz yaşamlar yaygınlaşırsa, toplumun üretkenliğini ve işleyişini sürdüremeyeceğini savunmuştur.

“Toplumu da olumsuz etkileyebiliyor. Çünkü ben toplumun bir ferdiyim. Yani benim gibi bir topluluk varsa eğer, herkes başarısız ve herkes bir şeyleri umursamamaya başlarsa toplumun ayakta kalması zor olur.”

K9, lying flat tarzının tek tipleşmeye karşı bir duruş olduğunu ve insanlara kendi benliklerini keşfetme fırsatı sunduğunu savunmaktadır. Bu bağlamda, bu tarzın topluma pozitif bir etki yaratacağını, bireyleri sistemin dayattığı kalıplardan kurtaracağını düşünmüştür.

“Toplum için gelecekteki etkisi umarım tüm dünyaya yayılır. İnsanların kendisi olabilmesini savunuyorum.”

Aynı katılımcı, özellikle popüler kültürün bireyler üzerinde oluşturduğu baskıya dikkat çekmektedir. İnsanların kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olan tüketim kültürüne karşı durmak gerektiğini vurgulamıştır.

“Günümüz popüler kültüründe insanlar sanki ellerinde kırk bin liralık telefonlar olmazsa kötü bir şeymiş gibi bakıyorlar. İnsanların kendilerini keşfetmelerine engel olduğunu düşünüyorum.”

K2, lying flat yaşam tarzının toplum genelinde benimsenmesi durumunda da olumlu etkiler doğurabileceğini belirtmektedir. Bu düşüncesini, başarıyı elde etmek için gereksiz yere kendini zorlamanın, bireyleri baskı altına alan bir faktör olduğunu vurgulayarak temellendirmiştir.

“Başarı konusundan bakarsak, rahat davranılırsa başarı geliyor zaten kendiliğinden.”

Aynı katılımcı bu yaşam tarzının yaygınlaşmasının, bireylerin üzerindeki başarı baskısını azaltabileceğini, böylece daha rahat ve dengeli bir toplum yapısının oluşabileceğini ifade etmektedir. Bu da toplumun genel refahına katkı sağlayacaktır.

“Kasmadan zaten olacağına vardıği için iyi bir etkisi olacağını düşünüyorum.”

7.7.Tema7: Lying Flat Yaşam Tarzının Algılanma Biçimi

Katılımcıların görüşlerine göre lying flat yaşam tarzı, bireyler ve toplum açısından farklı biçimlerde algılanmakta ve çok boyutlu etkiler barındırmaktadır. Bazı katılımcılar, bu yaşam tarzını bireysel farkındalık, içsel huzur ve kendini tanıma süreçleri açısından son derece olumlu bir yaklaşım olarak değerlendirmektedir. Lying flat hareketinin bireyin stresle baş etmesine, tüketim ve başarı odaklı yaşamdan uzaklaşarak daha sade, bilinçli ve anlamlı bir yaşam kurmasına olanak tanıdığı düşünülmektedir. Bu yaklaşımın bireyin öz benliğine yönelmesini kolaylaştırdığı, yaşamı sorgulama ve anlam arayışına zemin hazırladığı da vurgulanmaktadır.

Bazı katılımcılar ise, bu yaşam biçiminin bireyleri sorumluluklardan uzaklaştırabileceğini, mücadele gücünü zayıflatabileceğini ve toplumsal düzeyde üretkenliğin azalmasına yol açabileceğini savunarak, uzun vadede olumsuz etkiler yaratabileceğini belirtmiştir. Bu görüşü savunanlar, özellikle genç bireylerin pasifleşme riskine dikkat çekmiş ve toplumsal dayanışma ile ilerlemenin tehlikeye girebileceğini ifade etmişlerdir.

Bazı katılımcılar da, bu yaşam tarzının bireyler üzerindeki etkilerinin kişisel koşullara göre değiştiğini, hem olumlu hem de olumsuz yönlerinin bulunduğunu ve bu nedenle kesin bir yargıya varmanın güç olduğunu ifade etmişlerdir. Lying flatın bir kaçış değil, bazı durumlarda bir durup düşünme ve yeniden yön bulma pratiği olarak görülebileceği de dile getirilmiştir. Bu doğrultuda, lying flat yaşam tarzının bireysel tercihlere ve yaşam koşullarına bağlı olarak farklı biçimlerde yaşanabileceği ve değerlendirilebileceği ortaya

konmuştur. Ayrıca, bu yaklaşımın zamanla değişen yaşam beklentileri ve sosyoekonomik koşullara göre şekil alabileceği de dikkate alınmaktadır.

Tablo 11. Lying Flat Yaşam Tarzının Algılanma Biçimine İlişkin Alt Tema, Frekans ve Yüzde Dağılımı

Alt Tema	f	%
Olumlu Yönleri	14	48.28
Olumsuz Yönleri	9	31.03
Kesin Yargıya Varılamaz	6	20.69

7.7.1. Olumlu Yönleri

Katılımcıların ifadelerine göre, lying flat yaşam tarzı bireylerin içsel huzura ulaşmalarını, kendi benliklerini keşfetmelerini ve yaşamlarını daha bilinçli bir şekilde yönlendirmelerini sağlayan olumlu bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Bu yaşam biçimi, bireyin stresten uzaklaşıp kendi duygularına, değerlerine ve ihtiyaçlarına yönelmesine imkân tanıyarak kişisel farkındalığı artırmakta; aynı zamanda toplumsal düzeyde daha etik ve bilinçli davranışlara zemin hazırlamaktadır. Katılımcılar, lying flat hareketinin bireysel anlamda sadece bir mola ya da geçici bir kaçış değil, yaşamın doğal akışı içinde gerekli bir duraklama, içe dönüş ve kendini tanıma süreci olduğunu ifade etmektedir.

K9 lying flat yaşam tarzını son derece olumlu bir olgu olarak değerlendirmektedir. Bu yaşam biçiminin bireylere içsel huzur, stres yönetimi ve kişisel keşif imkânı sunduğunu belirtmektedir. Ayrıca bireylerin kendilerini bu şekilde gerçekleştirmesinin toplumsal düzeyde de daha bilinçli, sorumlu ve etik davranışlara yol açabileceğini savunmaktadır. Dolayısıyla, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde dönüştürücü ve iyileştirici bir etkiye sahip olduğu görüşündedir.

Çok olumlu bir olgu. Yani dünyanın daha çok güzelleşeceğini düşünüyorum. Hatta ütöpik bir dünyayı gerçekleştirebileceğimizi düşünüyorum. Ben kendime odaklanmayı seçtim. Diğer kişi günlük ihtiyaçlarını karşılar, strese girmez. Kendimizi keşfetme şansını verdiği için tamamen olumlu olduğunu düşünüyorum. İnsanın özü kötüdür. Ama insan içindeki iyiliği ortaya çıkartmak ister. Lying flat bizim hepimizin içimize dönmemizi sağlar. Bu da mutlu bir yaşam sunar.

K25'e göre bu yaşam tarzının temel olumlu yönü, bireyin kendi benliğini bulması, duygularına göre hareket edebilmesi ve kendi yolunu çizebilmesidir.

“Kendi benliğini bulup, kendi duygularına göre hareket edip, kendi yolunu çizmek. Kesinlikle çok olumlu bir şey bence.”

K1, bireysel düzeyde lying flat yaşam tarzını olumlu bulmaktadır. Bunun temel nedeni, bu tarzın bireyi kendini tanıma ve yeniden değerlendirme fırsatı sunmasıdır. Katılımcı bu durumu bir tatil gibi kısa süreli bir kaçış olarak değil, yaşamın doğal akışı içinde gereken bir içe dönüş ve kişisel sorgulama süreci olarak görmektedir. Bu da bireyin kendisiyle daha derin ve anlamlı bir bağ kurmasına olanak tanımıştır.

“Gerçekten insanın bir yerde durup bir mola verip, kendini bir dinlemesi ve kendini kazanması gerekiyor.”

7.7.2. Olumsuz Yönleri

Katılımcıların ifadelerine göre, lying flat yaşam tarzı kısa vadede bireylere huzur ve rahatlık sağlasa da, uzun vadede bireysel sorumluluklardan uzaklaşma, mücadele isteğinde azalma ve toplumsal katkının düşmesi gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bu durum, hem bireysel mutsuzluk hem de toplumsal ilerlemede durağanlık yaratabilir. Hareket, bazı katılımcılar tarafından zorluklardan kaçış olarak değerlendirilmiştir.

K8, lying flat yaşam tarzının toplum düzeyinde olumsuz etkiler yaratabileceğini belirtmektedir. Bu değerlendirme, bireylerin toplumsal sorumluluklardan kaçınması durumunda toplumun işleyişinde aksaklıklar yaşanabileceği düşüncesine dayanmaktadır.

“Her insan umursamaz olsa ve her insan hiçbir şey düşünmese. Toplumda yaşamak daha zor ve güç hale gelebilir.”

K20, lying flat hareketinin toplumsal düzeyde olumsuz etkileri olabileceğini ifade etmiştir. Çünkü kariyer odaklı düşünen ve toplumun gelişmesi için çaba sarf eden bireylerin eksikliği durumunda, toplumun ilerlemesi ve gelişmesi zorlaşacaktır. Katılımcı lying flat hareketinin toplumsal anlamda olumsuz bir etkisi olabileceğini ifade etmiştir.

“Kariyer odaklı düşünen kimse olmazsa gelişmemiz için kimse elinden geleni yapamaz”

K19, lying flat yaşam tarzının bireyin zorluklarla yüzleşme kapasitesini zayıflattığını, bu nedenle yalnızca geçici bir rahatlık sağladığını belirtmiştir. Bu yaşam tarzının bir kaçış biçimi olması, bireysel mutsuzluğun derinleşmesine ve dolayısıyla toplum genelinde olumsuz sonuçlara yol açabileceğini ifade etmiştir.

“Her türlü olumsuz bir olgu olduğunu düşünüyorum ben. Yani çünkü birey o anda savaşması gerektiği yerde kaçmayı tercih ediyor. Bunun da zamanla çok daha olumsuz etkileri oluyor. Birey mutsuzsa toplum da mutsuzdur. Mutlu olamayız yani hiçbir türlü.”

7.7.3. Kesin Bir Yargıya Varılamaz

Katılımcılara göre, lying flat yaşam tarzı bireyler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabileceğinden kesin bir yargıya varmak zordur. Katılımcılar, bu yaşam biçiminin kişisel deneyimlere bağlı olarak farklı sonuçlar doğurduğunu vurgulamaktadır. Bazı bireyler için içsel huzur ve stresin azalması gibi olumlu yönler öne çıkarken, diğerleri tembellik eğilimlerinin arttığını ve yaşam motivasyonlarının düşebileceğini belirtmiştir. Bu nedenle, lying flatin etkilerini değerlendirirken, yaşam tarzının uçlarda yaşamaktan kaçınılarak dengeli bir şekilde benimsenmesi gerektiği, her iki yönün de bir arada bulunabileceği savunulmaktadır.

K23, lying flat yaşam tarzının etkilerinin kişiden kişiye değişebileceğini vurguluyor. Bu yaşam tarzının hem olumlu hem olumsuz sonuçlar doğurabileceğini düşünüyor. Dolayısıyla kesin bir şekilde olumlu ya da olumsuz olarak nitelendirmek yerine, denge vurgusu yapmıştır.

“Kişiyi tembelliğe de itebilir. Yani tam tersi etki de yapabilir. Stresleri ortadan da kaldırabilir.”

K27, bu yaşam tarzının kendisinde tembellik eğilimini artırdığını belirtmiş, bu durumu olumsuz bir etkisi olarak değerlendirmiştir. Bununla birlikte, bu yaşam tarzının stres ve kaygıyı azalttığını, bu yönüyle psikolojik rahatlama sağladığını vurgulamıştır.

“Hocam ben de kendi adıma değerlendirecek olursam diğer arkadaşlarım da ifade ettiği gibi hem olumlu hem de olumsuz sonuçları oldu. Daha önce sorunuzda da söylemişim beni biraz tembel ettiğini. Bu açıdan bakınca aslında olumsuz ama stres ve kaygıyı da azalttığı için aslında olumlu olarak da değerlendirebilirim.”

K24, lying flat yaşam tarzını net bir şekilde olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmek yerine, denge kavramına odaklanmıştır. Katılımcı, bu yaşam tarzının sınırlarının kesin olmadığını, uçlarda yaşamamayı önerdiğini ve her iki yönün de denge içinde bir arada bulunabileceğini belirtmiştir.

"Benim için de hem olumlu hem olumsuz diyebilirim. Aslında kesin bir sınırları yok yani cevap olarak. Önemli olan uçlarda yaşamamak. Yani hepsini diplerde yaşamamak diyebilirim."

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, “Lying Flat Hareketinin Gelişimi ve Sonuçları: Beliren Yetişkinlere Yönelik Nitel Bir Araştırma” başlıklı çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan temel sonuçlara yer verilmiştir. Katılımcıların deneyimleri ve görüşleri ışığında ortaya çıkan temalar doğrultusunda, hareketin bireysel ve toplumsal düzeydeki etkileri değerlendirilmiştir. Ayrıca, araştırma bulguları mevcut literatürle karşılaştırılarak tartışılmış; son olarak uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik çeşitli öneriler sunulmuştur.

5.1. SONUÇ

Lying Flat yaşam Tarzını Benimseme Dinamikleri ve Psikolojik Etkilere İlişkin Sonuçlar. Beliren yetişkinlerin lying flat yaşam tarzını benimseme dinamikleri ve bunun psikolojik etkileri incelendiğinde, bu yaşam tarzının bireyler için hem bir kaçış hem de bir içsel denge arayışı olduğunu göstermektedir. Psikolojik faktörler açısından, bireylerin stres ve kaygılarının azaldığı, özgüven ve psikolojik sağlamlıklarının arttığı, ancak bazı katılımcılarda umursamazlık eğiliminin de görüldüğü belirlenmiştir. Bireysel faktörler düzeyinde, farkındalık ve kişisel gelişimin arttığı ancak motivasyonsuzluk, hayal kırıklığı ve öğrenilmiş çaresizlik duygularının da ortaya çıktığı görülmüştür. Yaşam tarzı tercihleri açısından ise bireylerin anı yaşamaya yöneldiği ve hobilerinde değişiklik yaptığı saptanmıştır.

Sosyal Yaşam ve İlişkilere Yönelik Sonuçlar. Araştırma bulguları, lying flat yaşam tarzının beliren yetişkinlerin sosyal yaşamları ve ilişkileri üzerinde belirgin etkiler

yarattığını göstermektedir. Katılımcılar, sosyal etkileşimlerini daha seçici hale getirdiklerini, yalnızlığı bilinçli bir tercih olarak benimsediklerini ve yalnızca benzer farkındalıklara sahip bireylerle ilişkilerini sürdürdüklerini ifade etmişlerdir. Bu durum, bir yandan sosyal izolasyon eğilimini artırırken, diğer yandan bireylerin daha anlamlı, huzurlu ve karşılıklı anlayışa dayalı ilişkiler kurma arzusunu da yansıtmaktadır. Aile ve yakın çevre ilişkileri bağlamında ise bu yaşam tarzı, kimi zaman çatışmalara ve anlaşmazlıklara yol açmaktadır. Bireyin tercihleri, özellikle geleneksel beklentilerle şekillenen çevre tarafından her zaman kolaylıkla kabul görmemektedir. Bununla birlikte bazı katılımcılar, zamanla ilişkilerinde bir dönüşüm yaşandığını ve kendi yaşam tarzlarının çevreleri tarafından daha fazla kabul görmeye başladığını dile getirmiştir.

Lying Flat Yaşam Tarzının Akademik Yansımalarına İlişkin Sonuçlar. Lying flat yaşam tarzının beliren yetişkinlerin akademik yaşamları üzerinde karmaşık etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Katılımcıların bir kısmı, bu yaşam tarzını benimsemelerinin akademik performanslarında düşüşe yol açtığını belirtirken; diğer bir grup katılımcı akademik performanslarında bir değişiklik olmadığını ifade etmiştir. Bununla birlikte, bazı katılımcılar, lying flat yaşam tarzının onlara daha fazla içsel huzur sağladığını ve bu sayede akademik başarılarını artırabildiklerini söylemişlerdir. Araştırma ayrıca akademik performans ile stres arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Katılımcılar, düşük stres seviyeleriyle daha verimli çalışabildiklerini ve bu durumun akademik başarılarını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir.

Sosyal İlişkilerde Özgürleşme ve Denge Arayışına İlişkin Sonuçlar. Araştırma bulguları, lying flat yaşam tarzının, beliren yetişkinlerin sosyal ilişkilerinde özgürleşme ve denge arayışı ile şekillendiğini göstermektedir. Katılımcılar, toplumsal normlara karşı bir sessiz direniş olarak lying flat hareketini benimsemiş, bu yaşam tarzını sosyal beklentilere karşı bir tepki ve sistem karşıtlığı olarak tanımlamışlardır. Bu yaklaşım, bireylerin toplumsal baskılara karşı sessiz bir duruş sergileyerek, kendi değerleri ve yaşam biçimleri doğrultusunda daha özgür bir yaşam sürme arzularını yansıtmaktadır. Sosyal dinamikler bağlamında ise, katılımcılar sosyal ilişkilerinde daha fazla rahatlık ve denge arayışına girdiklerini belirtmişlerdir. Bu durum, daha az zorunlulukla, daha doğal ve rahat ilişkiler kurmalarına olanak tanımaktadır. Sosyal etkileşimlerdeki bu rahatlık, bireylerin toplumsal

normlara karşı daha bağımsız hareket etmelerini ve kendi sınırlarını daha net bir şekilde çizerek, daha dengeli sosyal ilişkiler geliştirmelerini sağlamıştır.

Anlam Arayışına İlişkin Sonuçlar. Araştırma bulguları, lying flat yaşam tarzının beliren yetişkinlerin anlam arayışı üzerinde derin etkiler yarattığını göstermektedir. Katılımcılar, bu yaşam tarzını benimsemelerinin ardından kişisel anlam arayışlarında daha belirgin bir yönelim geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Lying flat hareketi, bireylerin özbenlik farkındalıklarını artırmalarına ve hayata farklı bir pencereden bakmalarına olanak tanımaktadır. Bu süreç, katılımcılara kendi değerlerini daha derinlemesine keşfetme ve toplumsal normlardan bağımsız olarak kendi yaşam anlamlarını oluşturma fırsatı sunmuştur. Katılımcılar, lying flat yaklaşımının onlara yaşamda anlam arayışlarını yeniden şekillendirme fırsatı verdiğini ve daha özgür, içsel değerlere dayalı bir yaşam sürme yönünde bir farkındalık kazandıklarını belirtmişlerdir. Bu süreç, bireylerin kendilerini daha iyi anlamalarına ve içsel huzuru bulmalarına katkı sağlamıştır.

Bireysel ve Toplumsal Gelecek Üzerindeki Etkilerine İlişkin Sonuçlar. Lying flat yaşam tarzı, bireysel olarak huzurlu, sade ve tatmin edici bir gelecek sunduğunu belirten katılımcılar, toplumsal beklentilerden uzaklaşıp kendi değerlerine uygun bir yaşam sürme imkânı bulduklarını ifade etmişlerdir. Bu yaşam biçimi, bireyleri başarıya zorlamadan daha mutlu ve dingin bir yaşam sürmelerine olanak tanımaktadır. Ancak, bazı katılımcılar motivasyon eksikliği, akademik başarısızlık ve belirsizlik gibi olumsuz etkilerden bahsetmişlerdir. Toplumsal düzeyde lying flat hareketinin, üretkenliği ve toplumsal işleyişi olumsuz etkileyebileceği endişeleri dile getirilmiş olsa da, bireylerin özgün benliklerini keşfetmelerine ve toplumsal baskılardan arınmalarına da katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Lying Flat Hareketinin Algılanma Biçimine İlişkin Sonuçlar. Araştırma bulguları, lying flat yaşam tarzının bireyler üzerinde oluşturduğu etkilerin tek yönlü bir biçimde değerlendirilemeyeceğini ortaya koymaktadır. Katılımcı ifadeleri, bu yaşam biçiminin kişisel deneyim, psikolojik yapı ve bireysel yaşam koşullarına bağlı olarak hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabildiğini göstermektedir. Bazı bireyler bu yaşam tarzını

stresin azalması, içsel huzur ve psikolojik rahatlama ile ilişkilendirirken; bazıları ise motivasyon kaybı, üretkenlikte azalma ve tembellik eğilimi gibi olumsuzluklarla ilişkilendirmiştir. Bu çerçevede, lying flat yaklaşımı, bireylerin yaşamı anlamlandırma biçimlerine ve içinde bulundukları bağlama göre farklı şekillerde etkili olabilmektedir. Elde edilen veriler doğrultusunda, bu yaşam tarzının uç noktalardan uzak, dengeli bir şekilde sürdürüldüğünde birey için psikolojik bir denge unsuru olabileceği; ancak aynı zamanda belli durumlarda bireyin toplumsal ve bireysel gelişimini sınırlayıcı etkiler de gösterebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle, lying flat hareketinin etkilerini değerlendirirken, kişisel farklılıkların, bağlamsal koşulların ve bireysel tercihlerin dikkate alınması gerekmektedir.

5.2. TARTIŞMA

Lying Flat Yaşam Tarzı Benimseme Dinamikleri ve Psikolojik Etkilere İlişkin Tartışma. Araştırma bulguları, lying flat yaşam tarzının beliren yetişkinler tarafından benimsenmesinin ardında çok boyutlu psikolojik ve bireysel dinamiklerin yer aldığını ortaya koymaktadır. Katılımcı görüşleri doğrultusunda, bu yaşam tarzının yalnızca dışsal taleplerden bir kaçış biçimi değil, aynı zamanda bireyin içsel denge kurma çabası olarak da değerlendirilebileceği görülmektedir. Bu durum, bireylerin lying flat yaşam tarzını pasif bir tepkisellikten ziyade bilinçli bir tercih ve yaşam felsefesi hâline getirdiklerine işaret etmektedir.

Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, lying flat yaşam biçimi bireylerde stres ve kaygı düzeylerinde azalma, özgüvende artış ve psikolojik dayanıklılıkta gelişme gibi olumlu etkiler doğurabilmektedir. Bu sonuçlar, bireyin yaşam üzerinde kontrol duygusunu yeniden kazanması ve benlik farkındalığını artırması ile ilişkilendirilebilir. Bununla birlikte, bazı katılımcıların umursamazlık eğilimi, yaşamdan geri çekilme ve toplumsal sorumluluklardan uzaklaşma durumu, bu yaşam tarzının bireyde motivasyon kaybı ya da edilgenlik gibi olumsuz psikolojik süreçleri de tetikleyebileceğini göstermektedir. Bu bulgu, lying flat hareketinin birey için hem güçlendirici hem de sınırlandırıcı bir yönünün olabileceğini ortaya koymaktadır.

Bireysel faktörler açısından ise bu yaşam tarzını benimseyen bireylerde artan farkındalık ve kişisel gelişim eğilimi dikkat çekmektedir. Katılımcılar, iç dünyalarına yöneldiklerini, kişisel ihtiyaçlarını daha iyi tanımladıklarını ve kendi sınırlarını fark ettiklerini ifade etmişlerdir. Ancak bazı bireylerde motivasyonsuzluk, geleceğe dair belirsizlik ve öğrenilmiş çaresizlik duygularının ortaya çıkması, bu içsel yönelişin her zaman olumlu sonuçlar doğurmadığını göstermektedir. Bu noktada, bireyin yaşam tarzını hangi psikolojik zeminde ve hangi içsel kaynaklarla yapılandığı belirleyici olmaktadır.

Yaşam tarzı tercihleri düzeyinde değerlendirildiğinde ise, bireylerin anı yaşamaya yöneldikleri, gündelik yaşamlarında sadeleşmeye gittikleri ve hobilerinde farklılaşma yaşadıkları görülmektedir. Bu durum, bireyin içsel huzuru önceleyen ve toplumsal başarı kalıplarından uzaklaşmayı tercih eden bir yaşam pratiğini benimsediğini göstermektedir. Ancak bu yönelimin bireyin uzun vadeli hedefleri, üretkenliği ve sosyal bağlılık düzeyi açısından ne gibi sonuçlar doğuracağı, farklı bireysel koşullar ve bağlamsal etkenlere bağlı olarak değişebilmektedir.

Lying flat hareketi yalnızca bir bireysel tepki değil, aynı zamanda sistemsal baskılara karşı pasif direniş biçimi olduğunu öne süren çalışmalar mevcuttur. Özellikle Zheng vd.(2023) yaptığı çalışmalarla lying flat hareketinin bireylerin aşırı rekabetçi toplum yapısından çekilerek psikolojik rahatlama arayışı içinde olduklarını ortaya koymuştur. Bu durumubelirenyetişkinlerde artan tükenmişlik duygusuyla ilişkilendirebiliriz. Bu doğrultuda, araştırma katılımcılarının stres ve kaygı düzeylerinde azalma yaşadıklarını ifade etmeleri, söz konusu literatürle örtüşmektedir. Diğer yandan, çalışmada bazı bireylerin umursamazlık, motivasyon kaybı ve edilgenlik gibi olumsuz durumlar yaşadıklarını belirtmeleri, lying flat hareketinin her birey için psikolojik bir iyilik hâli yaratmadığını göstermektedir. Zheng vd.(2023) tarafından yürütülen bir çalışmada, kişisel görelî yoksunluk hissinin bireylerin kendini geliştirme motivasyonunu azalttığını ve bu durumun lying flat eğilimini artırdığını ortaya koymuştur. Araştırma, kişisel görelî yoksunluğun sistem meşrulaştırma inançları aracılığıyla bireylerin çaba gösterme isteğini zayıflattığını ve bu nedenle lying flat davranışının sürdürülebilir bir psikolojik denge sağlamaktan ziyade, mevcut sorunlardan kaçma stratejisi olabileceğini ileri sürmektedir.

Araştırmada elde edilen farkındalık ve kişisel gelişim bulguları, bireylerin lying flat sürecini yalnızca bir kaçış değil, aynı zamanda içsel bir dönüşüm süreci olarak değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır. Bu durum, Campton vd. (2023) tarafından ifade

edilen “sessiz istifa” kavramıyla örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada, bireylerin bu yaşam tarzını benimseyerek toplumun başarı ve üretkenlik odaklı normlarına karşı alternatif bir yaşam stratejisi geliştirdikleri vurgulanmaktadır. Katılımcıların hobilerinde değişiklik yapmaları, anı yaşama eğilimleri ve iç huzura yönelmeleri bu görüşü desteklemektedir. Ancak bazı katılımcıların ifade ettiği öğrenilmiş çaresizlik ve hayal kırıklığı duyguları, bu yaşam tarzının zamanla psikolojik tükenmişliğe evrilebileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, Seligman'ın (1975) öğrenilmiş çaresizlik kuramıyla açıklanabilir. Seligman'a göre birey, çaba gösterse bile sonuç alamadığı durumlarda kontrol duygusunu yitirerek edilgenleşir. Lying flat bağlamında bu, toplumsal beklentilere karşı duyulan yetersizlik hissiyle birleştiğinde, bireydekimotivasyon kaybını ve çaresizlik hissini pekiştirebilir. Bu bağlamda, lying flat yaşam tarzı, bireyler üzerinde hem direnç geliştirici hem de geriletici etkilere sahip olabilmekte; bu etki, bireyin yaşam koşulları, psikolojik dayanıklılığı ve toplumsal destek düzeyi gibi birçok faktöre bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Bu durum, yaşam tarzının değerlendirilmesinde bireysel ve bağlamsal etmenlerin birlikte ele alınmasının gerekliliğini vurgulamaktadır.

Lying flat yaşam tarzı, beliren yetişkinler için hem bir psikolojik başa çıkma stratejisi hem de bir yaşam felsefesi olarak anlam kazanmaktadır. Bu yaşam biçiminin birey üzerinde oluşturduğu etkiler, tek yönlü ve homojen bir yapıdan ziyade, bireyin yaşam öyküsü, psikolojik yapısı ve toplumsal bağlamı doğrultusunda şekillenen çok boyutlu bir deneyim alanına işaret etmektedir. Bu yönüyle çalışma, lying flat hareketinin bireysel anlam üretimi süreçleriyle yakından ilişkili olduğunu ve farklı psikolojik çıktılar doğurabileceğini göstermektedir.

Sosyal Yaşam ve İlişkilere Yönelik Tartışma. Araştırma bulguları, lying flat yaşam tarzının beliren yetişkinlerin sosyal yaşamlarında hem bireysel seçimler hem de çevresel etkiler doğrultusunda dönüşümler yarattığını ortaya koymaktadır. Katılımcıların sosyal ilişkilerini daha seçici hale getirmeleri ve yalnızlığı bilinçli bir tercih olarak benimsemeleri, bireysel özerklik arayışının bir parçası olarak değerlendirilebilir. Bu bulgu, Xin ve Jian'ın (2024) çalışmasında belirtildiği gibi, lying flat yaşam tarzının bireylerde sosyal geri çekilme eğilimini artırdığı ancak bu durumun çoğu zaman bir psikolojik sorun değil, bilinçli bir duruş olduğu yönündeki bulgularla örtüşmektedir.

Katılımcıların yalnızca benzer farkındalıklara sahip bireylerle ilişki kurma eğiliminde olmaları, kişilerarası değer uyumunun sosyal etkileşimlerde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Bu yönüyle, lying flat yalnızca bireysel değil, aynı zamanda kültürel ve sosyal uyum mekanizmalarıyla da ilişkili bir yaşam stratejisi haline gelmektedir (Xin ve Jian, 2024). Lying flat bireylerinin yüzeysel ilişkilerden kaçındıklarını ve daha çok içsel uyum sağlayabilecekleri çevrelerde var olmayı tercih ettiklerini belirtmiş, bu durumun bireyin psikolojik bütünlüğünün korunmasına çabasıyla ilişkili olduğunu vurgulamıştır.

Katılımcıların aileleriyle veya yakın çevreleriyle yaşadıkları çatışmalar, bu yaşam tarzının toplumun geleneksel değer yapısıyla zaman zaman uyuşmadığını ortaya koymaktadır. Özellikle kolektivist kültürlerde bireysel tercihlerin aile dinamikleriyle çatışabileceği yönündeki bulgular Hofstede'nin (2011) araştırmasında da karşılığını bulmuştur. Katılımcıların lying flat yaşam tarzını benimsemelerinin aileleri tarafından ilk etapta hoş karşılanmaması, Türkiye'deki geleneksel aile yapısının bireysel yönelimleri kabullenme sürecinde zorluk yaşayabileceğini göstermektedir. Ancak bazı katılımcıların zamanla çevrelerinden daha fazla kabul gördüklerini ifade etmeleri, bu yaşam tarzının toplumsal anlamda görünür hale gelmeye başlamasıyla ilişkili olabilir. Bu durum, Xin ve Jian'ın (2024) araştırmasında belirtildiği gibi, lying flat hareketinin bireyler arasında yalnızca bir tepki biçimi değil, aynı zamanda yeni bir sosyal norm hâline gelmeye başladığına işaret etmektedir. Sosyal ilişkilerde yaşanan bu dönüşüm, bireyin kendi yaşam tarzını savunma ve sosyal çevresiyle yeni bir denge kurma süreci olarak değerlendirilebilir.

Lying flat yaşam tarzı, bireylerin sosyal ilişkilerinde yüzeysel bağlılıklardan ziyade anlam arayışına yöneldiğini; ancak bu yönelimin kimi zaman izolasyonu artırabileceğini, kimi zaman ise daha sağlam ve anlayış temelli ilişkiler kurmayı mümkün kıldığını ortaya koymaktadır. Bu karmaşık yapı, bireyin hem içsel ihtiyaçları hem de dışsal sosyal yapılarla kurduğu ilişki açısından çok katmanlı bir süreci ifade etmektedir.

Lying Flat Yaşam Tarzının Akademik Yansımalarına İlişkin Tartışma. Araştırma bulguları, lying flat yaşam tarzının beliren yetişkinlerin akademik yaşamları üzerinde homojen olmayan, bireysel farklılıklara bağlı olarak değişken etkiler yarattığını göstermektedir. Katılımcıların bir kısmı, bu yaşam biçimini benimsemelerinin motivasyonlarını düşürdüğünü ve akademik performanslarını olumsuz etkilediğini belirtmiş; bu durumun ise, yaşam tarzlarında edilgenleşme, erteleme ve sorumluluklardan

uzaklaşma gibi sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Bu durum, Z. Zhang ve Li'nin (2023) çalışmasında vurgulanan, lying flat yaşam tarzının bireylerde amaçsızlık hissini artırabileceği ve uzun vadeli hedeflere yönelik ilginin azalmasına neden olabileceği yönündeki bulgularla örtüşmektedir.

Araştırmada bazı katılımcılar ise akademik performanslarının bu yaşam tarzından etkilenmediğini, hatta stres düzeylerinin azalmasıyla birlikte daha dengeli ve verimli bir çalışma ortamı oluşturabildiklerini ifade etmiştir. Bu bulgu, akademik başarı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye işaret eden araştırmalarla paralellik göstermektedir. Özellikle Lazarus ve Folkman'ın (1984) stres teorisi çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireylerin stres düzeylerinin azalması, bilişsel işlevlerin ve problem çözme becerilerinin daha etkili kullanılmasına olanak tanıyabilmektedir. Dolayısıyla lying flat yaşam tarzının bireylerde yarattığı içsel huzur ve stresin azalması, bazı katılımcılar açısından akademik başarının desteklenmesini mümkün kılmıştır. Bu noktada, lying flat hareketinin akademik yaşam üzerindeki etkilerinin sabit değil, bireyin bu yaşam tarzını nasıl yorumladığı ve uyguladığıyla doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir. Öz-yeterlik ve içsel motivasyon düzeyi yüksek bireyler, bu yaşam tarzını bir denge unsuru olarak kullanabilirken; akademik hedefleri konusunda belirsizlik yaşayan bireyler için bu yaşam tarzı, bir geri çekilme biçimine dönüşebilmektedir. Bandura'nın (1997) öz-yeterlik kuramı da, bireyin kendi kapasitesine olan inancının akademik başarıda belirleyici olduğunu vurgulayarak bu durumu desteklemektedir (Bandura vd., 1999).

Lying flat yaşam tarzı, bireyin stresle başa çıkma stratejileri, motivasyon düzeyi ve akademik hedefleri doğrultusunda hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu yönüyle, lying flat yaşam tarzının akademik hayattaki yansımalarını yalnızca dışsal sonuçlar üzerinden değil, bireysel psikolojik süreçler bağlamında da değerlendirilmesi gerekmektedir.

Sosyal İlişkilerde Özgürleşme ve Denge Arayışına İlişkin Tartışma. Araştırma bulguları, lying flat yaşam tarzının beliren yetişkinlerin sosyal ilişkilerinde özgürleşme ve denge arayışı doğrultusunda önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Katılımcıların, toplumsal normlara karşı bir tür sessiz direniş olarak lying flat yaşam tarzını benimsemeleri, bu hareketin sadece bireysel bir tercihten öte, toplumsal yapıya karşı bir tepki olarak şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, lying flatin toplumda bireylerin

aidiyet, kimlik ve toplumsal beklentilerle olan ilişkilerini yeniden tanımlamaya yönelik bir adım olduğunu vurgulayan Heng vd. (2023) çalışmalarını destekler niteliktedir. Toplumsal normlara karşı duyulan hoşnutsuzluk ve bunlardan bağımsız bir yaşam sürme arzusu, bireylerin sosyal etkileşimlerini daha özgür ve kendi değerlerine uygun bir şekilde şekillendirmelerine olanak sağlamaktadır. Katılımcıların, sosyal ilişkilerinde daha fazla rahatlık ve denge arayışında olmaları, ilişkilerdeki yükümlülükleri ve beklentileri minimize ederek, daha doğal ve özgün bağlar kurmalarını sağlamıştır. Bu durum, lying flat hareketinin bireylerin sosyal yaşamlarına nasıl bir rahatlık getirdiğine dair önceki araştırmalarla paralellik göstermektedir. C. Zhou, (2022) lying flat hareketinin sosyal ilişkilerdeki hiyerarşik yapıları reddederek daha eşitlikçi, rahat ve doğal bağların kurulmasına olanak tanıdığını ifade etmiştir. Araştırma bulgularına göre, katılımcılar sosyal etkileşimlerde daha bağımsız ve sınırlarını net bir şekilde çizerek, daha dengeli ilişkiler geliştirmişlerdir. Bu, sosyal bağlılıkların toplumsal normlar ve beklentilerden ziyade bireysel özgürlük ve içsel uyum doğrultusunda şekillendiğini göstermektedir.

Bu bulgular aynı zamanda, toplumsal baskılar karşısında bireylerin daha bağımsız hareket etme arzularını ve bireysel sınırlarını koruma çabalarını da yansıtmaktadır. Toplumsal normlara ve beklentilere karşı duyulan tepki, bireylerin yaşam tarzlarını daha fazla özelleştirerek, kişisel tercihler ve değerler doğrultusunda şekillendirmelerine neden olmaktadır. Bu bağlamda, lying flat yaşam tarzının, toplumsal normlar karşısında bireysel bir direnç ve sosyal özgürleşme arayışını simgeliyor olması, literatürdeki diğer çalışmalarla da tutarlıdır. Örneğin, Park ve Einwohner (2019) bireylerin geleneksel toplum yapıları ve beklentilerinden uzaklaşarak, kendi özgürlüklerini ve sınırlarını daha belirgin bir şekilde ortaya koydukları sosyal hareketlerin giderek daha fazla kabul görmeye başladığını vurgulamışlardır. Lying flat yaşam tarzı, bireylerin toplumsal normlara karşı sessiz bir direniş geliştirmelerine, sosyal ilişkilerinde daha rahat ve dengeleyici bir yaklaşım benimsemelerine yol açmaktadır. Bu yaşam tarzı, bireylerin toplumsal baskılara karşı özgürleşme arayışlarını ve sosyal ilişkilerde dengeyi yeniden kurma isteklerini yansıtan önemli bir sosyal olgu olarak değerlendirilebilir.

Anlam Arayışına İlişkin Tartışma. Araştırma bulguları, lying flat yaşam tarzının beliren yetişkinlerin anlam arayışlarında derin etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Katılımcıların, bu yaşam tarzını benimsemeleriyle birlikte kişisel anlam arayışlarında

belirgin bir yönelim geliştirdiklerini ifade etmeleri, lying flat hareketinin bireylerin özbenlik farkındalıklarını artırarak hayata farklı bir bakış açısı kazandırmalarına olanak tanıdığını göstermektedir. Bu bulgu, lying flat hareketinin bireyleri, toplumsal normlar ve dışsal baskılar dışında, kendi iç değerlerini keşfetmeye yönlendiren bir yaşam biçimi olarak görülmesini desteklemektedir. Lying flat, bireylerin toplumsal beklentilere ve başarı odaklı hayata karşı duyduğu hoşnutsuzluğu ifade etme biçimi olarak da anlaşılabilir. Katılımcılar, bu yaşam tarzının onlara, hayatın anlamını yeniden şekillendirme fırsatı verdiğini ve toplumsal normların dışında bir yaşam sürme arzularını pekiştirdiğini belirtmişlerdir. Bu bulgular, Frankl'ın (2023) logoterapisi anlayışıyla örtüşmektedir. Frankl, bireylerin anlam arayışlarının, yaşamın zorlukları karşısında psikolojik dayanıklılıklarını arttıran bir faktör olduğunu savunmuştur. Lying flat hareketinin, bireylere anlam arayışını derinleştirme ve içsel değerler doğrultusunda yaşam biçimlerini şekillendirme imkânı sunması, bireylerin bu bağlamda kendi psikolojik sağlamlıklarını ve içsel huzurlarını bulmalarını sağlamaktadır.

Katılımcıların, lying flat yaklaşımının onlara kendi değerlerini daha derinlemesine keşfetme fırsatı sunduğunu ifade etmeleri, aynı zamanda bireylerin içsel dünyalarına yönelme ve kendileriyle daha derin bir bağ kurma isteğini yansıtmaktadır. Bu süreç, bireylerin, toplumsal beklentilerden bağımsız olarak, kendi yaşam anlamlarını oluşturma yönünde bir farkındalık kazandıklarını ortaya koymaktadır. Özetle lying flat yaşam tarzı, bireylerin anlam arayışlarını yeniden şekillendiren bir süreç olarak öne çıkmaktadır. Bu yaşam tarzı, toplumsal normlardan bağımsız olarak içsel değerler doğrultusunda daha anlamlı bir yaşam sürme isteğini artırmakta, bireylerin özbenlik farkındalıklarını geliştirmelerine ve daha huzurlu bir yaşam tarzı benimsemelerine katkı sağlamaktadır.

Lying Flat Yaşam Tarzının Bireysel ve Toplumsal Gelecek Üzerindeki Etkilerine İlişkin Tartışma. Araştırma bulguları, lying flat yaşam tarzının beliren yetişkinlerin bireysel geleceklerine yönelik algılarında huzur, sadelik ve tatmin duygusunu öne çıkardığını göstermektedir. Katılımcılar, bu yaşam biçimi sayesinde toplumsal beklentilerden uzaklaşarak, kendi değerlerine uygun bir gelecek kurma imkanı bulduklarını ifade etmişlerdir. Bu bulgu, bireysel özerklik ve içsel tatminin çağdaş yaşamda artan önemine dikkat çeken Deci ve Ryan (2000) Öz Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory) ile örtüşmektedir. Bununla birlikte, bazı katılımcıların motivasyon eksikliği,

akademik başarısızlık ve belirsizlik duygusu gibi olumsuz etkileri dile getirmesi, lying flat yaşam tarzının her birey için benzer psikolojik faydalar sağlamadığını ve bireysel farklılıklara bağlı olarak değişken etkiler gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Toplumsal düzeyde değerlendirildiğinde, bu yaşam tarzının üretkenliği ve ekonomik katılımı azaltabileceği yönünde eleştiriler bulunmakta; özellikle Çin merkezli araştırmalarda lying flat hareketinin sistemsal işleyişe karşı bir tehdit olarak algılandığı görülmektedir (Y. Zhang ve Liu, 2024). Ancak, araştırma bulguları, bireylerin bu yaşam biçimini bir tür psikolojik direnç ve özgün benlik arayışı olarak benimseyerek, uzun vadede toplumsal baskılardan sıyrılmalarına ve daha bilinçli topluluklar oluşturmalarına katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, lying flat yaşam tarzı hem bireysel düzeyde özgürlük ve tatmin sağlama potansiyeli taşıırken hem de toplumsal normlara yönelik sessiz bir dönüşümün aracı olarak yorumlanabilir.

Lying Flat Hareketini Algılanma Biçimine İlişkin Tartışma. Araştırma bulguları, lying flat yaşam tarzının beliren yetişkinler tarafından oldukça farklı şekillerde algılandığını ve bu algıların bireysel yaşam deneyimleri, psikolojik eğilimler, kişilik özellikleri ve içinde bulunulan sosyo-kültürel bağlamla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Katılımcılar, bu yaşam tarzının bir yönüyle stres, kaygı ve toplumsal baskılardan uzaklaşarak psikolojik rahatlama ve içsel denge sağlama imkânı sunduğunu ifade ederken; diğer yönüyle motivasyon eksikliği, üretkenlik kaybı ve hedef yoksunluğu gibi olumsuz sonuçları da beraberinde getirdiğini vurgulamışlardır. Bu çeşitlilik, bireysel algının ve deneyimin lying flat hareketine yüklenen anlam üzerinde ne denli belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim Fromm'un (2017) bireyin özgürlük arayışını ele aldığı eserinde, bireyin sistemin beklentilerinden kaçmak için geliştirdiği içe dönük stratejilerin hem özgürleştirici hem de kaçınmacı sonuçlar doğurabileceğini belirtmesi, bu bulgularla örtüşmektedir. Aynı şekilde, Han (2024) modern bireyin aşırı performans ve başarı baskısı altında tükenmişlik yaşadığını, bu nedenle sistemin dayattığı sürekli üretken olma haline karşı pasif direniş biçimlerinin ortaya çıktığını ileri sürer. Bu bakış açısına göre, lying flat yaşam tarzı, bireylerin “yorgunluk toplumu”na karşı geliştirdiği bir tür savunma mekanizmasıdır ve görünürdeki edilgenliğin ardında bir tür öznel özgürleşme arzusu yatmaktadır.

Özgürleşme arzusu, bireyler arasında her zaman olumlu sonuçlar doğurmayabilir. Araştırmada yer alan bazı katılımcıların ifadeleri, lying flat yaşam tarzının bireysel

gelişimlerini sınırladığını, hedef belirleme ve bu hedef doğrultusunda eyleme geçme kapasitelerini zayıflattığını ortaya koymaktadır. Bu noktada Öz Belirleme Kuramı (Deci ve Ryan, 1985) önemli bir açıklama sunmaktadır. Bu kurama göre bireylerin motivasyonlarını sürdürebilmeleri için yeterlik, ilişkisellik ve özerklik gibi üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması gerekir. Lying flat yaklaşımı, özerkliği güçlendirici bir rol oynasa da, uzun vadede bireyin yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını yeterince karşılamaması durumunda içsel motivasyonda bir düşüşe ve psikolojik gerilemeye neden olabilir. Dolayısıyla bu yaşam tarzı, bazı bireyler için psikolojik rahatlama ve denge sağlarken, bazıları için ise psikolojik ve sosyal riskler barındırabilir. Lying flat yaşam tarzının bireyler üzerindeki etkileri tek boyutlu bir çerçevede değerlendirilemez. Bu yaşam tarzı; bağlamdan, bireysel değerlerden ve psikolojik eğilimlerden bağımsız olarak anlaşılmamalıdır. Bulgular doğrultusunda, lying flat hareketinin uç noktalardan uzak, dengeli bir şekilde benimsenmesinin bireyler için faydalı olabileceği; ancak aşırı içe çekilme ya da sürekli üretkenlikten kaçınma gibi uç eğilimlerin bireyin hem kişisel gelişimi hem de toplumsal uyumu açısından sınırlayıcı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle, bireyin yaşam tarzı tercihlerinin değerlendirilmesinde yalnızca bireysel ihtiyaçlar değil, aynı zamanda bu ihtiyaçların çevresel, sosyal ve kültürel bağlamlarla nasıl etkileşime geçtiği de dikkate alınmalıdır.

5.3.ÖNERİLER

Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, beliren yetişkinlerin lying flat yaşam tarzını benimseme nedenleri, bu tercihin psikolojik, sosyal ve akademik yansımaları ile bireysel ve toplumsal gelecek tasavvurları çok boyutlu bir biçimde ortaya konulmuştur. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıda çeşitli önerilere yer verilmiştir:

5.3.1. Bireysel Düzeyde Öneriler

1.Lying flat yaşam tarzına ilgi duyan bireylerin içsel huzur arayışlarını destekleyen ve motivasyonlarını koruyabilecekleri dengeleyici yaklaşımlar benimsemeleri önemlidir. Öz farkındalık ve öz düzenleme becerilerinin artırılması, bu noktada bireylerin psikolojik sağlamlıklarını destekleyecektir.

2.Özellikle beliren yetişkinlik döneminde bireylerin anlam arayışlarını yapılandırmaları için psikoeğitim programları ve danışmanlık süreçleri yaygınlaştırılmalıdır.

3.Lying flat yaşam tarzı her birey için aynı sonucu doğurmadığından, bireylerin yaşam tercihlerine yönelik içgörü kazanmaları desteklenmeli; bu tercihin avantaj ve dezavantajları hakkında bilgilendirici süreçler yürütülmelidir.

5.3.2. Aile ve Sosyal Çevreye Yönelik Öneriler

1.Lying flat yaşam tarzına ilgi duyan bireylerin aileleri ve yakın çevreleri, bu tercihi bir pasiflik ya da başarısızlık göstergesi olarak değil, bireysel bir yaşam biçimi seçimi olarak değerlendirmeye teşvik edilmelidir.

2.Aile içinde kuşaklar arası çatışmaları azaltmak adına, aile danışmanlığı ya da kuşaklar arası iletişim odaklı atölye çalışmaları düzenlenerek, geleneksel değerlerle bireysel özgürlükler arasında daha sağlıklı bir köprü kurulabilir.

3.Sosyal çevre, bireylerin seçimlerine karşı daha hoşgörülü ve destekleyici bir yaklaşım benimsemeli, özellikle anlam arayışı içinde olan bireylerin yalnızlaşmaması için empatik ilişkiler kurulmalıdır.

5.3.3. Eğitim ve Akademik Alana Yönelik Öneriler

1.Lying flat yaşam tarzının bazı bireylerde akademik motivasyonu olumsuz etkilediği göz önüne alındığında, üniversitelerde bireylerin içsel motivasyonlarını geliştirebilecek rehberlik hizmetlerine ve öğrenci destek birimlerinin çalışmalarına daha fazla önem verilmelidir.

2.Akademik başarıyı yalnızca performansa dayalı ölçütlerle değerlendirmek yerine, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, anlam arayışları ve yaşam doyumları da dikkate alınmalıdır.

3.Eğitimciler, öğrencilere yaşam tarzı seçimlerinde yönlendirme yapmak yerine, eleştirel düşünme ve yaşam planlaması becerileri kazandırarak daha bilinçli kararlar almalarına katkı sunmalıdır.

5.3.4. Toplumsal ve Politik Düzeyde Öneriler

1.Lying flat yaşam tarzının toplumsal düzeyde bir pasif direniş ya da sessiz protesto biçimi olarak ortaya çıkabileceği göz önünde bulundurularak, gençlerin sistemle olan çatışmalarını anlamaya dönük politikalar geliştirilmeli, bireysel tercihleri destekleyen daha esnek ve kapsayıcı sosyal yapılar oluşturulmalıdır.

2.Gençlerin işsizlik, gelecek belirsizliği ve akademik baskı gibi sorunlarla baş edebilmeleri için daha adil, erişilebilir ve çeşitlendirilmiş kariyer politikaları uygulanmalıdır.

3.Medyada ve kamuoyunda lying flat gibi alternatif yaşam tarzlarının temsili daha sağlıklı bir şekilde yapılmalı; bu tarzlar yalnızca tembellik ya da başarısızlık gibi olumsuz etiketlerle değil, bireysel yaşam biçimi olarak ele alınmalıdır.

5.3.5. Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler

1.Bu çalışma nitel bir araştırma olarak belirli bir katılımcı grubuyla sınırlı kalmıştır. Gelecekteki araştırmalarda farklı sosyoekonomik arka planlara sahip bireylerle karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.

2.Lying flat yaşam tarzının uzun vadeli etkilerini değerlendiren boylamsal çalışmalarla, bu yaşam biçiminin bireysel gelişim, mesleki doyum ve toplumsal katılım üzerindeki etkileri daha kapsamlı bir şekilde ortaya konabilir.

3.Farklı kültürel bağlamlarda lying flat benzeri yaşam tarzlarının nasıl geliştiğine dair kültürlerarası araştırmalar, bu kavramın evrensel ve yerel boyutlarını anlamada katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Abudukelimu, B. (2011). *Çin kaynaklarına göre Taoizm* (Tez No. 308781) [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Adsız, İ. (2024). *Beliren yetişkinlerde hedonik tüketim davranışı ve görünümle ilişkili sosyal medya bilinci ilişkisinde yaşamda anlamın aracılık rolünün incelenmesi* (Tez No. 851243) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Altunay, E., Oral, G., ve Yalçınkaya, M. (2014). Eğitim kurumlarında mobbing uygulamalarına ilişkin nitel bir araştırma. *Sakarya University Journal of Education*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.19126/suje.37750>
- Aris. (2025, Nisan 20). Redefining success: Chinese youth embrace “lying flat” and a new vision of life. *PandaYoo*. [https://pandayoo.com/post/redefining-success-chinese-youth-embrace-lying-flat 躺平-and-a-new-vision-of-life/](https://pandayoo.com/post/redefining-success-chinese-youth-embrace-lying-flat-躺平-and-a-new-vision-of-life/)
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>

- Arnett, J. J. (2022). *Beliren yetişkinlik—Emerging adulthood* (T. Şener, Ed.; E. Boynueğri, G. Sevinç, H. Daşkın, H. A. Yalçın, ve N. T. Özyeter, Çev.; 2. Basımdan Çeviri). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Arnett, J. J., ve Eisenberg, N. (2007). Introduction to the special section: Emerging adulthood around the world. *Child Development Perspectives*, 1(2), 66-67.
<https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00015.x>
- Arslan, E. (2022). Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirlik. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 51, Article 51.
<https://doi.org/10.30794/pausbed.1116878>
- Ash, A. (2024, Ocak 28). My path to inner peace, via ‘Dalifornia’ in southwest China. *The Guardian*.
<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2024/jan/28/my-path-to-inner-peace-via-dalifornia-in-southwest-china>
- Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: Yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi* (Tez No. 204867) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Atak, H., ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Journal of Childhood and Adolescence Mental Health*, 17(1), 39-50.
- Atak, H., Tatlı, C. E., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., ve Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), Article 3.
<https://doi.org/10.18863/pgy.238184>

- Aydın, C., Kaya, M., ve Peker, H. (2015). Hayatın anlam ve amacı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 38, Article 38. <https://doi.org/10.17120/omuifd.80248>
- Bal, H. (2016). *Nitel araştırma yöntem ve teknikleri* (1. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Bandura, A., Freeman, W. H., ve Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The exercise of control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13(2), 158-166. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Bandurski, D. (2021, Temmuz 8). *The 'lying flat' movement standing in the way of China's innovation drive*. Brookings. <https://www.brookings.edu/articles/the-lying-flat-movement-standing-in-the-way-of-chinas-innovation-drive/>
- Bandurski, D. (2023, Temmuz 17). *Lying Flat*. China Media Project. https://chinamediaproject.org/the_ccp_dictionary/lying-flat/
- Barlık, M., Edis, Z., ve Tütak, B. (2016). 'YOL' Metaforunun Cemil Kavukçu'nun Gamba ve Beat kuşağı yazarı Jack Kerouac'ın yolda adlı romanlarına yansıması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, (48). <https://doi.org/10.9761/JASS3427>
- Başaran, Y. K. (2017). Sosyal bilimlerde örnekleme kuramı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(47), 480-495. <https://doi.org/10.16992/ASOS.12368>
- Bauer, E. (2022). Analyzing the great resignation and the lying flat movement. *Standard Theses*, 42. https://scarab.bates.edu/asian_studies_theses/11
- Bauman, Z. (2024). *Bireyselleşmiş toplum* (Y. Alogan, Çev.). Ayrıntı Yayınları.

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., ve Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>
- Beck, U.,ve Beck-Gernsheim, E. (2002). *Individualization: Institutionalized individualism and its social and political consequences*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446218693>
- Brossard, M. (2022). Lying flat: Profiling the tangping attitude. *Made in China Journal*, 7(2), 50-63. <https://doi.org/10.22459/MIC.07.02.2022.04>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Erkan Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (23. bs). Pegem Akademi Yayıncılık. <https://doi.org/10.14527/9789944919289>
- Bynner, J.,ve Parsons, S. (2002). Social exclusion and the transition from school to work: The case of young people not in education, employment, or training (NEET). *Journal of Vocational Behavior*, 60(2), 289-309. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2001.1868>
- Campton, J., Tham, A., ve Ting, H. (2023). Quiet quitting – implications for asian businesses. *Asian Journal of Business Research*, 13(2). <https://doi.org/10.14707/ajbr.230153>
- Cansızlar, M. M. (2023). *Beliren yetişkinlerin sharenting yaşantılarına ilişkin görüşleri: Nitel bir çalışma* (Tez No. 820874) [Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Cheung, C. H. (2021). Chinese students in American high schools. *Journal of Education and Learning*, 11(1), 65. <https://doi.org/10.5539/jel.v11n1p65>

- China's new "tang ping" trend aims to highlight pressures of work culture.* (2021, Haziran 3). BBC. <https://www.bbc.com/news/world-asia-china-57348406>
- Choi, K. H., ve Qian, Y. (2023). The rise of the childless single in South Korea. *Journal of Family Theory ve Review*, 15(3), 526-541. <https://doi.org/10.1111/jftr.12507>
- Cieslik, K., Barford ,Anna, ve Vira, B. (2022). Young people not in employment, education or training (NEET) in Sub-Saharan Africa: Sustainable development target 8.6 missed and reset. *Journal of Youth Studies*, 25(8), 1126-1147. <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.1939287>
- Côté, J. (2017). *Youth studies: Fundamental issues and debates* (1. bs). Red Globe Press. <https://www.perlego.com/book/3008320/youth-studies-fundamental-issues-and-debates-pdf>
- Creswell, J. W. (2023). *Nitel araştırma yöntemleri* (Mesut Bütün ve S. B. Demir, Ed.; 7. Baskı). Siyasal Yayınevi. <https://www.siyasalkitap.com/nitel-arastirma-yontemleri>
- Curd, P. (Ed.). (2011). *A Presocratics reader: Selected fragments and testimonia* (R. D. McKirahan, Çev.; Second edition). Hackett Publishing Company, Inc.
- Çalışkan, K. (2023). Sessiz istifa: Sonun başlangıcı mı yeniden diriliş mi? *Journal of Organizational Behavior Review*, 5(2), 190-204. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3104673>
- Çokluk, Ö., Yılmaz, K., ve Oğuz, E. (2011). Nitel bir görüşme yöntemi: Odak grup görüşmesi. *Kuramsal Eğitimbilim*, 4(1), 95-107. <https://www.ajindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423908004.pdf>
- Çoşkun, S. (2015). Varoluşçuluk ve özgürlük problemi. *Felsefe Dünyası*, 61, 80-105. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1481994>

- Çotuksöken, B.,ve Tepe, H. (2015). *Sinoplu filozof Diogenes*. Türkiye Felsefe Kurumu Yayınları.
- Danner, M., Guégnard, C., ve Maguire, S. (2021). Understanding economic inactivity and NEET status among young women in the UK and France. *Journal of Education and Work*, 34(7-8), 839-854. <https://doi.org/10.1080/13639080.2021.1997017>
- Davidovic, I. (2022, Şubat 16). “*Lying flat*”: *Why some Chinese are putting work second*. BBC. <https://www.bbc.com/news/business-60353916>
- De Luca, G., Mazzocchi, P., Quintano, C., ve Rocca, A. (2019). Italian NEETs in 2005–2016: Have the recent labour market reforms produced any effect? *CESifo Economic Studies*, 65(2), 154-176. <https://doi.org/10.1093/cesifo/ifz004>
- Deci, E. L.,ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L.,ve Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Demir, F. (2020). Tür kuramı bağlamında yeraltı edebiyatına bir bakış. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 50, 279-294. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1482293>
- Demirtaş-Madran, H. A. (2012). Cinsiyet, cinsiyet rolü yönelimi ve düşünme ihtiyacı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(29), 1-10. <https://psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120120000m000103.pdf>

- Deng, E., Lu, X., Ning, F., ve Ke, Z. (2022). A Study on the Psychological Characteristics and Intervention of “Lie Flat” Young College Students in Xi’an China. *Research in Health Science*, 7(4), p64. <https://doi.org/10.22158/rhs.v7n4p64>
- Doğan, A.,ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21. <https://psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120110000m000110.pdf>
- Dolan, E. W. (2023, Haziran 19). *Young adults who embrace “lying flatism” also tend to see romantic relationships as unnecessary for happiness*. PsyPost - Psychology News. <https://www.psypost.org/young-adults-who-embrace-lying-flatism-also-tend-to-see-romantic-relationships-as-unnecessary-for-happiness/>
- Duval, J.-F. (2014). *Bukowski ve Beat Kuşağı* (S. Garzanlı ve A. Günebakanlı, Çev.). Altıkırkbeş Basın Yayın.
- Facio, A.,ve Micocci, F. (2003). Emerging adulthood in Argentina. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2003(100), 21-32. <https://doi.org/10.1002/cd.72>
- Fan, Y.,ve Yang, H. (2023). “Lying flat” phenomenon: Representing perspective, generative logic and guiding strategies. İçinde O. Chistyakova ve I. Roumbal (Ed.), *Proceedings of The 7th International conference on contemporary education, social sciences and humanities (philosophy of being human as the core of interdisciplinary research) (ICCESSH 2022)*(ss. 158-166). Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-494069-43-5_19

- Francis, M. (2019, Eylül 5). *Japan's gen z—5 points about the enlightened 'Satori Generation'—Tokyoesque*. <https://tokyoesque.com/japan-gen-z-the-satori-generation/>
- Frankl, V. E. (2023). *İnsanın anlam arayışı* (Özge Yılmaz, Çev.; 154. bs). Okuyan Us.
- Fromm, E. (2017). *Özgürlükten kaçış* (Ş. Yeğin, Çev.). Say Yayınları.
- Furlong, A. (2008). The Japanese Hikikomori phenomenon: Acute social withdrawal among young people. *The Sociological Review*, 56(2), 309-325. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2008.00790.x>
- Furlong, A., ve Cartmel, F. (2007). *Young people and social change: New perspectives* (2. ed). McGraw-Hill Open Univ. pr.
- Galanis, P., Katsiroumpa, A., Vrakka, I., Siskou, O., Konstantakopoulou, O., Moisoglou, I., Gallos, P., ve Kaitelidou, D. (2023). The quiet quitting scale: Development and initial validation. *AIMS Public Health*, 10(4), 828-848. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2023055>
- Geçtan, E. (2019). Varoluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 7(1), Article 1. https://doi.org/10.1501/Egifak_00000000417
- Ghori, S. (2005). *Buda tanrılaşan prens* (S. Memili, Çev.). Etkin Yayınevi.
- Gibbs, A. (1997, Mart). *Focus groups*. Social Research Update 19. <https://sru.soc.surrey.ac.uk/SRU19.html>
- Gong, J., ve Liu, T. (2022). Decadence and relational freedom among China's gay migrants: Subverting heteronormativity by 'lying flat'. *China Information*, 36(2), 200-220. <https://doi.org/10.1177/0920203X211050319>

- Gullotta, D.,ve Lin, L. (2022). Beyond ‘rising tides’ and ‘lying flat’: Emergent cultural practices among youth in urban China. *CLCWeb: Comparative Literature and Culture*, 24(1). <https://doi.org/10.7771/1481-4374.4292>
- Güç, A.,ve Sert, E. (2020). Budizm’de dört temel gerçek, sekiz dilimli yol ve Nirvana. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.20486/imad.732201>
- Gysbers, N. C.,ve Henderson, P. (2014). *Developing managing your school guidance counseling program* (5. baskı). Wiley.
- Han, B.-C. (2024). *Yorgunluk toplumu* (S. Yalçın, Çev.). İnka Kitap.
- Hayes, A. (2024, Haziran 19). *Boomerang children: Meaning, impact, around the world*. Investopedia. <https://www.investopedia.com/terms/b/boomerangs.asp>
- Heidegger, M. (2024). *Varlık ve zaman* (K. H. Ökten, Çev.). Alfa Yayınları.
- Heng, Z.-Q., Chin, J., ve Tan, C.-S. (2023). Feelings toward lying flatism and attitudes toward singlehood: The mediating role of happiness belief. *BMC Psychology*, 11(1), 156. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01187-2>
- Herakleitos (with Diogenes,ve Davenport, G.). (2011). *Herakleitos and Diogenes: Translated from the Greek by Guy Davenport*. Wipf and Stock Publishers.
- Hiam, C. M., Berger, P. D., ve Eshghi, G. (2017). Japan’s millennials: The minimalist consumers of the Yutori / Satori Generation. *International Journal of Business Insights ve Transformation*, 11(1), 4.
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The hofstede model in context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014>

- İlgar, M. Z.,ve Coskun İlgar, S. (2019). Varoluşçu psikolojik danışma ve psikoterapi: Teori ve pratiği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(1), Article 1. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsadergisi/issue/44605/483556>
- Jin, R. (2023). *The Rise of “lying flat” in China and its psychological underpinnings through the lens of mindsponge theory*. OSF. <https://doi.org/10.31219/osf.io/97cdv>
- Jingyi, Z. (2022). “Tang ping” of Chinese youth: Origin tracing and social identity survey. *Academic Journal of Humanities ve Social Sciences*, 5(4). <https://doi.org/10.25236/AJHSS.2022.050402>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2009). *Yeni insan ve insanlar*. Evrim Yayınları.
- Kato, T. A., Kanba, S., ve Teo, A. R. (2018). Hikikomori: Experience in Japan and international relevance. *World Psychiatry*, 17(1), 105-106. <https://doi.org/10.1002/wps.20497>
- Kim, S. (2021, Mayıs 25). South Korea crosses a population rubicon in warning to the world. *Bloomberg Markets*. <https://www.bloomberg.com/news/features/2021-05-25/south-korea-is-growing-old-fast-leaving-a-younger-generation-home-alone-and-chi>
- Kirenci, Ç. (2021). k. İskender’in periler ölürken özür diler adlı eserinde yeraltı edebiyatı ve Beat Kuşağı yansımaları. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 6(2), Article 2. <https://dergipark.org.tr/en/pub/buefd/issue/67690/1028036>
- Kirk, J.,ve L.Miller, M. (1986). *Reliability and validity in qualitative research*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781412985659>
- Kitzinger, J. (1995). Qualitative research: Introducing focus groups. *The BMJ*, 311, 299-302. <https://doi.org/10.1136/bmj.311.7000.299>

- Knight, C. (2024, Mart 23). The angst behind China's 'lying flat' youth. *The Atlantic*.
<https://www.theatlantic.com/international/archive/2024/03/china-youth-protest-apathy/677852/>
- Koç, B.,ve Sezgin, F. (2024). Türkiye’de eğitimde ve istihdamda olmayan gençlik üzerine yapılmış çalışmalara ilişkin bir değerlendirme. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(3), 1738-1758. <https://doi.org/10.37217/tebd.1530217>
- Kouyan, D. (2017). “丧文化”现象与青年社会心态透视 “Yas kültürü” olgusu ve gençlerin sosyal zihniyeti üzerine bir bakış açısı. *Çin Gençlik Çalışmaları*, 11, 23-28. <https://doi.org/10.19633/j.cnki.11-2579/d.2017.0020>
- Kumbasar, İ. H. (2017). Herakleitos ve Lao Tzu’nun düşüncelerinin Logos ve Tao kavramları merkezinde karşılaştırılması. *Felsefe Arkivi*, 46, 103-125.
- Kurşunoğlu, M. S. (2020). Eksen Çağı’nda Türk kozmogonisi, eski Çin (Chou) düşüncesi ve antik Grek felsefeleri Taoizm etrafında bir araya geliyor: Taoizm ve Timaios diyalogunun yapısal ilişkileri. *Temaşa Felsefe Dergisi*, 13, 6-32.
- Laertios, D. (2007). *Ünlü filozofların yaşamları ve öğretiler* (C. Şentuna, Çev.). Yapı Kredi Yayınlar.
- Lay, G. T. (2022). *Çin kültürü* (C. C. Tarımcıoğlu, Çev.). Maya.
- Lazarus, R. S.,ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- LeCompte, M. D.,ve Goetz, U. P. (1982). Problems of reliability and validity in ethnographic research. *Review of Educational Research*, 52(1), 31-60.
<https://doi.org/10.3102/003465430520010>

- Lee, S. (2019). Rediscovering Korean Cinema. *Rediscovering Korean Cinema*.
https://www.academia.edu/49105346/Rediscovering_Korean_Cinema
- Leppelin, Z. (2022, Temmuz 25). *Zaid Leppelin TikTok'ta*. TikTok.
<https://www.tiktok.com/@zaidleppelin/video/7124414185282391342>
- Li, Z. (2021). Analysis on psychological model of ‘involution’ and ‘tang ping’ of first-class college students under engineering technology. *2021 3rd International Conference on Internet Technology and Educational Informization (ITEI)*, 209-213.
<https://doi.org/10.1109/ITEI55021.2021.00055>
- Lin, L., ve Gullotta, D. (2021). Disarticulating gignian: Chinese youth beyond “rising tides” and “lying lat”. *Made in China Journal*, 6(3), 20-30.
<https://doi.org/10.3316/informit.376044958369310>
- Lincoln, Y. S., ve Guba, E. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Liu, M., ve Chen, Y. (2025). Blessing or curse? Recontextualizing ‘996’ in China’s overwork debate. *Critical Discourse Studies*, 22(1), 91-107.
<https://doi.org/10.1080/17405904.2023.2289448>
- Liu, X. (2025). *The graphic novel as a means to explore philosophies of the subconscious and memory. Helping Chinese youth contribute to the current discourse on the “lying flat” crisis*. [Masters Thesis, Victoria University of Wellington].
<https://doi.org/10.26686/wgtn.28225709>
- Lu, H., Hou, J., Huang, A., Wang, J., ve Kong, F. (2023). Development and validation of the “Lying Flat” tendency ccale for the youth. *Behavioral Sciences*, 13(11), 915.
<https://doi.org/10.3390/bs13110915>

- Lu, X. (2022, Temmuz 11). *From diogenes the cynic to China's lying flat movement*. Society for Classical Studies. <https://www.classicalstudies.org/scs-blog/xlu98/blog-diogenes-cynic-china%E2%80%99s-lying-flat-movement-1>
- Manen, M. van. (2007). Phenomenology of practice. *Phenomenology ve Practice*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.29173/pandpr19803>
- Marcia, J. E. (1980). Identity and intervention. *Handbook of Adolescent Psychology*, 9(11), 159-157.
- Mark, J. J. (2012, Ocak 18). *Heracitus' fragments*. World History Encyclopedia. <https://www.worldhistory.org/article/182/heraclitus-fragments/>
- McGregor, G. (2022, Eylül 1). *Before “quiet quitting,” China was “lying flat.” How the anti-work movement swept the globe*. Fortune. <https://fortune.com/2022/09/01/quiet-quitting-anti-work-job-lying-flat-china-us-economy-global/>
- Miles, M. B., ve Huberman, A. M. (2021). *Nitel veri analizi* (S. A. Altun ve A. Ersoy, Çev.; 4. Baskı). Pagem Akademi.
- Morell Hjortshøj, N. (2022). Europe “lies flat”: The shifting meanings of the Chinese word tangping. *Zanthro Comments*, 9. <https://doi.org/10.5167/UZH-229848>
- Mukherjee, V. (2025, Mart 5). *Bai Lan movement: Why Chinese youth are “lying flat” and “letting it rot”*. Business Standard. https://www.business-standard.com/world-news/china-youth-unemployment-bai-lan-tang-ping-economic-shift-xi-jinping-125030500829_1.html
- Navia, L. E. (2005). *Diogenes the Cynic: The war against the world*. Humanity books.

- Nolen, J. L. (2024, Aralık 28). *Learned helplessness*. Britannica.
<https://www.britannica.com/science/learned-helplessness>
- Overell, R. (2018). Queer will: Hikikomori as willful subjects. *Inter-Asia Cultural Studies*, 19(2), 206-219. <https://doi.org/10.1080/14649373.2018.1463069>
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), Article 1.
- Padilla-Walker, L. M., Nelson, L. J., ve Carroll, J. S. (2012). Affording emerging adulthood: Parental financial assistance of their college-aged children. *Journal of Adult Development*, 19(1), 50-58. <https://doi.org/10.1007/s10804-011-9134-y>
- Park, S. S., ve Einwohner, R. L. (2019). Becoming a movement society? Patterns in the public acceptance of protest, 1985–2006. *Sociological Focus*, 52(3), 186-200. <https://doi.org/10.1080/00380237.2019.1624233>
- Piering, J. (t.y.). Diogenes of Sinope. *Internet Encyclopedia of Philosophy*.
<https://iep.utm.edu/diogenes-of-sinope/>
- Pogue, Y. Z. (2023, Ağustos 2). *The phenomenon of “lying flat” among Chinese youth*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-human-identity/202307/the-phenomenon-of-lying-flat-among-chinese-youth>
- Prentice, C., Dominique-Ferreira Sergio, Wang ,Xuequn, Tuominen ,Jesse, Duarte ,Márcia, ve Rocha, H. (2025). Work-life imbalance, burning out, feeling down, I will quit, but quietly – the case of hospitality employees. *Journal of Hospitality Marketing ve Management*, 34(1), 24-45. <https://doi.org/10.1080/19368623.2024.2389074>

- Rahula, W., ve Demiéville, P. (1974). *What the Buddha taught* (2nd and enlarged edition bs). Grove Weidenfeld.
- Rodríguez, A. (2019, Şubat 21). *Bumerang nesli: Ailesiyle yaşamaya başlayan gençler*. Aklınızı Keşfedin. <https://aklinizikesfedin.com/bumerang-nesli-ailesiyle-yasamaya-baslayan-gencler/>
- Sandberg-Thoma, S. E., Snyder, A. R., ve Jang, B. J. (2015). Exiting and returning to the parental home for boomerang kids. *Journal of marriage and the family*, 77(3), 806-818. <https://doi.org/10.1111/jomf.12183>
- Sartre, J. P. (2022). *Varlık ve hiçlik fenomenolojik ontoloji denemesi* (T. Ilgaz ve G. Ç. Eksen, Çev.). İthaki Yayınları.
- Schulenberg, S. E., Baczwaski, B. J., ve Buchanan, E. M. (2014). Measuring search for meaning: A factor-analytic evaluation of the Seeking of Noetic Goals test (SONG). *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(3), 693-715. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9446-7>
- Seggie, F. N., ve Bayyurt, Y. (Ed.). (2021). *Nitel araştırma: Yöntem, teknik, analiz ve yaklaşımlar* (3. Baskı). Anı Yayıncılık.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco : W.H. Freeman ; New York : Trade distributor, Scribner.
- Shenton, A. K. (2004). *Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects*. 22(2), 63-75. <https://doi.org/10.3233/EFI-2004-22201>
- Shinmun, K. (2011, Eylül 30). *The Sampo Generation fund a poignant phenomenon*. Kyunghyang News. <https://www.khan.co.kr/article/201109301147457/?eng>

- Siqi, J., Huifeng, H., ve Peach, B. (2021, Ekim 24). *What is 'lying flat', and why are Chinese officials standing up to it?* South China Morning Post. <https://www.scmp.com/economy/china-economy/article/3153362/what-lying-flat-and-why-are-chinese-officials-standing-it>
- Song, Z. (2021, Temmuz 7). *Chinese millennials are giving up the rat race to 'lie flat'*. Yahoo News. <https://www.yahoo.com/news/chinese-millennials-giving-rat-race-090041124.html>
- Steger, M. F. (2012). Meaning in life. İçinde S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Ed.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology*(ss. 679-688). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0064>
- Su, W. (2023). “Lie Flat”– Chinese youth subculture in the context of the pandemic and national rejuvenation. *Continuum*, 37(1), 127-139. <https://doi.org/10.1080/10304312.2023.2190059>
- Tanner, J. L. (2006). Recentering during emerging adulthood: A critical turning point in life span human development. İçinde *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*(ss. 21-55). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-002>
- Tarhan, Ö. (2015). Sosyal bilgiler öğretmeni adaylarının politik okuryazarlığa ilişkin görüşleri. *the Journal of Academic Social Sciences*, 9(9), 649-649. <https://doi.org/10.16992/ASOS.538>
- Taşkin, F. (2022). Sartre’de hiçlik. *Anasay*, 6(21), 241-258. <https://doi.org/10.33404/anasay.1106584>

Tavşancıl, E.,ve Aslan, A. E. (2001). *İçerik analizi ve uygulama örnekleri*. Epsilon Yayınevi.

Teh, C. (2022, Ocak 5). *More and more Chinese 20-somethings are rejecting the rat race and “lying flat” after watching their friends work themselves to death*. Business Insider. <https://www.businessinsider.com/disenchanted-chinese-youth-join-a-mass-movement-to-lie-flat-2021-6>

Tezcan, M. (2013). *Sosyolojik kuramlarda eğitim* (2. Baskı). Anı Yayıncılık.

The French boomerang: When adult kids move back home (with lover In tow). (2024, Şubat 22). Worldcrunch. https://worldcrunch.com/culture-society/the-french-boomerang-when-adult-kids-move-back-home-with-lover-in-tow/?utm_source=chatgpt.com

The World Population Prospects: 2015 Revision. (2015). [Report]. <https://www.un.org/en/development/desa/publications/world-population-prospects-2015-revision.html>

Thornton, P. (2024, Mayıs 30). *“Lying flat-ism”: Is the party under Xi “governing people to death”?* China Leadership Monitor. <https://www.prcleader.org/post/lying-flat-ism-is-the-party-under-xi-governing-people-to-death>

TÜİK kurumsal. (2024, Mayıs 17). İstatistiklerle Gençlik, 2023. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2023-53677>

Tzu, L. (2022). *Tao Te Ching* (M. Arkan, Çev.). Say Yayınları.

Tzu, L. (2024). *Tao Te Ching evrenle bir olmak* (S. Guseynov, Çev.). Destek Yayınları.

Uludoğan, O. (2019, Mart 14). Beat kuşağı üzerine. *Edebiyathaber*. <https://www.edebiyathaber.net/beat-kusagi-uzerine-onur-uludogan/>

- Usta, N. B.,ve Altuner, İl. (2020). Herakleitos felsefesinin temel kavramları. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23, 87-106.
- Wang, F.,ve Wang, Y. (2021, Haziran 15). Çin’de rekabet yorgunu gençler farklı bir yaşam istiyor. *BBC News Türkçe*. <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-57476259>
- Wei, Li. T. (2022). *Exhausted youths: Tang ping and other similar social phenomena In Northeast Asia*.
- Weiner, B. (2010). The development of an attribution-based theory of motivation: A history of ideas. *Educational Psychologist*, 45(1), 28-36. <https://doi.org/10.1080/00461520903433596>
- Widra, R.,ve Luduvic, A. V. D. (2021). Boomerang kids in the pandemic: How high-income families are their own safety net. *Economic Commentary*, 2021-21. <https://doi.org/10.26509/frbc-ec-202121>
- Xin, T.,ve Jian, L. (2024). “Lying flat”: Chinese youths’ resistance to overwork and the practice of stratification. *Youth and Globalization*, 5(2), 231-251. <https://doi.org/10.1163/25895745-05020002>
- Yağar, F.,ve Dökme, S. (2018). Niteliksel araştırmaların planlanması: Araştırma soruları, örneklem seçimi, geçerlik ve güvenirlik. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), Article 3.
- Yalçın, H. (2022). Bir araştırma deseni olarak fenomenoloji. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), 213-232. <https://doi.org/10.18037/ausbd.1227345>

- Yeh, Y.-Y. (2022, Ekim 27). *China's young 'lie flat' under social challenges* | *East Asia Forum*. <https://eastasiaforum.org/2022/10/27/chinas-young-lie-flat-under-social-challenges/>
- Yıldırım, A.,ve Şimşek, H. (2021). *Nitel araştırma yöntemleri* (12. Baskı). Seçkin Yayıncılık. <https://www.seckin.com.tr/kitap/176755156>
- Yıldız, S. (2023). Quiet quitting: Causes, consequences and suggestions. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 9(70). <http://dx.doi.org/10.29228/smryj.69426>
- Yıldız, S.,ve Özmenekşe, Y. O. (2024a). Kaçınılmaz Son: Sessiz İstifa. *Al Farabi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4), Article 4. <https://doi.org/10.46291/Al-Farabi.070402>
- Yifei, W.,ve Yourong, Y. (2023). Educational innovation in lying flat phenomenon a case study of the Balinese teaching experience. *Journal of Psychology Research*, 13(4), 167-175. <https://doi.org/10.17265/2159-5542/2023.04.002>
- Yin, J., Ji, Y., ve Ni, Y. (2023). Does “Nei Juan” affect “Tang Ping” for hotel employees? The moderating effect of effort-reward imbalance. *International Journal of Hospitality Management*, 109, 103421. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2022.103421>
- Yu, S., Leahy, J., ve Lin, A. (2023, Aralık 27). China's dreamers and dropouts: 'Lying flat' generation checks out in Dali. *Financial Times*. <https://www.ft.com/content/34d0e495-31a6-45f5-929e-d46ba95fdbf6>
- Zhang, Y. (2013). On the Beat Generation. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(17), 205-209.

- Zhang, Y. (2022). What's really behind China's "common prosperity" program? *New Labor Forum*, 31(2), 62-70. <https://doi.org/10.1177/10957960221090978>
- Zhang, Y., ve Liu, R. (2024). Do you really lie flat? A study on the influence mechanism of minimalism on work effort. *Current Psychology*, 43(14), 12653-12663. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05368-5>
- Zhang, Z., ve Li, K. (2023). So you choose to "lie flat?" "sang-ness," affective economies, and the "lying flat" movement. *Quarterly Journal of Speech*, 109(1), 48-69. <https://doi.org/10.1080/00335630.2022.2143549>
- Zhao, K., Gao, M., Lian, L., ve Jiang, T. (2024). Positive psychology integration intervention strategies for the psychological phenomenon of "laying flat" in college students—An exploration and practice based on artificial intelligence algorithms. *Studies in Psychological Science*, 2(4), Article 4. <https://doi.org/10.56397/SPS.2024.12.07>
- Zheng, X., Jing, C., Liu, Y., ve Zhang, Y. (2023). Why are people 'lying flat'? Personal relative deprivation suppresses self-improvement motivation. *British Journal of Social Psychology*, 62(2), 932-948. <https://doi.org/10.1111/bjso.12611>
- Zheng, X., Leng, J., Ma, H., ve Hu, P. (2024). Physical "lying flat": The negative effect of personal relative deprivation on health-promoting lifestyles. *Journal of Affective Disorders*, 349, 414-419. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.006>
- Zhou, C. (2022). "Lying flat" and rejecting the rat race: The survival anxiety of Chinese youth. *Science Insights*, 41(7), 741-747. <https://doi.org/10.15354/si.22.re101>
- Zhou, J., Yang, J., ve Faye, B. (2024). Addressing the "lying flat" challenge in China: Incentive mechanisms for new-generation employees through a moderated

mediation model. *Behavioral Sciences*, 14(8), Article 8.
<https://doi.org/10.3390/bs14080670>

Zhu, Y.,ve Peng, J. (2024). From diaosi to sang to tangping. *Global Storytelling: Journal of Digital and Moving Images*, 3(2), 13-38. <https://doi.org/10.3998/gs.5304>



EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı, bu tez çalışması Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalından Dr. Öğr. Üyesi Ekrem Sedat ŞAHİN danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Rüstem AYDIN tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın amacı yeni bir olgu olan ve dünyada yaygınlaşan lying flat hareketinin, gelişimi ve sonuçları ile alakalı bütüncül bir yaklaşımla ve ayrıntılı bir biçimde incelemek ve betimlemektir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olup sizden kimliğinizi belirleyici herhangi bir bilgi istenmemektedir. Soruların doğru ve yanlış cevabı yoktur, önemli olan sizin görüşlerinizdir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Araştırma bilgileri tamamen bilimsel amaçlar için kullanılacaktır.

Cinsiyetiniz	
Yaşınız	
Okumakta olduğunuz/ mezun olduğunuz bölüm	

EK 2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Merhaba, ben Rüstem AYDIN. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yüksek lisans yapmaktayım. Lying flat hareketini benimseyen beliren yetişkinlerin yaşantılarına yönelik görüşlerini incelemek amacıyla bir araştırma yürütmekteyim. Bu amaçla sizinle lying flat yaşam tarzı davranışları hakkındaki görüşlerinizi dinlemek istiyorum. Oturumdaki paylaşımlarınız oldukça önemli ve yol gösterici olacaktır.

a. Görüşme süresince ses kaydı alınacağını, paylaşımlarınızın çalışma kapsamındaki veriler olarak gizli tutulacağını; bu bilgilerin benim ve danışman hocamın dışında kimse tarafından bilinmeyeceğini belirtmek isterim.

b. Görüşmede doğru-yanlış cevap diye bir ayrım yoktur. Hiç kimse belirttiği duygu ve düşüncelerinden dolayı yargılanmayacaktır. Bu nedenle, konuya ilişkin duygu ve düşüncelerinizi tüm içtenlik, samimiyetle ve özgürce belirteceğinizi umuyorum.

c. Görüşmenin yaklaşık 45-50 dakika süreceğini tahmin ediyorum. Başlamadan önce, bu söylediklerimle ilgili belirtmek istediğiniz bir düşünce ya da sormak istediğiniz bir soru var mı?

İzin verirseniz sorulara başlamak istiyorum. Bu araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz için şimdiden teşekkür ederim

Açılış sorusu:

1. Kendinizi kısaca tanıtır mısınız? Yaşınız, okulunuz ve bölümünüz hakkında bilgi verir misiniz?

Araştırma Soruları

2. Lying flat yaşam tarzını benimsemenizin nedenleri nelerdir?

3. Lying flat yaşam tarzını nasıl değerlendiriyorsunuz?

4. Lying flat yaşam tarzını benimsemeye başladığınızdan beri sizinle aynı yaşam tarzını benimseyen kişilerle ne tür etkileşimleriniz oldu?

5. Lying flat yaşam tarzını hayatınıza dahil etmeye başladığınızdan beri yaşadığınız deneyimleriniz nelerdir?

6. Lying flat yaşam tarzını benimsedikten sonra psikolojik olarak nasıl etkilendiniz?

- a. Lying flat yaşam tarzını benimsemeden önceki stres düzeyiniz ile benimsedikten sonraki stres düzeyiniz nasıl değişim yaşadı?
7. Lying flat hareketini benimsedikten sonra kendinizi akademik olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?
8. Lying flat hareketini benimsemenizin yaşamınızdaki anlam arayışına etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?
9. Lying flat hareketinin sosyal etkisi hakkında neler düşünüyorsunuz?
10. Lying flat hareketini benimsedikten sonra sosyal etkileşiminiz nasıl ilerledi?
11. Sizce lying flat hareketi olumlu bir olgu mu yoksa olumsuz bir olgu mu?
12. Lying flat yaşam tarzı sizin geleceğiniz ve toplumun geleceği ile alakalı ne gibi etkileri olabilir?

Kapanış sorusu:

13. Konu hakkında paylaşmak istediğiniz son cümlelerinizi alabilir miyim?

Final sorusu

14. Değinilmesi gerektiğini düşündüğünüz eksik bir noktalar var mıdır? Varsa nelerdir?

EK 3. Bireysel Görüşme Deşifre Örneği

Katılımcı 8

Cinsiyetiniz	Kadın
Yaşınız	22
Okumakta olduğunuz/ mezun olduğunuz bölüm	Rehberlikve Psikolojik Danışmanlık

Arastırma Soruları

1. Lying flat yaşam tarzını benimsemenizin nedenleri nelerdir?

Katılımcı:

Yeri geldiğinde çok üşengeç bir insan oluyorum ve hayat hiç umrumda değilmiş gibi. Yani ve düşünmek istemiyorum. Yarın ne olacağını ya da bir işe başladığında sonucu ne olacağını düşünmek istemiyorum. O yüzden siz anlattıktan sonra biraz yani evet aslında bundan demek ki buymuş dedim yani biraz. Kendi refah seviyeme göre daha sakin hissediyorum kendimi. Yani yarın düşünmeden hareket etmek aslında daha iyiymiş. Yani ben aslında eskiden böyle bir insan değildim. Bir yıldır daha böyle bir insanım. O yüzden daha rahatmış, yani bunu öğrenmiş oldum. Ama beklentilere geldiğimizde, ne bileyim, annemin, babamın beklentisi ya da kendi kişisel beklentilerim, arkadaşlarımla beklentileri, artık neyse o an ki içinde bulunduğum durum, geri geldiğinde şey olmuyor artık. Hani, neden yapmadım ki diye kendimi kızmaya başladığım zamanlar oluyor ama yani, çok ta umursayasım gelmiyor. Şey artık hani, zamanla yerine göre değişkenlik gösteriyor. Mesela eskiden derslerime çok düzenli gelen bir insandım. Yani çok devamsızlık yapan bir insan değildim. Ama işte dediğim gibi son bir yıldır artık, altı aydır neyse. Dersleri çok da şey olmuyor hani. Dersleri sabah gelesim gelmiyor, ya da gitmesem olur, dört devamsızlığım var işte. Yani bunlarla ilgili aslında en bariz bir örnekleri verebileceğim kendi hayatımda. Ya da bir ödev yapacaksak, lisedeyken, o ödevi bugün verilmişse, ilkokulda, ortaokulda böyleydi yani, bugün ödev verildiyse bu akşamı yapardım. Ama şimdi yapmıyorum, son güne zamansa o zaman. Ya da çok, nasıl diyeyim, Kendi yapabileceğim kapasitesinden daha aşağıda yapıyorum. Bunu da umursamıyorum yani. Ama günü günde yaşıyorum.

Dakikada yaşıyorum yani. Eskiden bir haftayı planlayan bir insandım. İşte pazartesi bunu yapacağım, salı bunu yapacağım. Ama artık tamam şuanda bunu yapabilirim ama ona da söz vermeyeyim belli olmaz. Belki yatmak isteyebilirim. Belki o an şarkı dinlemek isterim sadece. Ya da oraya gitmek istemiyordum. Böyle yani. Bir şeyler çok üstümde yükmiş gibi hissediyordum. Yani her şeyi planlamak aslında çok yükmiş. Onu fark ettim. Bir de yakın arkadaşlarımla da yani birçoğu öyle olduğu için hani baktım evet onlar da öyleler, demek ki böyle bir şey de var. Hani bir de onu deneyim dedim, aslında böyleymişim yani onu fark ettim. Belki de eskiden böyle olmanın sebebi işte yaşadığım çevre, anne babanın etkisi. Hani bir karaktere yürümeye çalışmışlar, o karaktere uygun olmak zorunda olduğum için hep kendimi sıkılmışım ve düzenli olmak zorundaymışım gibi hissettim. Şimdi o kabuktan çıktığım için işte daha kendimi bulmuşum gibi. Aslında ben böyleymişim yani.

2. Lying flat yaşam tarzını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Katılımcı

Aslında çok umursamazca, yani dünya umurunda değilmiş gibi. Bir yandan aslında böyle olmaması gerektiğini düşünüyorum. Çünkü ne bileyim hayatta bazı şeyleri kafaya takmak lazım ki, hani ne bileyim ona göre hareket etmek gerekir gibi. Bu yönden olumsuz değerlendiriyorum kendimi. Ama bir yandan da son derece huzurlu, ne bileyim son derece iyi hissediyorum kendimi. Böyle bir iki kısım var yani. Biraz öncede dediğim gibi bir kalıba sokmaya çalışılmış. İşte ona göre kendimi şekillendirmeye çalışmışım. Ama şimdi özgürlüğüm bir nevi elimde gibi burada. Kendi başıma bir hayat sürdüğüm için özgürlüğümü daha iyi yansıtabiliyorum.

3. Lying flat yaşam tarzını benimsemeye başladığınızdan beri sizinle aynı yaşam tarzını benimseyen kişilerle ne tür etkileşimleriniz oldu?

Katılımcı

Mesela yakın arkadaşlarım da dediğim gibi böylelerdi. Ben de böyle olabilir demiştim ya biraz önce. Mesela, onlarla aynı yatakta 24 saat yatmak mesela ya da ne bileyim kendi kişisel alanlarımıza saygı duymak. İşte ben bugün sadece tek başıma takılmak istiyorum ya da o tek başına takılmak istiyorum diyebiliyor. Ya da sadece yatarak duvarı izleyerek şarkı dinlemek mesela. Hani bir amaç uğruna değilde sadece bomboş bir sebep için buluşmuşuz

gibi yani. Bunlar deneyim sayılabilirse. Mesela grup oluyoruz, bu dediğimiz arkadaşlarımızla grup ödev yapıyoruz. Birimiz çok düzenli, tertipli bir şekilde yapsa, birimiz bunu benimsiyor olsun mesela. Hepimiz aynı şekilde olmasak, işte çatışmalar yaşayabiliriz. Ama biz mesela ödevlerimiz hepimiz böyle olduğumuz için son güne kadar duruyoruz. Son gün 23.59 ödevi göndermeye çalışıyoruz mesela. Böyle hani çok gündelik hayattan örnekler bunlar verebilirim.

4. Lying flat yaşam tarzını hayatınıza dahil etmeye başladığınızdan beri yaşadığınız deneyimleriniz nelerdir?

Katılımcı

Günlük hayatımda işte derslere daha az önem vermeye başladım. Ama bunun gelecek kaygısıyla da alakası olabilir. Tam umursamazlık da var evet. Bir şeyler olmuyor yani. Hevesim yok gibi bir şeyleri yapmaya zaten en başta. Ama bir de burada öğrendiğim içinde hani bir şeylere koşup koşmaya da gerek yokmuş bir şeyleri yapmak için aslında. Örnek verirsem de yani dediğim gibi yani daha önceden çok garantici bir insan olup şimdiden böyle olunca şaşıyorum bazen kendimi. Hani diyorum ki sen yapardın mesela kendime diyorum ki sen daha önceden daha düzenli, daha tertipli, daha hayata bağlı, ne artık bu kelime doğruysa, daha hayata bağlı bir insandı. Ama şimdi hiçbir şey umursamıyorsun. Her şey olacağına varır diyorum mesela. Ya da yaşadığım üzücü bir olayın karşısında da. Çok strese kapılmıyorum. Yani daha kötülerini yaşamıştım zaten. Ve bu zaten yaşanması gerekiyormuş demekki. Çok da canını sıkma yaşandığı için. Hani bunları söyleyebiliyorum kendime. Bunları deneyim ettim yani.

5. Lying flat yaşam tarzını benimsedikten sonra psikolojik olarak nasıl etkilendiniz?

Katılımcı

Psikolojik olarak daha huzurlu. Yani daha dingin bir hayat. Yani daha sakin, huzurlu işte. Çok. Nasıl denir? Şuralarımda böyle omuzlarımda bir yük varmış daha. O yük böyle benim omuzlarımı sıkıyormuş, sıkıyormuş. Ondan kurtulmuşum gibi. Kaba tabirle böyle söyleyebilirim. Yani aslında bir şeylerin peşinden bu kadar koşmaya gerek yokmuş. Yani bunu çok iyi öğrendim yani. Ne bileyim. Zaten her şey olacağını verecekmiş. Çok da kasmaya gerek yokmuş bu hayatı. Stresimde çok bariz bir değişim var. Tabii ki hala çok

stres yaptığım durumlar oluyor. Bundan sonra hiç stresim yok artık diyemem. Tabii ki stresimiz var yani insanınız sonuçta ama daha böyle küçük şeylere çok stres yapıyormuşum boş yere. Ne bileyim işte ödev yetişmedi, derste geç kaldım. Ne bileyim işte o şunu söyler kafama takarım, bu bunu yapar. Şöyle bunlar hiç gereksiz şeylermiş kafama takmam için yani. Hiç bunlara gerek yokmuş. Bariz bir değişim var böyle durumlarda. O yüzden gerçekten kendimi daha büyümüş bir hissediyorum. Büyümüşüm gibi yani bu hareketi belki büyüme de diyebilirim yani. Düşünmemek, daha salmak hayatı. Yani evet, değerlendirebilirim. Yani düşününce mesela, eski kişi ile şimdiki kişi arasında karşılaştırma yaparsam hem psikolojik olarak daha iyiyim, hem fizyolojik olarak daha iyiyim. Ve daha sakin, huzurlu değerlendirebilirim.

6. Lying flat hareketini benimsedikten sonra kendinizi akademik olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?

Katılımcı

Akademik olarak özellikle son vizelerimde ciddi bir düşüş var. Yani bunun sebebini umursamazlığıma bağlayabilirmiyim? Belki bağlayabilirim. Zaten günü gününe ders çalışan bir insan hiç olmadım zaten. Özellikle üniversitede. Ama çalışsam da yapardım yani. Ben idare edecek puanları alırdım ama en son vizemde alamadım. Yani biraz düşüş var demek ki.

7. Lying flat hareketini benimsemenizin yaşamınızdaki anlam arayışına etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Katılımcı

İşte biraz öncede söylediğim gibi kendimi bulmuşum gibi hissediyorum dedimya. Yani evet bir anlam arayışındaymışım ve böyle bir şey kendimi bulmaya çalışıyormuşum. Yani buldum ben böyle bir insanım ve bunu benimsiyorum, bunu seviyorum. Yani bir etkisi var tabii ki. Hayatımdaki anlam arayışı benim huzur. Huzur bulmak, dinginlik, sakinlik. Kalabalık olmayan, gürültüsüz. Böyle yerler, böyle şeyler artık. Durumlar, olaylar, kişiler, yerler. Yani hayattaki anlam arayışım bu olduğu için lying flat de böyle. O yüzden, evet.

8. Lying flat hareketinin sosyal etkisi hakkında neler düşünüyorsunuz?

Katılımcı

Sosyal etkisi. Yani bazen şey oluyor. Hani buraya gidelim mi diye planlıyoruz. Ama hiçbirimiz kesin olarak evet gidelim demediğimiz için. Ya nasıl diyeyim artık. Spontane gelişi bir yerlere gidiyoruz ya da gitmiyoruz. Yani böyle olumsuz taraflar olabiliyor. Yani ne bileyim, belki insan hazırlanmak isteyebilir, ona göre kıyafet seçmek isteyebilir, artık karnı açsa karnını doyurmak isteyebilir. Ama spontane olarak geliştiği için hani bazı bizim gibi olmayan insanlar diyeyim, daha düzenli, tertipli olan insanlar için çok sıkıntılı olabilir. Yani hani spontane bir şeyler ama bizim için iyi. Yani aslında nasıl diyeyim, tam anlatamadım. Spontane geliştiğinde bazen bir şeyler, hani böyle çıkmak zorunda kalabiliyoruz, böyle gitmek zorunda kalabiliyoruz, o zaman birazcık rahatsız edebilir. Ama onun haricinde buluşmadığımız için tartışma yaşayabiliyoruz. İşte biri niye gelmedik, gelseydik, böyle şeyler yaşanır sıkıntı olabilir ama onun haricinde olur yani.

9. Lying flat hareketini benimsedikten sonra sosyal etkileşiminiz nasıl ilerledi?

Katılımcı

Yani arkadaşlarım beni daha düzenli, çekip çevirici bir insan olarak tanıdıkları için yani ben zaten öyle bir insandım. Şimdi daha kendimi arayıp böyle bulduğum için bazen şaşıyorlar. O yüzden yeri geldiğinde Onlara ait hissetmediğim zamanlarım oluyor tabii ki. Hani ben bunu bir çıkmaza düşüyormuşuz gibi hissediyorum arkadaş grubum olarak ya da annem babam olarak. Çünkü annem babam da beni böyle tanımıyor. Sen düzenlisin. Çalışkandın. Hayatı umursardın. Ne bileyim kişiler arası ilişkilerine dikkat eder. Yani kalp kırmayı önemsememek bile belki bu etkinin bir parçası olabilir. Hani bazı yerlerinde şey oluyoruz hani sosyal etkileşiminde kendimi daha geride hissediyorum.

Aile üyelerine iletişim kurmak istemiyor gibi değilde hani iletişim kurduğumda beni yanlış anlayacaklarmış gibi. Ailemde de böyle. Biraz önce dedik, beklentiler. Beklentilerin karşılığı yapmadığım için artık eskisi gibi. İşte bana kızmaya başlayabilirler, öfkelenmeye başlayabilirler. Ki bunun örnekleri vardı. Hani, senden hiç bunu beklemezdik diyorlar mesela.

Biz çiftçilikle uğraşıyoruz işte. Yazları eve gittiğimde, yani kışları burada oluyorum, yazları evde olduğumda. Sabah erken kalkmak istemiyorum. Çalışmak istemiyorum, yatmak istiyorum. Ama küçükken daha şey değildim, işte büyüdükçe daha farklıydım. Hiç istemiyorum yani çalışmak istemiyorum. Hem yorucu, hem sıcak, hem sevdiğim bir işte değil. İşte zorla götürüyorum. Gelmek istemiyorum diyorum. İşte işçi tutun. Bununla sürekli kavga ediyoruz. O gün yemek yapmak istemiyorum mesela. Sen yap anne yemeği, baba sen yap. Sen eskiden yapardın, niye şimdi yapmıyorsun? Eskiden bunlar tartışmazdık, artık tartışıyoruz gibi örnekler yani.

10. Sizce lying flat hareketi olumlu bir olgu mu yoksa olumsuz bir olgu mu?

Katılımcı

Yani toplum olarak bakarsak eğer olumsuz bir olgu. Yani çünkü ne bileyim, her insan umursamaz olsa ve her insan hiç bir şey düşünmese yani toplumda yaşamak daha zor ve güç hale gelebilir. Yani birileri bir şeyleri düşünmesi gerekiyor çünkü. Ama bir yandan olumlu tarafından bakarsam da işte zaten hayata bir kere gelmişiz. İşte ne bileyim, o olsun yaşansın ve gitsin. Çok da kasmaya gerek yok. İki kısım var yani. Bu şekilde söyleyebilirim.

11. Lying flat yaşam tarzı sizin geleceğiniz ve toplumun geleceği ile alakalı ne gibi etkileri olabilir?

Katılımcı

Benim geleceğim için, yani akademik başarımın düşüşünden de belli mesela. Yani olumsuz etkili olabilir aslında. Toplumu da olumsuz etkileyebiliyor. Çünkü ben toplumun bir ferdiyim. Yani benim gibi bir topluluk varsa eğer herkes başarısız ve herkes bir şeyleri umursamamaya başlarsa yani toplumun ayakta kalması için zor olur yani. O yüzden böyle değerlendiriyorum. Yani biraz önce dediğim gibi birileri bir şeyleri düşünmesi gerekiyor. İşte ama o kişi ben miyim onu da bilmiyorum.

EK 4. Odak Grup Görüşmesi Deşifresi Örneği

İkinci Odak Grup Görüşmesi

Araştırma soruları:

1. Lying flat yaşam tarzını benimsemenizin nedenleri nelerdir?

K23 (21yaşında): Benim aslında bunu benimsememdeki en temel faktörlerden bir tanesi şu anki sınav süreci. KPSS. Yani bu süreç çok zorlu bir süreç ve çok azımız aslında hedefimize ulaşabiliyoruz. Bunun dışında kalanlarsa özel kurumlarda çalışması gerekiyor ve bu tarz kurumlarda fazlasıyla sömürülüyor. Hak ettiğimizi asla alamıyoruz. O yüzden bu da daha minimalist bir yaşam tercih etmeme sebep oluyor aslında. Yani başkaları tarafından, büyük düzen tarafından sömürülmektense daha küçük yaşayıp daha kendi çapımda yaşamayı düşünüyorum ve alternatif üretmeye çalışıyorum kendimi. Mesela benim kendi hayatım için şu anki hedefim psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde okuyorum ama bu bölümde ilerleyebileceğim konusunda kaygılıyım yani bu yıl mezun olduktan sonra ne yapacağım hayatıma nasıl devam edeceğim bu konularda çok endişeliyim bu yüzden de alternatifler üretmeye çalışıyorum. Benim ailem tarımla uğraşıyorlar. Ben de mesela mezun olduktan sonra şu an okuduğum bölümü değil de bununla ilgili bir alandan yürümek istiyorum. Tekrardan belki üniversite sınavına hazırlanıp daha özel sektör odaklı değil de kendi işimin başına geçebileceğim bir şeyler yapmak istiyorum. Şu anki düşüncem bu şekilde aslında. Yani mezun olduktan sonra okuduğum bölümle ilgili değil de kendinin başına geçebileceğim bir şey yapmak istiyorum. Ziraat mühendisliği gibi veya dükkân açmak gibi bu tarz düşüncelerim var şu an.

K22 (23yaşında): Ben de arkadaşımın dediklerine ek olarak ölüm kavramını söylemek istiyorum. Kaç yaz daha görebiliriz, dünyanın farklı renkleri var. Hani hırsların kötü olduğu yüzünden, çeşitli renkleri kaçırmak istemiyorum ben de. Bizden bir önceki nesil sanki dünya savaşıdan çıkmış gibi çocuk yetiştiriyor. Bu acele ve bu hırs da bence eğlenceyi bizden alıyor. Ben de bu yüzden hani hırslı bir hayatı. Her şeyi en üst seviyede yaşamamanın haksızlık olduğunu düşünüyorum.

K27 (22 yaşında): Hocam mesela ben tercih dönemimi düşünüyorum, üniversite tercih dönemimi. Herkesten bir fikir alıyordum ve herkes gerçekten parasal anlamda bana bir şeyler getirebilecek meslekler öneriyordu. Özellikle ailem asker olmamı çok istiyorlardı ve

hani askerlik sınavına da girdim. Ama kendi karakterimi bildiğim için hepsine şunu söylemiştim. Benim çok fazla hani gözüm yükseklerde değil, sakın bir kişiliğim var ve bu kişiliğe uygun bir meslek yapmak istiyorum diye pdr bölümünü tercih etmiştim. Aslında baktığımda şu an hiç pişman değilim. Hani iş imkânı düşük olsa da, yine tercih döneminde olsam yine bu bölümü tercih ederdim. Çünkü karakterime uygun olduğunu düşünüyorum. Belki çevremden gelen teklifleri değerlendirseydim, ilerleyen zamanlarda belki maddi anlamda daha rahat edebilirdim, daha böyle konforlu bir yaşamım olmuş olabilirdi. Ama belki de mutlu olmazdım. Bu mutsuzluk daha fazla strese yol açardı benim için. Bu yüzden ben de kendi mutluluğumu ön plana koyup hani maddiyatın önüne geçip kendi mutluluğumu ön plana koyup bu bölümü tercih ettim. E tabii ki bu bölümü tercih ettiğim için stres bitti, stressiz bir hayata girdiğim anlamına gelmiyor. X'nin de dediği gibi çok fazla hani parasal anlamda en çok geçimsi olacak devlette çalışmak mesela. Konfor alanından da bahsederek bu şekilde de böyle. Ama ne yazık ki hepimiz devlette çalışma imkânını kazanamıyoruz ve kalanımız özelde çalışıyor ya da maddi durum elverişli olursa kendine ait bir yer açıyor. Bunun için de eğitim alman lazım ve kendine bir şeyler kalkman lazım. Ama yine de kendi karakterime, mezun olduktan sonra kendi karakterime en uygun olacak kısma yönelip daha böyle stressiz ve kendimi mutlu edebileceğim bir alana yönelmek istiyorum. Şimdi bu şekilde bir açıklama yapmak istedim bu konuyla ilgili.

K25 (22 yaşında): Lying flat yaşam tarzı benim çok hayat standartlarıma uygun değil, kişiliğime de uygun değil. Yani sonunda bir şey olmayacağını bilsem bile ben denemiş olmak istiyorum. Bu şekilde. Yani benim sevebildiğim bir yaşam tarzı değil. Evet, minimal yaşamak güzel. Kaygılarımızı biraz daha düşürüyor ama Ben bu şekilde mutlu olacağımı düşünmüyorum.

K28 (23 yaşında): Ben iniş çıkışları pek sevmiyorum bir kişiliğe sahibim. Yani iniş çıkışları çok sevmiyorum. Daha çok monoton, yani hayatımın monoton olmasını daha çok istiyorum. Çünkü kaygıyla boş etmekte gerçekten zorlanıyorum. Yani kargaşayı, kalabalığı vs. bunları sevmiyorum. Aslında en büyük benim sevme sebeplerimden biri de yani bu diyebilirim. Ve de sömrülmemek. Dediği gibi yani o da güzel söyledi. Böyle diyebilirim.

K29 (22 yaşında): Şimdi bu sene çok yoğun ve zor bir sürecin içerisindeyiz. Yani dördüncü sınıf pdr gerçekten yoğun gidiyor. Bir yandan danışmalar, bir yandan staj veya başka derslerden ödevler, stajda yapmamız gereken sorumluluklar. Bir yandan da KPSS çalışanlar varsa ayrıyeten oranın zorluğu yoruyor gerçekten. Ve bu sene değişen bir sınav

sistemiyle de karşı karşıya olmanın vermiş olduğu bir zorluk var. Sınav açıklandı ama konu dağılımları, soru dağılımları tam olarak net belli değil. Üstüne üstlük zaten bir sürü yayılmanın içerisindeyken bir de formasyonu kaldırmaları daha bir stres oluşturdu. Çünkü sınava giren kişi sayısı ciddi anlamda artacak gibi gözüküyor. Psikoloji mezunlarıyla bizim aramızda da bir fark kalmadı. Zaten pdrden bir sürü rakip vardı. Bir de şimdi onlar eklendi arenaya. Bunun vermiş olduğu stres var. Dediğim gibi okulun vermiş olduğu ayrı stresler var. Bundan dolayı zaten zor bir süreç içindeyken daha minimal yaşamak daha mantıklı geliyor. Yani en azından insan daha az yıpranıyor bu süreçte.

K26 (21 yaşında): Ben de şu şekilde bir şeyler söylemek isterim. Bana göre birazcık da baskıdan kaçış olarak görüyorum ben. Çok fazla üzerimizde aşırı rekabetten dolayı sürekli bir yerlerden baskı oluyor. Daha düşük tempolu, daha az kazançlı işlerde çalışarak daha rahat bir şekilde kafamızı yormadan ilerlemek benim açımdan daha iyi olabilir diye düşünüyorum bu konuda.

K24 (22 yaşında): Ben söylemedim hocam. Benim için iş sahibi olmak için çok fazla aşamadan geçiyoruz. Bu da gerçekten yorucu bir süreç. Onun dışında zaten arkadaşlarımız söyledi bunu. Onun dışında farklı alanlarda kendimi geliştirmeyi, yeni şeyler keşfetmeyi farklı deneyimleri sevdiğim için bu düzenini aslında seviyorum diyebilirim. Diyeceklerim bu kadar. Biraz da dediğin gibi iş sahibi olmak. Ve buralara kadar zaten zor geldik. Bundan sonrasında da belirli bir aşama var. Yani orayı bitirmek için de bayağı bir çaba sarf etmemiz gerekiyor. Bu şekilde bir hayat tarzını yönlendiriyor diyebilirim. Aynı zamanda da farklı deneyimler bu işin içinde.

2. Lying flat yaşam tarzını nasıl değerlendiriyorsunuz?

K23: Ben şu şekilde değerlendiriyorum çünkü bu hayat stili bence biraz garanticilik ve bana göre de eğer hayatım garanti altındaysa kendimi daha özgür, daha rahat hissediyorum. Arkadaşımızın da söylediği gibi ben de kaygı yönetiminde çok iyi değilim. Eğer kaygılıysam, geleceğim için, yaşam için endişeliysem rahat bir hayat süremem. Ama bu şekilde hayatımı daha minimalist yaşayarak, daha garanti altına aldığımda daha rahat bir yaşam sürebilirim. Böyle düşünüyorum.

K27: Hocam ben de ilk söylediğiniz şekilde değerlendiriyorum. Çünkü biz mesela şu an Pdr son sınıf öğrencileri olarak danışmalar alıyoruz. Ve hepsinin genel problemi gerçekten gelecek kaygısı. Hepsi işte mesleğimi yapamazsam, paramı kazanamazsam, aileme vefa borcumu ödeyemezsem ya da bir iş bulursam orada o işte barınamazsam gibi problemlerle

bize geliyorlar. Aslında çok küçük yaşta bu stres başlıyor. Kendimden de hani örnek vermem gerekirse ben de stresi hiç iyi yönetebilen bir insan değilim. Ben de çok aşırı stresli bir insanım. Özellikle bu hayatımdaki iniş çıkışlar, değişimler beni de çok kaygılandırıyor ve ne yapacağımı zaman zaman ben de bilmiyorum. O yüzden ben de bu anlayışı benimsediğimi söyleyebilirim. Ben de hani en az stres düzeyiyle hayatımı devam ettirmek isterim ama aynı zamanda tabii ki kendi karakterime uygun da bir hayat yaşamak isterim. Bu yüzden ben de katılıyorum bu anlayışa. Daha fazla para kazanmalıyım değil, daha az beni yıpratın, parası az bile olsa daha az beni yıpratın ve kafamın rahat olabileceği bir hayatı benimsemek istiyorum açıkçası.

K25: Bana biraz şey geliyor, böyle kolayca kaçmak gibi geliyor. Toplumdan soyutlanmış, kendi halinde bir hayat tarzı gibi geliyor. Çok tercih edebileceğim bir şey olduğunu düşünmüyorum. Yani toplumsal yargılardan kaçmak için bulunmuş bir çözüm gibi geliyor. Bu şekilde düşünüyorum.

K22: Hocam, ben söz alayım burada. Ben de bir başkaldırı olarak, yani cesurca bir hareket olarak görüyorum aslında. Çünkü toplum kapitalizm kavramının etrafına şekillenmiş. Her şey çok hızlı. İnsanlar artık doksan dakika maç bile izlemek istemiyor. Çok uzun geliyor. Bir oyunun bir bölümü on dakikadan fazla sürünce kimse oynamak istemiyor. Bu da zevkleri kısa kılıyor. Bence eğlenceye ve zevkeye de bu kadar çabuk ulaşamıyoruz. Fazla tüketiyoruz. Bence eğlencenin ve zevkinin devamı içinde yavaş yaşanmalı. Ve herkesin ulaşabileceği seviyede olmalı. Ama şu anki toplum bu düzene uygun değil. Bence minimal bir yaşamda daha yavaş ve daha uzun süre zevkleri elde edebiliriz. Ben bu şekilde düşünüyorum.

K24: Hocam, bence insanların toplumun katı kurallarına, toplumun katı normlarına, kurallarına bu yaşam tarzıyla bir tepki gösterdiğini düşünüyorum ben. Ve mesela hani bize az önce bahsetti bütün arkadaşlarım da, bize iyi bir gelecek sunamayan yöneticiler de, olmaması gereken makamlara torpille yerleşen yöneticilerin de onların kurduğu düzende yaşamak istemediğimizi onlara bu şekilde, bu tepkide gösterebileceğimizi düşünüyorum ben. Yani dünya düzeni de gerçi bu şekilde de yani. Bu lying flate adapte olmuş insanların en azından bu düzenden kurtulması veya bu düzene karşı bir tepki göstermesini iyi olduğunu düşünüyorum ben ayrıca.

K26: Hocam, ben bu kavramı ilk duyduğumda da aslında aklıma şey gelmişti, Mandra Filozofu filmini belki biliyorsunuzdur, aklıma o gelmişti. Gerçekten onu yansıtan bir

kavram olduğunu düşünüyorum ve o filmi izleyenlerin de şöyle bir durup kendi hayatını sorguladığına inanıyorum. Gerçekten şu anki sistemde bu yaşamı mı hak ediyoruz? Hani bizim yaptığımız mı doğru yoksa bu mu doğru diye bir durum çıkıyor ortaya. Yani kavramın onu yansıttığını düşünüyorum. Ben neden bu kavramı kendime yakın gördüm? Muhtemelen şu anki sistem durumu, az önce de bahsettiğim gibi şu anki sistem durumunun böyle biraz daha gençleri ötekileştirdiğini düşündüğüm için, bu sistemde yer almayı istemediğim için. Bir de gezmeye olan tutkum baskın gelebilir. Yani bir karavanım olsun ben gezeyim ya başka hiçbir şey istemiyorum falan düşüncem de var yani. Ben bundan dolayı yatkınım diyebilirim ya.

K28: Şöyle örnek vereceğim, kendi hayatımdan örnek vereceğim. YKS sürecinde çok çalıştım. İstedğim üniversiteye gidemedim. Baktım yani ama yine de bir üniversiteye gittim. O kadar çabalama boşa gitti. Kendi hayatımı yaşamadım. Sadece ders çalıştım. Ama istediğimi de elde edemedim. Ki eğitim sistemi değiştiğimden ötürü işte barajlar falan kalktı benim dönemimde. Ben bu kadar çalışıp da çabaladıkça bir şeyler değişiyor. Ve bu benim zaten çalışma azmimi gün geçtikçe yitiriyorum. O yüzden de Yani hem hayatımı yaşayarak değerlendiriyorum hem de ders çalışarak. Sadece gözüm yükseklerde olmayabilir. O kadar diyebilir miyim?

K29: Bence insanlar kendilerini tanıdığı ve kendi değerlerinin kıymetlerini bildiğini düşünüyorum. Yani ben eğer kendi kıymetimi bilirim kendi hak ettiğimi karşılığını isteyeceğim. Eğer benim karşılığımı vermeyeceklerse ben bu işi yapmam. O yüzden doğru bir tercih olduğunu düşünüyorum. Bu şekilde bak.

3. Lying flat yaşam tarzını benimsemeye başladığınızdan beri sizinle aynı yaşam tarzını benimseyen kişilerle ne tür etkileşimleriniz oldu?

K28: Şimdi, aynı şekilde söylüyorum hocam o zaman söyledığım gibi. Bu hayat tarzını benimseyen arkadaşlarım da var, istemeyen arkadaşlarım da var. Ama gün sonunda bu yaşam tarzını benimseyen arkadaşlarımla daha iyi anlaştığımı fark ettim ben kendi hayatımdan. Çünkü daha yoğun bir hayat seven bir kişinin zevkleriyle minimal bir hayat tercih eden kişinin zevkleri pek uyuşmuyor. Hani iki kişiyle minimal hayat tercih ettiği zaman zevkler daha iyi uyuşuyor ve ben bu arkadaşlarıma daha iyi anlaşılabildiğimi fark ettim. Öyle bir çözgücüm var.

K29: Ben bu hayat tarzına katılmayan biri olarak bu hayat tarzındaki arkadaşlarımla ortak tempoda eğlenemiyoruz. Ben bir güne birçok şeyi sığdırırken yorulmuyorum ya da bundan

keyif alıyorum. Fakat arkadaşlarım bundan yoruluyorlar ya da daha geniş zamanlarda yapmak istiyorlar. Bu şekilde birbirimize denk gelemiyoruz. Bazen hiç görüşmemiz. Olumsuz etkiliyor benim arkadaşlık ilişkilerimi.

K24: Bu hayat tarzını benimsemeyen arkadaşlar, benim gibi hayat tarzını benimseyen arkadaşlarıma tembelliğe etki etmiyorlar günlük hayatımızda da. Aslında biz tembelliğin hayatı daha ileri geçiriyoruz, daha çözümçüyüz, daha kısa ve daha netiz. Ve diğer yaşam tarzları aslında ben insanların omzuna bir, sırtına bir kambur olarak görüyorum. Bu hayat tarzının daha rahat ve daha hafife olduğu için ben ve arkadaşlarım daha çözümçüyüz. Kendimizi bu şekilde değerlendiriyoruz. Yani böyle bir fikrimizi daha net belirtiyoruz. Daha kısa sürüyor bir şeyde karar vermemiz.

K26: Hocam her ne kadar bu anlayışı benimsemiş olsak da olmasak da bence iletişim kurduğumuz insanlara göre değişir. Şimdi eğlence gözüyle bakarsak eğer bu aktiviteleri ya da işte bu hayatın yoğunluğunu çekeceğim insanlar benim çok fazla. Hani kafamın uyuştugu, sevdiğim insanlar oluyorsa tamam, hani ben de sonuna kadar varım o yoğunluğun içinde. Ama hani çok aşırı da böyle evet arkadaşım diyebileceğim, değer verebileceğim insanlar ama eğlence kısmına geldiği zaman çok böyle kafa yapımız uymuyorsa o zaman ben de biraz böyle bu yoğunluktan geri durma taraftarı olabiliyorum. Ama iş olarak hani kariyer olarak düşünersek. Hani ben de minimal bir şeyi, bu anlayışı savunduğum için Ben de bir tık hani Ahmet'in dediği gibi tembel kısma girebilirim. Bir tık daha çözüm odaklı. Mutlu muyum? Mutluyum. Paramı kazanıyor muyum? Hayatımı devam ettirecek kadar evet kazanıyorum. Tamam, daha fazlasını elde etmek için çalışmak yerine o alanı daha farklı şeylerle doldurayım. Mesela hani o az önce bahsettiğim sevdiğim arkadaşlarımla vakit geçireyim ya da en basit örnek kendimle vakit geçireyim. Kitap okuyayım, film izleyeyim, evimde kalıp bir günümü o şekilde geçireyim şeklinde hani benim istiyorum.

K 27: Hocam ben belirteyim. Yani bu anlayışa sahip arkadaşlarımla tabii ki de yani giyim tarzımız olsun yediğimiz yemekler olsun yani yaptığımız etkinliklerde aktivitelerde bile Yani daha iyi anlaşılıp da bir şeyler yapabiliyoruz. Yani ters bir düşünce olsa. Bir yere gidelim desen mesela. Bize daha sakın bir etkinlik isterken yani ben diğer arkadaşım daha ağır bir etkinlik istese, daha aktif bir etkinlik istese benim için zorlayıcı olur. Ama aynı düşüncede olduğumuz zaman. Yani daha rahat bir şekilde yapıyoruz. İkimizin de istediği için en azından birbirimizi yormuyoruz.

K23: Hocam, ortak birlikte yardımlaşma. Birlikte bir konuda fikir üretebilme şansımız oluyor. Birlikte daha iyi anlaşabiliyoruz, daha rahat oluyoruz genel olarak. Böyle diyebilirim yani.

K22: Ben ilk sorunuzda da hayatımı daha minimize etmek için hedef değiştirdiğimden bahsetmiştim. Yani alanımda özel sektörde sömürülmek yerine hem çalışma saatlerini kendimin belirleyebileceği hem de daha garanti gördüğüm bu yüzden de daha rahat edebileceğim başka bir mesleğe yönelmeye düşündüğümünden söz etmiştim. Yani ziraat alanında ilerlemek istiyordum. Bu düşüncemden sonra da bir tane ziraat bayisi olan birisiyle görüşmüştüm. Bir ziraat mühendisiyle. Hatta o da bana eşinin de psikolojik danışman olduğunu ve onun da bir klinik açtığını anlatmıştı. Ve o da hatta ikisi arasındaki şartları kıyaslamıştı eşiyle kendisinin. Kendi mesleğinin ve şu an dükkânın başında kendisi olduğu için hem esnek çalışması da bahsetmişti. Eşinin ise tam tersiydi. Çok daha zor olduğundan bahsetmişti. Onunla o şekilde bir etkileşimim oldu. Sonrasında da işte onun da böyle anlattıklarından sonra ben de bu alana kaydım. Benim de etkilediğim kişiler oldu çevremde. Sınava hazırlanan yakınlarım vardı, üniversite sınavına girecekler. Böyle bu avantajlarından bahsedince onlara da daha rahat ve garanti meslek seçmek çok daha mantıklı geldi. Onlar da hedefini bu şekilde yönlendirdiler. Öyle bir etkim olmuştu çevremdeki insanlara da.

K25: Oda arkadaşım var. Genellikle beraber takılıyoruz onunla zaten. Ders çalışacağımızda beraber gidip ders çalışıyoruz ve bir süre oluyor. Ondan sonra çıkıp aktif yaşıyoruz. Kafede veya herhangi bir yere gidip oturuyoruz, sohbet ediyoruz. Hem dersimizde çalışıyoruz hem de sosyalleşiyoruz gün içinde. Yani bir günümüzü sadece derse veya bir günümüzü sadece aktiviteye ayırmıyoruz. Her ikisini de aynı anda yapıyoruz. O da arkadaşımınla genellikle kafa dengi, kesinlikle, evet. Zaten onunla ayırıyorum, onunla harcıyorum. Öyle birlikte yapıyoruz.

4. Lying flat yaşam tarzını hayatınıza dahil etmeye başladığınızdan beri yaşadığınız deneyimleriniz nelerdir?

K22: Hocam ben kendi adıma aslında bir kaçış olarak değerlendirebilirim. Çünkü başka bir seçenek belirleyince kendime mesela şu an KPSS çalışmıyorum. Çünkü diğer seçenek beni biraz rahatlatıyor ve KPSS çalışmaya gerek duymuyorum. Çünkü bu alanda ilerlemek istemiyorum, özel sektörde sömürülmek istemiyorum. Çünkü KPSS sonucunda bir şey elde edebileceğimi de düşünmüyorum. O yüzden aslında bu meslek alanından neredeyse

tamamen vazgeçtim ve başka bir şeye yöneldiğim için beni bu rahatlattı ama aynı zamanda da bir şeylerden kaçmış oldum. Mesela şu an sınava çalışmıyorum. Hayatımı da bu şekilde etkiliyor ama buna da bir kaçış diyebilirim çünkü geliştirdiğini söyleyemem.

Hocam hem kaçış hem de bir gelişim süreci diyebilirim. Çünkü eskisi gibi sürekli ne olacak, ne yapacağım şeklinde stres yapmaktansa artık biraz da zamanın akışına da güvenmeye başladım. Belki bugüne kadar stresle bir şey elde edemediğimi düşününce belki biraz gelişim göstermiş olabilirim bu alanda. Ama aynı zamanda bir kaçış çünkü bir yandan da olumsuz düşünmeye başlıyorsunuz. KPSS'ye çalışsam atanamayacağım, atamalar zor. Özel sektör hem parası az hem de çok fazla çalışıyorsunuz. Yani aldığınızdan daha fazla çalışıyorsunuz. Hakkın olanı almıyorsunuz, o şekilde düşünüyoruz. Böyle düşününce aynı zamanda da bir kaçış oluyor. Yani her ikisini de değerlendirebiliriz bence. Bu anlayışı benimsemek, evet belki bahanelere sığınıp kaçış olabilir. Ama aynı zamanda çok fazla strese olduğunda da bir şey elde edemiyorsun. Bunun da çok bir faydası yok. O yüzden belli bir yerden sonra olurlarına bırakmak, zamanın akışına bırakmak da bence çoğu kişinin başaramayacağı bir şey olduğu için gelişim diyebilirim. Zaman zaman yapamıyorum ama yani tabii ki insanın alışkanlıklarını bırakmak zor oluyor. Zaman zaman işte ya tamam ben bunu kafaya takmıyorum, akışına bırakıyorum diyemiyorsunuz. Zaman zaman yine eski o stresli o çok aşırı düşünen halime dönüyorum ama yavaş yavaş bu anlayışı benimsettiğimden beri artık kafamın daha rahat olduğunu söyleyebilirim.

K24: Birkaç söz vermesi ekleyebilirim hocam. Aslında ne bir kaçış ne de bir gelişim bana göre. Aslında bir tercih. Sonuçta biz bunu tercih ediyoruz. Sorumluluklarımız minimuma iniyor. Hayattaki yani hareketliliğimiz, sorumluluğumuz hepsi askeri düzeye iniyor. Bunlar da aslında sıfır atkırı, stresi azaltmak için Yani en azından benim düşüncem bir yönde diyebilirim. Yani sorumluluklarımız azalıyor. Dedğim gibi hani normal yaşamdaki hareketlerimizi ileri kendimiz kısıtlıyoruz. Yani aslında bizi kısıtlayan bir şey yok. Yani askeri düzeyi indiriyoruz.

K29: Ben gelişme süreci olarak değerlendiriyorum hocam bunu kaçış olarak değerlendirmiyorum. Çünkü insan baskı altındayken hani çok fazla düşündüğünüzde bu durum ne yapacağım nasıl çıkacağım bu işin içinden diye çok fazla kafa yordunuzda bu insanın tam performansını sergilemesini de engelliyor. Onun için daha rahat olmanın hani bu şeyleri çok fazla kafaya takmadan rahat bir şekilde çaba gösterdiğiniz zaman full performansınızı daha güzel gösterebiliyorsunuz. Ben de bundan dolayı bir gelişim süreci

olarak değerlendiriyorum. Kesinlikle olumlu olarak değerlendiriyorum hocam. Çünkü dediğim gibi hani çok fazla kafaya takıldığı zaman insanın tam performansını sergilemesini de engelliyor bu bireyin. Hani benim için böyle oluyor en azından. Ondan dolayı daha az kafaya takıp minimal yaşamak bu yönde bence olumlu yani. İnsanın tam performansını sergilemesini sağlıyor. Mesela, önceden çok kafaya taktığım dönemlerde mesela işte ben gelecekte ne yapacağım, nasıl yol alacağım şeklinde çok fazla şikâyetçiyken bu tarz yaşam tarzını benimseldikten sonra daha rahat olduğumu fark ettim. Hani kafam rahat, bir şeyler olacak, ben elimden geleni yapayım, ondan sonrasında ne olursa olsun bir şekilde yolumu bulurum şeklinde düşünüyorum. Bundan dolayı da bana olumlu bir şekilde yansıttığını düşünüyorum.

K25: Hocam ben kaçış olarak görüyorum. Yani stresten, baskıdan bir nebze de olsa uzaklaşmak yani yazın mesela tatile çıkarız böyle. Her şeyi bir arkamıza koyalım, gidelim, kafa dinleyelim tarzında. Ya ben bu yaşam tarzıyla berabersıkıntılardan, toplumun eleştirilerinden bir nebze de olsa kendimi birazcık da kaçış olarak görüyorum yani. Gündelik işte aktivitelerimde de. Ya bu yaşam tarzını benimsediğimden beri daha az stres yaparak, daha planlı ilerliyorum aslında. Önceden yoğun tempoyla beraber ne yapacağımı şaşırır biriydim. Bu yaşam tarzıyla beraber artık daha planlı, ne yapacağımı bilen biri ve sakin kafayla düşünen bir insan oldum.

K23: Ben devam edebilirim hocam. Şöyle, hem bir kaçış hem de bir ara vermek gibi değerlendiriyorum ben bunu. Çok yoğun tempolardan, hayat şekli olarak, hayat tarzı olarak benimseyemiyorum fakat belli dönemlerde bunu ben de kullanıyorum. Bu dönemlerde olumlu etkileri oluyor ama genel olarak olumsuz olduğunu düşünüyorum, etkileri. Biraz daha yavaşlama oluyor. Bu yavaşlama beni olumsuz etkiliyor. Yani daha kendimi işe yaramaz, boş hissediyorum. Ben uğraşmayı seviyorum, aktif olmayı seviyorum.

K26: Hocam ben de hem bir gelişim hem de bir kaçış olarak bakıyorum aslında. Ya da bir tercih de olabilir, bilmiyorum. Çünkü zorunluluklardan sıyrılmak, minimal ve stressiz bir yaşamı tercih etmek benim için daha faydalı bence. Ben böyle düşünüyorum. Ve benim için olumlu olduğunu düşünüyorum.

K28: Hocam, ben de Kendi hayatımdan bir örnek vererek devam etmek istiyorum. Ben mesela günlük hayatta zaman kavramını yani tamamen kaldıramıyorum tabii okul olduğu için vesaire amaçlılıkla hayatımdan çıkardım. Mesela günlük hayatta da saat kullanmıyorum, takmıyorum mesela. Baktığım zaman bunun gibi aceleciliği yok ediyor.

Yani kendi hayatımda benim kötü olarak gördüğüm şey mesela israf, para saçmayı yok ediyor. Bu gibi şeyleri, kötü gördüğüm şeyleri ortadan kaldırdığı için aslında bir nevi benim için bir gelişim. Yani kötü şeyleri benden alıyor. Bu yüzden de sadece kötü şeyleri aldığı için ben bunu olumlu yönde görüyorum ve bunu bir gelişme olarak aktarıyorum yani. Mesela etkiye nazaran daha az para saçıyoruz etrafa. Alışveriş çılgınlığı minimuma inmiş düzeyde. Onun dışında acele ettiğim bir yer yok yani bir yere yetişeyim bunun stresini yaşamıyor. Bu neresi olursa olsun. Arkadaşlarımın yanına giderken de olsun oturuyorum bir şey yemeğe gittiğim zaman bile mesela acele etmiyorum. Çünkü hani bunun bir acelesi yok diye düşünüyorum. Kendimi yormama gerek yok diye düşünüyorum.

5. Lying flat yaşam tarzını benimsedikten sonra psikolojik olarak nasıl etkilendiniz?

K24: Şöyle ben başlayabilirim hocam isterseniz. Daha deminki soruda bunu ara ara kullandığımı söylemiştim. İki süreç arasındaki farklılıktan bahsetmek istiyorum. Gerçekten böyle bu hayat tarzını benimsediğimde stresim daha da azalıyor yani. Biraz daha rahat, kaygısız, ne yapacağımı planlamadan yaşıyorum. Diğer türlü daha çok stresli, kaygılı oluyorum. Her şey çok planlı ve üst üste gelmiş oluyor. Bu da beni yoruyor.

K28: Hocam ben de söyleyebilirim. Benim için kesinlikle olumlu bir etkisi var. Çünkü bunu benimsedikten sonra ve kendime başka bir yol çizdikten sonra çok daha fazla rahatladım. Çünkü artık başka bir seçenek oluşturdum kendime. Ve bu oluşturduğum seçenek de zaten daha rahatımı ön planda tutan bir seçenek. O yüzden beni daha stresimi azaltan, kaygımı azaltan bir şey benim için. O yüzden olumlu. Benimsemeden önce stres düzeyim çok yüksekti. Çünkü bu bölümü zaten ben çok isteyerek tercih etmiştim. Ama sonrasında alanıyla ilgili bir şey yapamayacak olmak, başarısız olacak olmak beni çok kaygılandırıyordu. Yani geleceğim hakkında bir çıkış yolu bulamamak çok endişelendiriyordu. Ne olacağım, ne yapacağım? Ve bunları çok erken düşünmeye başlamıştım aslında. İkinci sınıfta, üçüncü sınıfta bile düşünmeye başlamıştım mezun olmadan. Ama sonrasında böyle kendime bir alternatif geliştirince ve tek seçeneğimin bu olmadığını görünce stres düzeyim de fazlasıyla azaldı.

K22: Ben devam edeyim hocam. Benim de stres düzeyimde azalmalar var çünkü artık daha tutucu fikirlerim yok artık. Daha farklı yollarında olduğunu biliyorum. Ve bunları gerçekleştiremeyeceğim zaman hayatın sonunun geldiğini de düşünen bir kafa yapısında değilim artık. Yani her şeyin bir yöntemi vardır, her şeyin bir çözümü vardır kafa yapısına girdim artık da iyice. Ama eskiden öyle değildi. Eskiden hani bir tek yol var ve ben o yolda

ilerlemek zorundayım. İlerleyemezsem hayat benim için biter, bütün emeklerim boşa gider. İşte aldığım eğitimler boşa gider kafasındaydım. Ama artık öyle değilim. Aldığım eğitimlerin illaki bir yerden sonra işe yarayacağını biliyorum. Sadece daha fazla seçeneğimin olduğunu farkına vardım ve daha çözüm odaklı olmaya başladım. Yani problemi değil de problemin çözümünü düşünmeye daha yatkın olmaya başladım ve bu da tabii ki stresimi azaltıp daha böyle rahat bir kafa yapısına sahip olmamı sağladı.

K26: Ben psikolojik olarak iyi etkilendim. Bu benimsemeden önceki psikolojimle şu anki psikolojim arasında gerçekten fark var. Stresi azalttığını düşünüyorum. Bu şekilde. Biraz önceki soruda da ifade ettiğim gibi daha yoğun ve kafaya taktığınız zaman bazı şeyleri daha stresli bir hayatınız oluyor. Ve bunu benzetmek yerine daha minimal bir hayat yaşamaya başladığınızda stres seviyesi düşüyor ve psikolojik olarak da insan rahatlıyor yani benim üzerimdeki etkisi böyle oldu.

K25: Ben başlayabilirim hocam. Psikolojik olarak aslında iki süreci vardı benim için. Bir öncesi bir de sonrası. Öncesinde yani ilk başlarken yani bunu tercih ettiğimde gerçekten çok zorlandım. Çünkü bir önceki sorumuza da cevaplamıştım. Ne bir gelişim ne de bir kaçış yolu aslında bir tercihti benim için. Çünkü var olan şeylerden vazgeçmek zorunda kaldım diyebilirim. Psikolojik olarak gerçekten ilk başta zorlanmıştım. Ama sonra olumlu yönde etkiledi beni. Stres bakımından da oldukça azalttı diyebilirim stresimi, kaygımı. Bu şekilde. Aslında her bir seçim bir vazgeçıştır. Bir hocamın sözü. Her bir seçim vazgeçıştır.

K23: Benimledikten sonra stres düzeyim daha da azaldı. Diğer türlü kafamda çok fazla soru oluyordu acaba ne yapacağım? Nasıl yapacağım gibi. Tabi şu an biraz daha spontane yaşamak, anın tadını çıkarmak gibi tadı yiyebilirim. Stresle baş etmekten çok daha kolay. Yani çok fazla düşünmek yerine olayları kendi haline bırakıyorum biraz daha. Ve öncesinde benim için mesela tek bir seçenek varsa şu an pek çok seçenek var, alternatif üretebiliyorum. Daha rahat düşünebiliyorum. Çok daha iyiyim. Öncesinde daha kaygılıydım. Şu an daha rahatım diyebilirim.

K27: Hocam ben bir şeyler söylemek istiyorum. Yaşam tarzıyla beraber psikolojik olarak kesinlikle daha olumlu ilerliyorum. Stresim, kaygım azaldı. İçsel huzurum arttı diyebilirim. Eskiden daha fazla yoğun tempo ile beraber stres yapıp çok fazla gereksiz düşüncelere kapılıyordum. Bu yaşam tarzıyla artık daha sakin, huzurlu bir şekilde, rahat bir şekilde yaşıyorum diyebilirim yani. Stresim azalttı. Psikolojik olarak günden güne olumlu. Bir anda değişince tabii ilk başta olumlu değildi. Çünkü eski tempoma alışmışken yeni

tempoya ayak uyduramamıştım. Ama günden güne alıştıkça tabii olumlu olarak ilerliyorum.

K29: Benim için kesinlikle olumlu bir etkisi var. Çünkü bunu benimsedikten sonra ve kendime başka bir yol çizdikten sonra çok daha fazla rahatladım. Çünkü artık başka bir seçenek oluşturdum kendime. Ve bu oluşturduğum seçenek de zaten daha rahatımı ön planda tutan bir seçenek. O yüzden beni daha... Stresimi azaltan, kaygımı azaltan bir şey benim için. O yüzden olumlu.

6. Lying flat hareketini benimsedikten sonra kendinizi akademik olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?

K22: Hocam ben buna direkt cevap verebilirim. Beni tembelleştirdiğini düşünüyorum. Yani aslında kolayla kaçmak da dedik ya az önce. Şu an çalışmam gereken sınava çalışmıyorum mesela bunu benimsedikten sonra. Akademik tarzımı, yaşantımı olumsuz yönde etkiledi. Akademik kaygılarımı azalttığı için tembelleştirdi de aynı zamanda. Çünkü az önce de bahsettiğim gibi hayatım garanti olsun, rahat olsun diye biraz hedef düşürdüm. Bu da buna sebep oldu

K28: Ben devam edeyim hocam. Eğer uzun süreli düşünürsek, evet bir tık tembelleştirdi. Mesela KPSS sınavı bir sene boyunca çalışmamız gereken bir sınav. Ve biz şu an bunu çalışmıyorsak, bu anlayışa bakarak çalışmıyorsak, evet belki tembelleştirmiş olabilir. Ama okul sınavlarını düşünürsek, mesela bu anlayışı benimsemeden önce hep şu vardı bende, hani yüksek puan alayım, sınavlardan işte iki hafta önce, üç hafta çalışmaya başlayayım, daha fazla başarımla artsın gibi bir düşünce vardı. Ama şu an günlük tekrarımdan ziyade sınavlardan 2-3 gün önce bile gözden geçirerek verimli bir şekilde çalışıp da aynı puanı alabileceğimi gördüm. Bu anlamda da başarı da sağladığı gibi geldi. Ama sadece uzun süredir düşündüğümüzde belki bir sistem berleştirmiş olabilir.

K24: Hocam biraz tembelleştirdi yani bunu inkar edemem. Ama kendimi işte halledebilirim, yapabilirim, hallolur kafasına girdim biraz bu süreçten sonra. Öncesinde daha kaygılı olduğum için akademik olarak aslında kötü değildim ama kaygı düzeyim yüksek olduğu için daha fazla hata yapma şansım oluyordu sınavlarda. Şu an rahat olduğum için daha iyi yaptığımı düşünüyorum.

K25: Ben devam edebilirim hocam. Ben bunu denediğimde akademik başarımda düşüş görüyorum. Motivasyonum da azalıyor. Hani olursa olur, olmazsa başka bir şey olur moduna giriyorum. Yani olumsuz etkileniyorum bu durumdan.

K23: Akademik anlamda beni olumlu etkiledi diyebilirim. Çünkü günlük hayatın, günlük yaşamın baskıları üzerinden çoğunluğu kalktığı için sınav konusunda mesela akademik konusunda daha rahat odaklanabilir oldum. Yani bu da doğal olarak başarıyı arttırdı diyebilirim benim için. Daha da artış oldu diyebilirim. Yani gözlemlerimle olumlu etkiledi yani bu durum.

Yani üzerindeki baskılar kalktığı için kendini motivasyonun olumlu etkiledi. Daha rahat odaklanabildim. Yani daha çok odaklanabildim. Ben odaklanma sorunu olan bir insanım. Baskı ve stres üzerinden azaldığı için daha rahat odaklanabiliyorum. Akademik anlamda sınav konusunda vesaire. Bir iş konusunda daha rahat odaklanabiliyorum.

K29: Ben de akademik anlamda olumlu olarak değerlendiriyorum. Çünkü kafaya çok fazla takmadan rahat bir şekilde çalışınca o şekilde çalışmayı ben daha çok seviyorum rahat çalışmayı. Stres altındayken çok fazla verimli olamadığımı fark ettim ve bu yaşam tarzımı belirttikten sonra akademik anlamda da daha rahat hissediyorum kendimi ki ortalama anlamında da mesela ikisi arasında fark var mesela önceki yaşam tarzım ve bu yaşam tarzım arasında. Bu da benim dediklerim. Kanıtlar netelikli oluyor biraz.

K26: Akademik anlamda bence beni kötü etkiledi. Rekabeti azalttığı için, artık umursamazlık başladığı için. Artık çalışmasında gelmiyor. Son dakika bir şeyler yaparsak geçsek yeter kafasındayım. Bu şekilde ilerlediği için birazcık benim için kötü yani, düşürdüm. Motivasyonunu düşürdüğü için performansın da aşağılara doğru indi. Ortada bir rekabet olmayınca ben hiçbir şey olmadıktan sonra çalışmasında açıkçası gelmedi. Akademik anlamda düştüm.

K27: Ben artık akademik kaygıyı bıraktığım gibi oldu. Örneğin herkes son gün çalışırken ben uyuyordum o gün. Çalışmıyordum yani. Kaygısız giriyordum sınavlara. Ama bu şey değildi. Kaygısız olduğumu, gelecek kaygımın olmadığını göstermiyordu aslında. Bu kaygısız gibi takılmak benim baş etme yöntemimde. Önceden çabalayan biri vardı. Ama artık akademik anlamda çabaladığımı düşünmüyorum. Heveslerim de soldu biraz. Beni olumsuz etkiledi ya.

7. Lying flat hareketini benimsemenizin yaşamınızdaki anlam arayışına etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?

K22: Hocam, ben kendi adımları olumlu değerlendiriyorum. Çünkü bunu benimsedikten sonra hem bana hitap edebilecek, hem de daha rahat bir şekilde yapabileceğim bir meslek seçmeme sebep oldu. Yani buna imkan sağladı. Bu yüzden hem stresimi azalttı, hem de başka seçenekler sundu bana. Anlam arayışında da kendime hitap edebilecek ve bunu yaparken de aynı zamanda istediğim rahat koşullara da sahip olabileceğim başka bir alana yönelmem konusunda mesela bana destek oldu bu düşünce. Bana böyle bir katkısı oldu.

K24: Hocam, ben devam edeyim. Benim kendime daha fazla önem vermeme neden oldu diyebilirim. Çünkü önceden hem toplum ne diyor, hem demiştim ya ilk soruda da sorduğunuzda tercih döneminde herkesin bir düşüncesi var bence ne yaptı ne yaptı diye. Ama ben kendim ne istiyorsam ve kendi karakterime hangisi uyuyorsa o şekilde bir tercih yapmıştım. Şimdi aradan tabii 2-3 sene geçti ama bu anlayışı artık daha bariz bir şekilde benimseyen birisi olarak dediğim gibi kendime daha fazla önem vermeye başladım. Mesela yüksek lisans düşünmeye başladım. Eskiden olsa ailemden uzakta kalamam, ailem bensiz yapamaz, ben onlarsız yapamam çünkü onlar beni yanlarında istiyor falan şeklinde düşünürdüm. Ama şu an benim eğitimim için, yani bana göre yüksek lisans yapmak iyi bir fikir olabilir. O yüzden bunu devam ettirmek istiyorum kendim için. Birçok alanda böyle, bu sadece eğitim değil. Çok işte ben bulunmak istemediğim yerde bulunmuyorum. Hani sonucu evet belki kötü bile olsa onu da artık hallederiz bir şekilde moduna giriyorum. Ama o an için benim ne istediğim ve benim ne hissettiğim önemli oluyor. O yüzden genel anlamda tek bir cümleyle özetlemek gerekirse kendime daha fazla önem vermeme neden oldu diyebilirim anlam arayışında yani.

K29: Şöyle hani yoğun bir tempodan çıkıp bu şekilde duraksadığımda biraz daha düşünebildiğimi gördüm. Kendime, arkadaşımın dediği gibi daha fazla zaman ayırabildiğimi gördüm. Duygularımı, hislerimi, yorgunluğumu fark ediyorum. Böyle bir etkisi oluyor bu dönemin.

K26: Ben olumlu olarak görüyorum. Günlük hayattan anlam noktasına geldiğimde de hani çok insan stresli olduğu zaman yoğun baskı altında olduğu zaman günlük hayattaki diğer hani yaptığı aktivitelerden de çok keyif almıyor. Ama daha rahat bir yaşam tarzını tercih ettiğimde mesela bu hani anlam noktasında da günlük yaptığım yani anı yaşamayı da sağladı bende. Ondan dolayı anlam yönünden de kendimi de iyi olarak değerlendiriyorum.

K28: Hocam, bu yaşam tarzıyla toplumsal baskılardanve kapitalist sistemin dayattığı hedeflerden uzaklaşarakdaha stres az yapabildim. Kendime daha fazla vakit ayırabildim. Kafamı kurcalayacak veya beni zora sokacak durumlarda kaçabildim.Kendimi daha iyi keşfedebildim diyebilirim yani.

K27: Ben de pozitif olarak bir değişim görüyorum. Örneğin sabah kalkıp akşama kadar çalışmak, bir de üzerine stres yapmak yerine, hayatımın merkezinde artık zorunluluklar yerine kendi isteklerim yer alıyor. Kendime daha fazla vakit ayırabiliyorum. Kendi isteklerimi daha fazla önemsiyorum. Diğer zorunluluklardan ziyade diyebilirim. Bu şekilde.

K23: Aslında arkadaşlarımın dediklerinin çoğu şeyler benim için de geçerli. Yani beni de olumlu anlamda etkiliyor. Çünkü kendimize daha fazla vakit ayırabiliyoruz. Kendimize yöneliyoruz. Yani düşünmeye daha çok vaktimiz oluyor. Yani insan kendini keşfediyor diyebilirim.

K25: Ben anlam arayışını çok yoğun bir şekilde sorguluyorum. Yani zaman zaman negatif taraflarım çok ağır bastı da sorguladığımda çok değerli şeyleri fark ettiğimin farkındayım. O yüzden bence anlam arayışı olarak bana pozitif katkısı sağladığını düşünüyorum. Çünkü hayatın güzel noktalarını da keşfettim. Olumsuzların yanında ama bence olumluyu keşfedebilmek büyük bir nimet olarak düşünüyorum. O yüzden pozitif.

8. Lying flat hareketinin sosyal etkisi hakkında neler düşünüyorsunuz?

K24: Hocam sosyal yansıması da güzel oluyor bence arkadaşlık sorusunda da hani arkadaş tercihleri konusunda da bir soru sormuştunuz o soruyla bağlantılı olarak hani sosyal anlamda da bu tarz hayat yaşayan insanları buluyorsunuz ve arkadaşlıkları da ona göre şekillendirmeye başladım yani ben sosyal anlamda da güzel buluyorum yani.

K25: Bence olumlu olur. Şu anda bu hayat tarzını benimseyen kişi sayısının çok az olduğunu düşünüyorum ben çevremden yaptığım çıkarımlara göre. Bu hayat tarzını benimseyen sayısı artarsa bence bunun yansıması olumlu olur yani. İnsanlar daha rahat yaşar ve yaşadığı anın tadını daha iyi almaya başlar. Gelecek odaklı bakmaktan o ana yönelir ve o an hakkında bulunduğu anın tadını çıkarır yani. Öyle düşünüyorum ben.

K28: Bence olumlu yanı daha fazla olmakla beraber olumsuz yanları da olabilir. Özellikle bireysel olarak düşünürsek olumlu yanı daha fazla olur çünkü çoğu yani bu anlayışı benimseyen insanlar artık bulunmak istemediği yerlerde o zorunluluğu artık hissetmediği

için bulunmazlar. Ama bulunmak istediği yerlerde de artık isteyerek ve hani gönüllülük esaslı geldikleri için daha kaliteli bir vakit geçirebilirler. Ama işte dediğim gibi bireysel olarak düşünürsek artık her ortama girmeyeceğimiz gibi belki. Sosyal anlamda düşük olabilir hani. Çünkü hani, nasıl diyeyim, o ortamlar çok fazla değişmediği için ve sayısı artmadığı için insanların sosyalleşmesi belki azalabilir. Olumsuz yanına bunu söyleyebilirim. Ama bireysel anlamda düşündüğümde olumlu yanları çok fazla olur. Toplumu da bireyler oluşturduğu için bu da belli bir yerden sonra olumlu bir tarafa da çevrilebilir yani.

K29: Bireysel olarak değil de toplumsal olarak baktığımızda olumlu etkileyeceğini düşünüyorum yine bireyselde olumlu olduğu gibi. Çünkü günümüzdeki suç oranları, toplumdaki bozulmaları engelleneceğini düşünüyorum bu yaşam tarzı benimsendik diye. Yani toplumdaki bozulmalar azalacağını, suç oranlarının düşeceğini düşünüyorum. Yani toplumsal açıdan da olumlu olarak düşünüyorum.

K22: Evet hocam. Hocam ben de sosyal ilişkileri güçlendireceğini düşünüyorum. Çünkü insanların iş yükü azaldıkça bu tarz faaliyetlere daha çok vakit ayırabilecek. Yani kendine daha çok vakit ayırabilecek. Aynı zamanda insanların stres düzeyini de azalttığı konusunda hepimiz hemfikiriz. Stresiz, kaygısız insanlar da daha mutlu olacağı için bu çevresine de yansiyacaktır. Hem daha sağlıklı ilişkiler kuracak hem de daha fazla zaman ayırabileceği için toplumsal anlamda da bence çok daha faydalı olacaktır.

K23: Hocam şöyle, insanlar agresif tavırlardan ziyade daha sakin bir kişiliğe bürünebilir, daha anlayışlı olabilirler belki. Ama aslında iki türlü, hem olumlu hem de olumsuz olabilir. Diğer türlü de şöyle olabilir, herkes istediği şeyi yaparsa bir düzende kalmayabilir. Böyle bir şey de var yani. Aslında iki türlü bakılabilir diye düşünüyorum. Emin değilim yani.

K26: Hocam, bence kötü etkilenebilir. Yani şöyle, herkeste boşvermişlik havası olursa, herkeste rahat bir yaşam tarzı düşünürse, zor işleri kim yapacak? Ya da plan program dahilinde kimse bir şey yapmak istemez. Belki de herkes rahat bir yaşam, kolay para kazanmaya kaçır. Bu şekilde düşünüyorum, olumsuz etkilenir. Bazılarında bence bu anlayışta ters düşmesi gerekiyor.

K27: Eğer herkes bu yaklaşımı tercih ederse, ülke için çok çabalayan bir insan olmaz. Ne bileyim, profesör çıkmaz. Doktor çıkmaz, öğretmen çıkmaz. Herkes kendi hayatına yön verecekse, işi, kariyeri düşünmeyen olursa, bu sefer de ülkenin geleceği iyi olmaz ve

gerilemeye başlar. Benim için güzel bir şey, evet ama ülke için düşünürsek ve herkes bu yaklaşım tercih ederse biraz sıkıntılı durumlar çıkabilir.

9. Lying flat hareketini benimsedikten sonra sosyal etkileşiminiz nasıl ilerledi?

K22: Ya da ben başlayayım ilk. Hocam, daha kaliteli bir sosyal etkileşim oldu. Çünkü artık istediğimiz insanlarla istediğimiz kadar görüşmek istiyoruz. Üzerimizde o zorunluluk yok. Yani beni şuraya çağırdılar, gitmek istemiyorum ama ayıp olur, gideyim düşüncesi yok. Sadece sevdiğimiz ve mizah anlayışımızın uyduğu insanlarla bir araya geliyoruz. Bu da daha kaliteli bir sohbetin başlamasına neden oluyor. O yüzden daha iyi olur diye düşünüyorum ben.

K25: Benim için kötü etkiledi hocam yani aile kısmında. Bana boş vermiştik havası kattığı için rahat bir yaşam. Dışarıdan gözlemlenen yani beni gözlemlediklerinde sanki hiçbir şey yapmaya isteğim kalmamış. Verilen görev ve sorumluluklara yani yapmak istemiyorum havası katmış gibi gösterdiğim için ailem tarafından kötü etkilendi. İletişime, aslında iyi etkiledi diyebilirim yani. İlişkilerimde aynı kafada olduğumuz için daha uygun daha ne diyeyim aynı aktiviteler yapıyoruz diyebilirim ya yeni biriyle tanışayım aslında yani yeni biriyle tanıştığımda. Şöyle fark ediyorsun, yani bana uygun benim kafamda diyorsun daha iyi etkileşim kurabiliyorum yani.

K24: Hocam beni de olumlu etkiledi. Arkadaşların mesela zorunda olmadığı şeyleri yapmamayı sağladığınızda birinin bir yere çekistirmesi yerine, ben o an bir yere gitmek istiyorsam, o şeyi ben yapmak istiyorsam o şekilde yapmaya başladım. Önceki zamanlarda arkadaşlarımın mesela isteklerine göre mesela takıldığım zamanlar oldu. Hani mesela bundan da kurtulmam sağladı. Hani ben bir şey yapmak istiyorsam onu yapıyorum yani. Yapmak istemiyorsam da yapmıyorum. O yüzden olumlu etkiledi beni mesela.

K27: Beni de olduğumla etkilediğini söyleyebilirim. Yani sosyal olarak çok daha rahat, çok daha dışa dönük bir insan oldum gibi geliyor, bilmiyorum. Arkadaşlarıma daha fazla vakit geçirme şansım oldu. Çünkü öncesinde zorunluluklar benim hayatımın merkezinde olduğu için çok fazla arkadaşlarıma vakit de geçiremiyordum. Onun dışında insanlar hani benimle tanışınca sen böyle biri miydin falan filan diyorlar. Yani olumlu olarak falan olarak memnunar, ben de memnunum bundan.

K28: Bazı yönden olumlu, bazı yönden olumsuz etkiledi diyebilirim. Çünkü alışık bir kişiliğim vardı ama tabii insanlar bunun tam tersiyle karşılaşınca benimsedikten sonra yani

bir şaşırdılar bu senmişsin falan dediler. Hani daha eskiden daha hareketli daha aktiftin diye bir sorular aldım. Hatta etiketlemelere de maruz kaldım diyebilirim. Hani ot gibi yaşam tarzı böyle diyebilirim. Hem olumlu hem olumsuz.

K23: Açıkçası olumsuz bir yönde etkilemedi. Çünkü kendime de zaman ayırdığım bir dönem olduğu için bu yaklaşım daha çok etkileşim yapmış olabilirim arkadaşlarımla. Olumsuz bir yanı yok bence bu tarafın. Zaten az çok sosyal bir insan olduğum için çok da bir değişim olmadı. Çünkü yine sosyalliğime devam ettim. Sadece aradaki dengeyi korudum.

K26: Hocam, çevremdeki insanlar benim zaman zaman gelen duygusal dengesizliklerime alışık oldukları için açıkçası hiç sorun etmediler. Her zamanki benmişim gibi yaklaştılar. Herhangi bir iletişimde nötr. Değişim olmadı.

K29: Arkadaşlarım dediğim gibi zaten beni destekliyor. Desteklemeyenlerle de konuşmayı tercih etmiyorum. Birazcık babam karşı. Çünkü o biraz daha ilgilenmemi istiyor bazı şeylerden ama ben artık umursamıyorum. Sadece babam biraz karşı, ailem karşı.

10. Sizce lying flat hareketi olumlu bir olgu mu yoksa olumsuz bir olgu mu?

K23: Hem olumlu hem de olumsuz bir anlayış var hocam bence. Çünkü olumlu, artık neyi isteyip neyi istemediğinin farkında olan bir birey var. Olumsuz ama eğer bunun dozunu kaçırdığın takdirde bu tembelliğe ve belki asosyalliğe bile ittirebilir insanı. O yüzden hani her şeyin fazlası zarar hesabı. Belki hani dediğim gibi dozunu kaçırırsak olumsuz olabilir, ama dozunu da kullanırsak da olumlu bir anlayış.

K22: Hem olumlu hem olumsuz. Yani stresi kaygıyı azaltıyor olabilir. Ama boşvermişliği de arttırıyor. Bu şekilde olacak benim için.

K25: Ben de olumlu olarak değerlendiriyorum hocam. Yani olumlu yönü daha fazla bence. Olumsuz olması da kişinin kendi elinde bence. Hani bunu asosyalliğe kullanırsa, çok aşırı tembelliğe giderse birey, bu olumsuz bir şekilde yansıyabilir. Ama bende bu şekilde olmuyor yani. Ben kendi hayatımda olumlu olarak değerlendiriyorum.

K29: Benim için de hem olumlu hem olumsuz diyebilirim. Aslında kesin bir sınırları yok yani cevap olarak. Önemli olan uçlarda yaşamamak. Yani hepsini diplerde yaşamamak diyebilirim. Aşırı ölçüye kaçmamak kaydıyla hem tembelliğe vurmamak şartıyla ya da sorunları ikmal etmemek şartıyla olumlu diyebilirim.

K28: Hocam bence de kesin bir şey yok aslında. Yani az önce de konuştuğumuz gibi kişiyi tembelliğe de edebilir. Yani tam tersi etki de yapabilir, stresleri ortadan da kaldırabilir. Ama yani ortada yaşamak lazım hani iki uçlarda yaşamamak lazım diye düşünüyorum bu yaşam tarzını. Bu şekilde.

K24: Hocam ben de kendi adıma değerlendirecek olursam diğer arkadaşlarım da ifade ettiği gibi hem olumlu hem de olumsuz sonuçları oldu. Daha önce sorunuzda da söylemiştim beni biraz tembelli ettiğini. Bu açıdan bakınca aslında olumsuz ama stres ve kaygıyı da azalttığı için aslında olumlu olarak da değerlendirebilirim.

K26: Her türlü olumsuz bir olgu olduğunu düşünüyorum ben. Yani çünkü birey o anda savaşıması gerektiği yerde kaçmayı tercih ediyor. Bunun da zamanla çok daha olumsuz etkileri oluyor. Birey mutsuzsa toplum da mutsuzdur. Mutlu olamayız yani hiçbir türlü.

K27: Hocam ben de bireysel açıdan bir soruyu cevaplamak istiyorum çünkü toplumsal açıdan değerlendirsek işin içinden çıkamayız gibi. Bireysel açıdan ben olumlu bakıyorum. Bence kendine dönük olmak ya da kendine bir şeyler katmak, çabalamak, kendi üzerinde farkındalığını kazanmak, kaçmak değildir yani. Bundan dolayı da Ben olumlu olduğunu düşünüyorum.

11. Lying flat yaşam tarzı sizin geleceğiniz ve toplumun geleceği ile alakalı ne gibi etkileri olabilir?

K22: Bence benim açımdan güzel etkisi olacağını düşünüyorum hocam ben. Hani dedim ya, baskı altında olmadığımda, kendimi rahat hissetmemde daha iyi sergileyebiliyorum ful performansımı diye. Bundan dolayı bunu gelecekte de bana güzel yansıtacağımı düşünüyorum. Gerek meslek anlamında. Daha sonrasında mesleki hayatımda da daha verimli olacağımı düşünüyorum. Toplum anlamında da, hani ben bunu şey olarak değerlendirmiştim zaten, topluma yansımaları da artarsa eğer güzel olur şeklinde değerlendirmiştim. Toplum için de aynı şeyleri düşünüyorum. Yani kendimle alakalı söylediğim şeyleri topluma da yansımalarının güzel olacağını düşünüyorum eğer artarsa.

K24: Bence bireysel olarak düşündüğümüz zaman gelecek hakkında yorum yapmak zor. Çünkü bu anlayış bence yine bireysel olarak düşündüğümüz zaman şu an ki, şu anı biraz ilgilendiren bir anlayış. Çünkü hani dedik ya ben işte fazlasını istemiyorum. Şu an potansiyelim hangisine elverişliyse, hangisini istiyorsam onu yönelmek istiyorum şeklinde düşünüp bu anlayışa göre devam ediyoruz. Ama tabii ki iki sene sonra, üç sene sonra ne

olacağını bilemeyiz. Mesela ben KPSS'yi düşünmüyorum şu an diyelim. Bu yüzden çalışmadım ve özel sektörde çalışmaya başladım. Ama iki sene sonra keşke KPSS çalışıp devlete atansaydım da diyebilirim. Belki bu pişmanlık aslında gelecek olarak düşündüğümüzde pişmanlıkların arttığını düşünebiliriz. Toplumsal olarak düşündüğümüzde de herkesin artık beklentisi kendine göre olduğu için, beklentiyi düşürdükleri için belki toplum da beklentiyi düşürür ve bu iş imkanlarının daha fazla olmasına neden olabilir. Ya da işte çoğu kişi mesela KPSS'yi düşünmeyi bıraktığı için belki KPSS puanı azalabilir bölümler için. Yani toplum da artık insanlar bunu tercih etsin, eskiye dönelim diye bir şeyler yapmaya başlayabilir devlet mesela. Bu insanlar eskisi kadar KPSS düşünmüyor. Ya da işte özele herkes yöneldi ama biraz artık devletin de yararını düşünmemiz lazım. Bu yüzden biz KPSS puanını biraz düşürelim şeklinde çalışmalar olabilir belki gelecekle ilgili. Ben böyle düşünüyorum.

K23: Hocam ben devam edebilirim. Ben de daha mutlu bir toplum inşa edilebileceğini düşünüyorum bu şekilde. Çünkü yine az önce verdiğimiz bir örnek üzerinden ilerleyeceğim. İstanbul gibi büyük şehirlerde yaşayan yani böyle standartlaştırılmış hayatın içinde olan insanlar, monotonlaşmış hayatın içindeki insanlar genellikle daha stresli ve mutsuzlar. Ama kıyı kesimlerde, küçük yerlerde yaşayan mesela insanlar hatta emeklilik planı genelde bir kıyı şehrine yerleşmek veya İstanbul'dan kaçan insanların bu yoğun tempodan kaçan insanların hedefi de bu şekildedir. Yani böyle çıkış yolu olarak gördükleri şey de aslında bu. Eğer herkes böyle bir anlayışı benimserse bu topluma yayılırsa daha mutlu bir toplum olabilir diye düşünüyorum.

K25: Benim için bireysel anlamda yani gelecek anlamda olumlu olacağını düşünüyorum. Dediğim gibi baskı ve sitesin azaldığı için yani ben de baskı ve sites azaldığı için daha çabuk odaklanabiliyorum. Odaklanma problemim olduğunu söylemiştim. Akademik anlamda da iyi yere gidebileceğimi düşünüyorum. Şu an gayet odaklandım. Toplumsal açıdan da toplumdaki suçları azaltacağını dile getirmiştım. O açıdan da olumlu olacağını düşünüyorum.

K27: Bireysel olarak daha doğru kararlar vermemde yardımcı olacağını düşünüyorum. Çünkü üzerimdeki baskılar, stres, kaygı hepsi azalacağı için. Toplumsal olarak da aslında kesin bir şey yok. Yani toplum mutlu da olabilir ya da gevşeme de olabilir aslında. Bunda hani kesin bir şey söyleyemem gibi geliyor bana.

K28: Toplumun geleceği açısından sıkıntılı bir süreç olduğunu düşünüyorum. Yani herkes bu yaklaşımı benimserse biraz çıkmaza girebiliriz gibi geldi bana. Çünkü akademik anlamda tabii kişiden kişiye değişir. Olumlu mu etkiler, olumsuz mu? Biraz orası muamma gibi. Bireysel açıdan düşünürsem, konunun ta en başına dönmek istiyorum hocam. Bir sorun var yani şimdi bu kavramı biz doğru mu anlamışız o noktada biraz şey şüpheliyim ben. Bu kavrama göre bizim kendimize dönmemiz kendimize bir şeyler katmamız hani gelişim açısından yani sadece sosyal izolasyon olarak hani düşünmek yerine örnek veriyorum bir etkinliğe katılmak kendimize bir şey katmak da yine bu kavrama dahil diyebiliyorum doğru mu? Bireysel açıdan baktığımda o zaman bence gayet olumlu bir süreç. Hani sadece herhalde ben kendim açımdan söyleyeyim. Beni akademik anlamda etkileyebilir bu durum. Yani akademik anlamda olumsuz etkilen. Ama onun dışında bireysel de düşünen bir insan olarak ben olumlu etkilenirim. Sosyal hayat açısından da güzel şeyler gerçekleşebilir. Kendime çok şey katabilirim diye düşünüyorum.

K29: Toplumsal olarak herkes böyle düşünürse faydalı olacağını düşünmüyorum ama kendimi de tamamen toplumdan izole edemem. Çünkü bu doğru bir yaklaşım olmaz. Büyük çevrelerden izole ederim ama kişisel çevremden izole etmeyeceğimi düşünüyorum. Kişisel olarak fayda sağlar mı? Evet, sağlar ama toplumsal olarak baktığımızda toplumun biraz körelteceğini düşünüyorum.

K26: Bence de bir süreç ama bu süreç eğer hala devam edecekse yani eğer biz hani öğretmen adaylarıyız çoğumuz ya da bir rehberlikçi olacağız. Bu bir süreç ve bu süreci kendimiz de yaşadığımız için gelecek nesile yardımcı olacağız. Yani bizim kadar negatif bir şekilde ilerlemeyecek daha böyle anlayışlı olacağız ya da onları olumlu bir şekilde etkileyeceğimizi düşünüyorum. Yani topluma da bunu vurursak toplumda devletlerde bu kadar olumsuz bir şekilde etkilenmez bence. Çünkü insanlar artık bu konu hakkında daha bilinçli olur ve daha anlayışlı olarak ilerler.

EK 5. Etik Kurul İzni



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu



Sayı : E-34183927-000-00000903400

Konu : Başvurumuz Hk.

Sayın: Rüstem AYDIN

“Lying Flat Hareketinin Gelişimi ve Sonuçları: Beliren Yetişkinlere Yönelik Nitel Bir Araştırma”
başlıklı 2023/07-26 protokol numaralı başvuru 26.12.2023 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından
incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun
olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul
Başkanı

Ek: İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.aksaray.edu.tr> adresinden 1aa0ff7f-5d90-476a-b3c2-8473bb4e5e87 kodu ile erişebilirsiniz.

Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 1AA0FF7F-5D90-476A-B3C2-8473BB4E5E87 Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/aksaray-universitesi-ebys>

Adres: tarih Bölümü
Telefon No: 2882194 Faks No: 2882125
e-Posta: naygun@aksaray.edu.tr İnternet Adresi:
<https://www.aksaray.edu.tr/>
KEP Adresi:

Ayrıntılı bilgi için: Necmettin AYGÜN
Profesör
Telefon No: 2882194



AKSARAY ÜNİVERSİTESİ TEZ DEĞERLENDİRME FORMU		
Öğrencinin Adı Soyadı: Rüstem AYDIN		EVET
Kapak		
1	Tez başlığı, tutanaktaki başlıkla aynı mı?	
2	Kapakta ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	
6	Şekil, çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	
7	Özet, abstract, giriş, sonuçlar vb. bölümler var mı?	
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyormu?	
10	İkinci ve üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	
16	Kaynak formatı kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	
Atıf Yöntemi APA 7 ☐ CMS ☐ İSNAD ☐		
Genel Değerlendirme		
18	Etik beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	
21	Sayfa kenar boşlukları ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	
25	Şekil, çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	

İmza:

Danışman Adı Soyadı: Ekrem Sedat ŞAHİN