

Toplum ve Sosyal Hizmet

ISSN: 2147-3374 / E-ISSN: 2602-280X

Araştırma Makalesi / Research Article

Medeni Durumları Farklı Olan Bireylerde Yalnızlık ile Başa Çıkma

Coping with Loneliness in Individuals in terms of Marital Status

Esma BÜYÜKYILDIZ¹, Bedrettin KESGİN²

¹Bilim uzmanı,
esmabilgic90@gmail.com
ORCID: 0000-0003-4603-0283

²Prof. Dr., Yalova Üniversitesi, İnsan
ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Sosyal
Hizmet Bölümü,
bedrettink@gmail.com
ORCID: 0000-0001-9812-8966

Başvuru: 18.11.2021
Kabul: 08.02.2023

Atıf:
Büyükyıldız, E. ve Kesgin, B. (2023).
Medeni durumları farklı olan
bireylerde yalnızlık ile başa çıkma.
Toplum ve Sosyal Hizmet, 34(2), 285-
311. DOI: 10.33417/tsh.1025586

ÖZ

Modern dünyanın bireyde yarattığı temel bunalım olan yalnızlığı, birçok insan yaşamının belli bir döneminde deneyimlemektedir. Bu duygu genelde rahatsız edici ve üzücü olup şiddetli ve uzun sürdüğünde bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyerek, depresyona zemin hazırlayabilmekte ve intihar riskini artırabilmektedir. Sosyal ilişkilerin önemli ölçüde yetersiz olduğuna dair acı bir uyarı olan yalnızlık, sosyal bir varlık olan insanın yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Kişi bu uyarıya kayıtsız kalamayarak kendince olumlu/olumsuz arayışlara girebilmektedir. Kişinin girdiği bu arayışlarla başlayan başa çıkma yöntemleri istenilen yaşam kalitesinin elde edilmesinde büyük bir öneme sahip olmaktadır.

Bu çalışmada bekâr ile evli bireylerin yaşamında yalnızlık ve yalnızlıkla başa çıkmada geliştirilen yöntemlerin araştırılması hedeflenmiştir. Nitel araştırma yöntemine göre tasarlanan bu çalışmada veriler 15 bekâr ile 15 evli olmak üzere toplam 30 kişi ile yarı yapılandırılmış görüşme tekniğiyle elde edilmiştir. Araştırmayla bekâr bireylerin, evli bireylere göre yalnızlığı daha yoğun yaşadığı ve yalnızlığın daha yoğun yaşanmasına neden olabilecek olumsuz başa çıkma tarzları geliştirdikleri tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Yalnızlık, yalnızlık ile başa çıkma, bekârlık, evlilik, aile

ABSTRACT

Loneliness, which is the main depression created by modern World in the individual, is experienced by many people in a certain period of their lives. This feeling is often disturbing and distressing. When it is severe and prolonged, it affects negative the mental health of the person, prepare the ground for depression and increase the risk of suicide. Loneliness, which is a painful warning that social relations are insufficient, negatively affects the quality of life of a person as a social being. By not beinsg indifferent to this warning, the person may engage in positive/negative pursuits in his own way. Coping methods, which begin with these pursuits, are of great importance in achieving the desired quality of life. Therefore, in this study, it is aimed to investigate loneliness and methods developed for coping with loneliness in the lives of married and especially single individuals. In this study, which was designed according to the qualitative research method, the data were obtained by semi-structured interview technique with a total of 30 people, 15 of whom were single and 15 of whom were married. With the research, it has been determined that single individuals experience loneliness more intensely than married individuals and develop negative coping styles that may cause loneliness to be experienced more intensely.

Keywords: Loneliness, coping with loneliness, singleness, marriage, family.

GİRİŞ

Toplumunu var eden ve onu ayakta tutan sosyal bir kurum olan aile, insanlık tarihiyle birlikte varlık göstermiştir. Aile birey ve toplumun en önemli parametrelerinden biri ve bütün bir toplumsal yaşamın (ekonomi, siyaset, eğitim, din vs.) en küçük temsilidir (Canatan ve Yıldırım, 2011: 83). İlk sosyalleşme sürecinin ortaya çıktığı aile, biyolojik, psikolojik, eğitsel, toplumsal, kültürel ve ekonomik işlevlere sahiptir. Aile kurumu yerine getirdiği bu işlevlerden dolayı toplumsal yaşamın merkezindedir (Şentürk, 2008: 11). Bireye sorumluluk duygusu kazandırarak onu bencillik ve yalnızlıktan kurtaran, onu sosyalleştiren ve ona bir bütünün parçası olma hissini yaşatan yine ailedir (Şentürk, 2008, s. 26). Toplumun temelini oluşturan ailenin temelini ise, evlilik oluşturmaktadır. Sevgi, saygı ve uyuma dayalı olan sağlıklı bir evlilik, sağlıklı aileleri oluşturmaktadır. Sağlıklı aileler ise, sağlıklı toplumlara oluşturmaktadır. Dolayısıyla evlilik, aile kurumu gibi büyük bir öneme sahiptir (Dündar, 2018: 42). İki kişinin yaşamını paylaşmak için bir araya geldiği, kişinin diğerine yüksek düzeyde bağlandığı en anlamlı ilişki ve evrensel bir olay olan evlilik (Demiray, 2006), insanın en temel davranışlarından biridir (Şen, 2009: 3). Günümüzde yaşanan sosyal, ekonomik ve kültürel sorunlar, sanayileşme ve küreselleşme ile değişen toplumsal değerler nedeniyle evlilik artık artan boşanma oranları, yaygınlaşan eş cinsel birliktelikler ve nikâhsız birlikteliklerle karakterize edilebilmektedir. Bundan dolayı yalnız yaşam, evliliği erteleme, bekâr kalma giderek artmaktadır. Dolayısıyla günümüzde genç ve orta yaşlı bekâr nüfusu sürekli artmaktadır. Öyle ki, bekâr insanlar sosyal bir grup haline gelmiş bulunmaktadır (Hertel vd., 2007). Diğer bir deyişle aile kurumuna talep giderek azalmaktadır. Çeşitli nedenlerle evlilik tercihinde bulunmayan bekâr bireylerin yaşayabileceği en önemli olumsuzluk ise, kuşkusuz yalnızlıktır. Bekâr bireyler evliliğin sağladığı duygusal ve sosyal destekten yoksun kalarak yalnızlık yaşayabilmektedir. Nitekim literatürde bekârların evlilere göre daha çok yalnızlık yaşadığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Yıldız ve Kılıç, 2018; Ceyhan, 2005; Kızılgöçit, 2011).

Yalnızlık bireyin kendisiyle diğer kişiler arasına mesafe koyma tercihi, kaliteli ve sağlıklı bir yaşam için önem arz eden, insanî bir fenomen olup (Zengin ve Kızılgöçit, 2011: 217), rahatsız edici ve acı verici bir duygudur (Perlman ve Peplau, 1984). Yalnız olan bireylerin yaşamlarında genellikle olumsuz duygular hâkim olmaktadır (Russell ve vd., 1980'den akt. Perlman ve Peplau, 1982). Yalnızlık duygusu ile yüzleşilmedikçe ve etkili bir biçimde başa çıkılmadıkça, bu duygu kişinin hayatının belirleyicisi ve kaidesi haline gelen bir güce dönüşebilir (Rokach, 2004). Dolayısıyla yalnızlık kişilerin yaşam kalitesinin, fiziksel ve zihinsel sağlığın görünür göstergelerinden biri olan yaşam doyumunu olumsuz etkilemektedir (Veenhoven, 1996). Yalnızlığın yıkıcı açısından kurtulma çabası coğrafi, kültürel ve dini sınırları aşan bir durum olmakla birlikte, insanlık tarihi kadar eski bir arayıştır (Rokach 2004: 54). Kişinin yalnızlığın verdiği rahatsızlıkla başa çıkmak için geliştirdiği yöntemler istenilen yaşam kalitesinin elde edilmesinde büyük bir öneme sahiptir (Turan, 2018: 400).

Günümüzde aile ve bireylerin yaşamında krize neden olan bu tarz sorunların çözümünde, kişisel ya da sosyal içerikli her türlü engelle yalnız başına baş edemeyen insanın, istenilen ve beklenen iyilik düzeyine ulaşmalarını sağlama amacıyla olan sosyal hizmet bilim ve mesleğinin müdahalesine

giderek daha çok ihtiyaç duyulmaktadır (Danış ve Sülü, 2016:218-224). Literatürde yalnızlık ile başa çıkmayı konu alan sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Bu durumu bekâr ve evli bireylerde araştıran bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Dolayısıyla çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmayla, bekâr ve evli katılımcıların yalnızlık yaşayıp yaşamadıkları, yalnızlık yaşıyorlarsa, yalnızlık ile nasıl başa çıktıklarını birbirleriyle mukayese edilerek araştırılması amaçlanmıştır.

Yalnızlık ve Yalnızlık ile Başa Çıkma

Yalnızlık, kişinin mevcut sosyal ilişkileri ile ihtiyaç duyduğu veya arzuladığı sosyal ilişki arasında uyumsuzluk olduğunda meydana gelen tatsız ve kişinin beklentilerine göre şekil alan subjektif bir deneyimdir (Perlman ve Peplau, 1984:15). Yalnızlık son zamanlarda görülen en yaygın ve ciddi bir problem olarak çeşitli çalışmalara konu olmaktadır.

Literatürde yalnızlığın birçok türünden söz edilmektedir. Yalnızlığın sosyal bilimciler tarafından kaynağına, süresine ve etkilerine göre sınıflandırıldığını belirten Perlman ve Papula (1984), yalnızlığı üç çeşide ayırmaktadır. Bunlardan birincisi; kısa süreli ve düşük yoğunlukta yaşanan geçici yalnızlıktır. İkincisi; çevresel koşullar sonucu ortaya çıkan ve değişkenlik gösteren durumsal yalnızlık olup üçüncüsü ise; içsel özelliklerden kaynaklanan, çevreyle bütün bağlarını koparan, yoğun yaşanan ve tedavi gerektiren kronik yalnızlıktır. Geçtan (2009) yalnızlığın oluşumuna neden olan yaşantıları dayanak alarak, yalnızlığı beş farklı çeşide ayırır. Bunlardan birincisi, bireyin tek başına yaşamasıyla oluşan somut yalnızlık; ikincisi, bireyin içinde bulunduğu topluma yabancılaşmasıyla yaşadığı yalnızlık; üçüncüsü, bireyin içinde yaşadığı çevre tarafından dışlanma sonucu yaşadığı yalnızlık; dördüncüsü, bireyin çevresiyle ilişkilerini azaltarak, kendi seçimi ile yaşadığı, olgunluğu sağlayan yaratıcı yalnızlık; beşincisi, bireyin kendisinin kimse tarafından anlaşılmadığını ve kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlıktır.

Yalnızlığın nedenleri ile ilgili çeşitli görüşler ileri sürülmüştür. Yalnızlığın nedenleri literatürde genel olarak bireysel faktörler ve sosyal faktörler olmak üzere iki başlık altında ele alınmaktadır. *Bireysel faktörler*, kişinin kişilik özelliklerini temel alır. Doyurucu ilişkilere başlamak ve bu ilişkileri sürdürebilmek kişinin kişisel özellikleriyle yakından ilişkilidir. Yaşam memnuniyetsizliği, utangaçlık, ürkeklik, özsaygı düşüklüğü, damgalanma (yalnızlığı kronikleşen bireyin ilişkilerde başarısız, zayıf veya istenmeyen kişi olarak algılandığına dair yerleşmiş katı inançları); sosyal beceri eksikliği gibi olumsuz kişilik özelliklerine sahip kişilerde yalnızlık duygusu ortaya çıkmaktadır (Erol, 2018). Aynı zamanda sosyal kaygı, kötümserlik, güvensizlik, alınganlık, mutsuzluk, umutsuzluk, nörotizm ve bağlanma tarzları kişinin yalnızlık yaşamasına sebep olan bireysel faktörlerdir. Ayrıca kişisel yetersizliğin yanında kişinin deneyimlediği gelişimsel yetersizlik de yalnızlık duygusunun yaşanmasına neden olmaktadır (Kızılgeçit, 2011). *Sosyal faktörler* ise, kişinin sahip olduğu sosyal çevre özelliklerini ve kişinin bu çevre ile oluşturduğu etkileşimleri içine almaktadır (Kılıç, 2018). Yaşlıları tarafından reddedilme, arkadaşlık kurmakta güçlük çekme ve sosyal beceri eksikliğinin

yaşanabildiği okul ve iş ortamındaki durumlar, aile içinde yaşanan boşanma veya geçimsizlik gibi çatışmalar, ölüm, taşınma, sevdiği bir kişiyi veya nesneyi kaybetme gibi durumlar ve temel sosyal beceri eksikliği yalnızlığın oluşmasındaki sosyal faktörlerdir (Kızılgeçit, 2011).

İnsanlar sosyal varlıklar olup bu bağların yokluğunda acı çekmektedirler. Bu yüzden sosyal ilişkilerinin önemli ölçüde yetersiz/eksik olduğuna dair acı bir uyarı olan yalnızlıkla insanın, yaşam kalitesi olumsuz etkilenmektedir (Perlman ve Peplau, 1984, s. 16). Kişi bu uyarıya kayıtsız kalamayarak, kendince olumlu/olumsuz arayışlara girebilmektedir. Kişinin girdiği bu arayışlarla başlayan başa çıkma yöntemleri, istenilen yaşam kalitesinin elde edilmesinde büyük bir öneme sahip olmaktadır (Turan, 2018).

Yalnızlıkla başa çıkmada çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Rokach ve Brock (1998), bireylerin yalnızlıkla başa çıkmada geliştirdikleri yöntemleri dört grup altında toplam 12 etken olarak belirlemiştir. Bunun ilk üç grubu olumlu başa çıkma sürecini yansıtan etkenler olarak şunlardır:

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

Dönemsel-yeniden yapılandırıcı kaynaklar: Bu grupta, durum ve özellik değişimi, uzman müdahalesi ve desteği, din ve inanç olmak üzere üç etken bulunmaktadır. Durum ve özellik değişimiyle kişi, davranışlarında veya kişilik özelliklerinde değişiklikler yapma kararı almakta, ilişkilerinde farklı davranma kararı almakta veya hayata dair hedeflerinde değişiklikler yapma yoluna girmektedir. Uzman müdahalesi ve desteğiyle kişi, yalnızlıkla başa çıkmak için bir uzmanın destek ve yardımına başvurmaktadır. Din ve inanç aşamasında ise, kişi yalnızlıkla başa çıkmak için dine yönelmektedir.

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

Yararsız-yıkıcı etkenler: Bu grupta, madde kullanımı, intihar, suç işleme ve kaçınma ve istemli soyutlanma yer almaktadır. Kişi yalnızlığın verdiği acıdan kurtulmak için madde kullanmaya başlayabilmektedir. Ama madde kullanımı da yaşadığı acıyı bitirmeyebilir ve kişi kesin çözüm olarak

intiharı seçebilmektedir. Yalnızlık yaşayan kişi bazen içindeki acıyı ve öfkeyi diğer kişilere yansıtabilmektedir. Ayrıca kişi yalnız olduğunu hatırlatacak olaylardan kaçınmakta ve kendisini bu tarz etkinliklerden soyutlamaktadır. Fakat bu tür kaçınma, yalnızlığın kişide daha da yoğun yaşanmasına sebep olmaktadır.

Buber (1958 akt. Paula, 2005: 221), yalnızlığın insanın bireysel özgürlüğü için bir temel olduğunu ve bireyin kendisiyle, diğerleriyle ve tanrıyla olan ilişkilerinde aşkınlık ifade eden insanî durumun bir parçası olduğunu belirtmiştir. Bazı durumlarda yalnızlık, kişilik gelişimini sağlayabilmekte ve yaratıcı faaliyetlerin gerçekleşmesine olanak vermektedir. Birey, yalnızlık yaşantısıyla hem diğerlerinin tahakkümünden kurtulup gerçek benliğine ulaşarak kendini tanıyabilmekte hem de yalnızlıkla kendinden uzaklaşabilmektedir. Yalnızlık, kişiyi hem başkalaştırabilmekte hem de yüceltebilmektedir. Bazı yetenek ve becerilerini törpüleyerek güdükleştirirken bazısının da muhteşem bir güce kavuşmasını sağlayabilmektedir. Fakat birey yalnızlık duygusunu derinleştirerek yapayalnız olabilmektedir. Bu durum bireyi zamanla ruhsal yönden tamamen bitiş noktasına getirerek yaşamını zindana dönüştürebilmektedir. Yalnızlık, farklılıklar oluşturmakta, değişik yönlere çekebilme ve tehlikeli gelişmelere sebep olabilmektedir (Yahyaoğlu, 2019). Dolayısıyla yalnızlığın bazı olumlu sonuçları olsa da, olumsuz sonuçları daha fazladır. Yalnızlık çoğu zaman kaygı verici, korkutucu, ürkütücü, bireyi karamsarlığa ve umutsuzluğa iten, bireyin içe kapanıp sosyalleşememesine ve yabancılaşmasına neden olan çok acı bir duygu halini almaktadır (Geçtan, 2009). Yalnızlık, genelde rahatsız edici ve üzücüdür. Hem şiddetli hem uzun sürdüğünde, kişinin akıl sağlığını tehlikeye atabilmektedir. Hatta kronikleşen yalnızlık, depresyona zemin hazırlayabilmekte ve intihar riskini artırabilmektedir (Perlman ve Peplau, 1984).

Bu çalışmanın amacı, bekâr ve evli katılımcıların yalnızlık yaşayıp yaşamadıklarını, yalnızlık yaşıyorlarsa, yalnızlık ile nasıl başa çıktıklarını birbirleriyle mukayese edilerek araştırılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

- Katılımcıların kendilerini içinde yaşadığı çevrede soyutlanmış hissettikleri oluyor mu?
- Katılımcılar kendilerini gerçekten anlayan insanların olduğunu düşünüyor mu?
- Katılımcıların kendilerini yalnız hissettikleri zamanlar oluyor mu?
- Katılımcılar yalnızlık hissini yaşadığında bununla başa çıkmak için ne yaparlar?

Yöntem

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama tekniği olarak, araştırmacı tarafından literatürden yararlanılarak, geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemi, gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi veri toplama yöntemleri kullanılarak, olay ve algıları doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya koyan bir araştırmadır (Yıldırım ve Şimşek; 2018: 40-66).

Çalışma grubu

Araştırmaya katılacak çalışma grubunun belirlenmesinde amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örneklem, maksimum çeşitlilik örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemleri, belli özelliklere sahip olan ya da belirli ölçütleri karşılayan bir ya da daha fazla öznel durumlarda çalışmaya olanak sağlamaktadır (Büyükoztürk vd., 2015). Bu çalışmada bekâr katılımcıların belirlenmesinde araştırmacı tarafından şu ölçütler oluşturulmuştur: Yalova' da yaşıyor olması, daha önce evlenmemiş olması, ortalama evlilik yaşı (erkek:27/kadın:25) üstünde olması. Evli katılımcıların belirlenmesinde ise, şu ölçütler oluşturulmuştur: Yalova ilinde yaşıyor olması, evli olması, bekâr katılımcıların yaş grubunda olması. Bu çalışmada çalışma grubunun belirlenmesinde, maksimum çeşitlilik çerçevesinde katılımcıların çeşitliliğini yansıtmak amacıyla, farklı cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim, çalışma durumu, kiminle yaşadığı gibi özellikler göz önüne alınmıştır.

Araştırmada daha önce belirtildiği gibi kartopu örnekleme yönteminden de yararlanılmıştır. Görüşülen bazı bireyler kaynak kişiye dönüştürülerek diğer bireylere ulaşılmıştır. Çalışmaya öncelikle irtibata geçilen, katılımcı profiline uyan, kolay ulaşılabilir kişilerle başlanılmıştır. Daha sonra görüşülen katılımcılara etraflarında araştırmanın katılımcı profiline uygun kişilerin olup olmadığı sorulmuş ve bu kişilere erişmek için görüşme yapılan katılımcılardan destek talep edilmiştir. Araştırmanın veri toplama süreci kartopu yöntemiyle yeterli ölçüde katılımcıya ulaşıldığında tamamlanmıştır. Çalışma kapsamında Yalova ilinde ikamet eden Türkiye ortalama evlilik yaşı (erkek:27/kadın:25) üzerindeki 15 bekâr ve 15 evli katılımcıyla görüşmeler yapılmıştır. Katılımcılar 12 erkek ve 18 kadından oluşmaktadır.

Veri Toplama Aracı Ve Süreci

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

Geçerlilik ve güvenilirlik niteliklerine sahip bir araştırma ortaya koymak için şu adımlar takip edilmiştir; görüşme soruları hazırlanmadan önce araştırmanın iç geçerliğini artırmak için araştırma konusuyla ilgili literatür taraması yapılarak, güçlü bir kavramsal çerçeve oluşturulmuştur. Konu tasarlandıktan sonra literatürdeki bilgilerle tutarlı bir biçimde görüşme formu hazırlanmıştır. Çalışmanın yapılabilmesi için etik kurul izni alınmıştır (Sayı:93772138, Tarih:18/12/2019). Etik komisyonundan onay alındıktan sonra araştırma kapsamındaki katılımcılarla görüşmeler yapılmaya başlanmıştır.

Araştırmacı görüşmeleri Ocak-Şubat 2020 tarihleri arasında gerçekleştirmiştir. Ortalama olarak 30 dakika süren görüşmeler katılımcılarla yüz yüze olarak gerçekleşmiştir. Görüşme süresince katılımcıların kendilerini rahat hissedebilmeleri ve baskı altında hissetmemeleri için görüşmelerin gerçekleşeceği mekân ve zaman katılımcıların tercihine sunulmuştur. Daha sonra görüşmeler

belirlenen yer, gün ve saatlerde yapılmıştır. Görüşmeler katılımcıların tercihleri doğrultusunda iş yerlerinde, ikamet ettikleri evlerde veya kafe, çay bahçesi gibi kamusal alanlarda gerçekleşmiştir.

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

Verilerin Analizi

Nitel araştırma yöntemi doğrultusunda tasarlanan bu araştırmada, uygulanan yarı yapılandırılmış mülakat ile elde edilen verilerin analizinde, "içerik analizi" tekniğinden yararlanılmıştır. İçerik analizi, insan doğasını ve davranışlarının belirlenmesinde dolaylı yollarla çalışmayı sağlayan bir yöntemdir (Büyüköztürk vd.:2015). Nitel araştırmalarda kullanılan içerik analizi yöntemiyle, önce veriler kodlanmaktadır. Sonra kodlanan verilerin temaları oluşturulmaktadır, daha sonra belirlenen kod ve temalar düzenlenmektedir. Sonrasında ise, bulgular tanımlanıp yorumlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek:2008). Bu çalışmada da içerik analiz yöntemindeki bu adımlar izlenmiştir; öncelikle yazıya aktarılan görüşmeler dikkatli bir şekilde birkaç kez okunmuştur. Okumalar sonucunda oluşturulan kod ve kategoriler literatürden ve verilerin içindeki bir sözcük ya da cümleden yola çıkılarak belirlenmiştir. Görüşüne müracaat edilen bekar ve evli katılımcılara birbirinden farklı birer kod numarası verilerek (B1,B2,B3,-E1,E2,E3,...) açıklamalar yapılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde, katılımcı ifadelerindeki benzer ve ilişkili unsurlar kategorize edilmiş ve buna göre temalar oluşturularak, verilerin bütüncül bir anlayışla analiz edilmesine özen gösterilmiştir. Temalarda yer alan kodların frekansları belirlenmiştir. Her tema kapsamında, saptanan yineleme sıklıklarına göre bekar ve evli katılımcıların ifadelerinden doğrudan alıntılar yapılmıştır. Son olarak araştırmada elde edilen bulgular tanımlanıp yorumlanmıştır.

Bulgular ve Yorum

Araştırmanın bulgular ve yorum bölümünde, katılımcılara yöneltilen görüşme sorularından elde edilen bilimsel verilerin analizi ve yorumlanması yapılmıştır.

Tablo 1'de katılımcıların genel demografik özellikleri verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcı Kodu	Medeni hal	Cinsiyet	Yaş Aralığı	Eğitim Durumu	Kiminle Yaşadığı	Çalışma Durumu
B1	Bekâr	Erkek	25-30	Ön lisans	Aile	Çalışıyor
B2	Bekâr	Kadın	25-30	Ön lisans	Tek	Çalışıyor
B3	Bekâr	Kadın	41-45	Lise veya altı	Aile	Çalışıyor
B4	Bekâr	Kadın	36-40	Ön lisans	Aile	Çalışıyor
B5	Bekâr	Kadın	25-30	Lisans	Tek	Çalışıyor
B6	Bekâr	Kadın	36-40	Lisansüstü	Aile	Çalışıyor
B7	Bekâr	Erkek	31-35	Lise veya altı	Tek	Çalışıyor
B8	Bekâr	Erkek	36-40	Lisans	Aile	Çalışıyor

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri (devamı)

Katılımcı Kodu	Medeni hal	Cinsiyet	Yaş Aralığı	Eğitim Durumu	Kiminle Yaşadığı	Çalışma Durumu
B9	Bekâr	Erkek	46 veya üzeri	Lisans	Tek	Çalışıyor
B10	Bekâr	Erkek	25-30	Ön lisans	Tek	Çalışıyor
B11	Bekâr	Kadın	25-30	Lisans	Aile	Çalışmıyor
B12	Bekâr	Kadın	31-35	Ön lisans	Aile	Çalışmıyor
B13	Bekâr	Kadın	36-40	Lisans	Aile	Çalışıyor
B14	Bekâr	Kadın	36-40	Lisansüstü	Tek	Çalışıyor
B15	Bekâr	Kadın	31-35	Lisansüstü	Tek	Çalışıyor
E1	Evli	Kadın	25-30	Lise veya altı	Aile	Çalışıyor
E2	Evli	Kadın	25-30	Lise veya altı	Aile	Çalışıyor
E3	Evli	Kadın	25-30	Ön lisans	Aile	Çalışıyor
E4	Evli	Kadın	41-45	Lisans	Aile	Çalışıyor
E5	Evli	Erkek	36-40	Lisansüstü	Aile	Çalışıyor
E6	Evli	Erkek	25-30	Lise veya altı	Aile	Çalışıyor
E7	Evli	Erkek	46 veya üzeri	Lisans	Aile	Çalışıyor
E8	Evli	Erkek	31-35	Lise veya altı	Aile	Çalışıyor
E9	Evli	Kadın	31-35	Lisansüstü	Aile	Çalışıyor
E10	Evli	Erkek	41-45	Ön lisans	Aile	Çalışıyor
E11	Evli	Kadın	41-45	Ön lisans	Aile	Çalışıyor
E12	Evli	Erkek	46 veya üzeri	Lisansüstü	Aile	Çalışıyor
E13	Evli	Kadın	46 veya üzeri	Lisans	Aile	Çalışıyor
E14	Evli	Erkek	31-35	Lisansüstü	Aile	Çalışıyor
E15	Evli	Kadın	36-40	Ön lisans	Aile	Çalışmıyor

Kodlama bekârlar B1-B15 olarak ve evli katılımcılar ise E1-E15 olacak şekilde düzenlenmiştir. Tablo 1’de araştırmaya katılan katılımcıların medeni durumu, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, kiminle birlikte yaşadığı ve çalışma durumları ele alınmıştır. Buna göre, araştırmaya katılan katılımcıların 15’i bekâr, 15’i ise evlidir. Katılımcıların 12’si erkek, 18’inin ise kadın olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan 9 katılımcının 25-30 yaş aralığında, 6 katılımcının 31-35 yaş aralığında, 7 katılımcının 36-40 yaş aralığında, 4 katılımcının 41-45 yaş aralığında, diğer 4 katılımcının ise 46 ve üzerindeki yaş grubunda olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında, her eğitim düzeyinden katılım sağlanmıştır. Bununla birlikte katılımcıların çoğunluğunun ön lisans ve lisans eğitimine sahip oldukları, yine katılımcıların büyük bir çoğunluğunun aileleri ile yaşadıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca bazı bekâr katılımcıların tek başına veya ev arkadaşı ile yaşadıkları tespit edilmiştir. Tablo 1’de katılımcıların büyük çoğunluğunun herhangi bir işte çalıştığı görülmektedir.

Tablo 2. Ana Temalar

Bekâr ve Evli katılımcılarda	Soyutlanma
	Anlaşılmama
	Yalnızlık hissetme
	Yalnızlık ile başa çıkma

Tablo 2’de belirtildiği gibi çalışmanın soyutlanma, anlaşılma, yalnızlık hissetme ve yalnızlık ile başa çıkma olmak üzere toplamda dört ana teması bulunmaktadır. Ayrıca her ana temanın alt temaları mevcuttur.

Tablo 3. Soyutlanma İle İlgili Bulgular

Kodlar	Bekâr Katılımcılar	Bulgular	
		Yalnız kalınca soyutlanmış hissederim	B (2), B (3)
		Kalabalık ortamlarda soyutlanmış hissederim	B (8)
		Arkadaş ortamlarında soyutlanmış hissederim	B(1)
		Diğerleriyle farklı düşündüğümde soyutlanmış hissederim	B(5), B(10), B(12)
		Ben kendimi soyutluyorum	B(4), B(7), B(11) B(13), B(14), B(15)
	Evli Katılımcılar	Bir sorun yaşayınca soyutlanmış hissederim	E (1)
Beklentilerim karşılanmayınca soyutlanmış hissederim		E (9), E (10)	
Diğerleriyle uyuşmadığım zaman soyutlanmış hissederim		E (13)	
İş yerinde soyutlanmış hissederim		E (12), E (14)	

Tablo 3’de Araştırmaya katılan bekâr ve evli katılımcılara “çevrenizdeki insanlardan soyutlanmış olduğunuzu hissettiğiniz oluyor mu?” sorusu yöneltilerek, soyutlanma duygusu yaşayıp yaşamadıkları ve bunu hangi durumlarda yaşadıkları ile ilgili görüşleri ortaya konulmuştur. Katılımcıların ifadeleri bağlamında, bu başlık “bekâr katılımcılarda soyutlanma ile ilgili bulgular” ve “evli katılımcıların soyutlanma ile ilgili bulgular” olmak üzere iki alt başlığa ayrılmıştır

Bekâr Katılımcılarda Soyutlanma İle İlgili Bulgular

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

Yalnız kalınca soyutlanmış hissederim

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

Tabi oluyor. Yalnız kalınca, hayatta istediğim olmayınca soyutlanmış hissediyorum kendimi (B3, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Pek tabii, daha önce bahsettiğim içe dönüklük, insana dair yalnızlık ve anlaşılmama hallerinde zaman zaman soyutlanmış hissederim (B2, kadın tek yaşıyor).

B(3), yalnız kaldığında ve hedeflerine ulaşmadığında, kendini soyutlanmış hissettiğini ifade etmektedir. Benzer şekilde B(2) de yalnız kaldığında ve anlaşılmadığını düşündüğü zamanlarda kendini soyutlanmış hissettiğini ifade etmektedir.

Kalabalık ortamlarda soyutlanmış hissederim

Zaman zaman oluyor. Memlekete gidince akrabalarla uzun süre kalınca bazen oluyor. Yani çok kalabalık ortamlarda hissettiğim oluyor (B8, erkek, ailesiyle yaşıyor).

Arkadaş ortamlarında soyutlanmış hissederim

Daha çok arkadaş ortamlarında bunu hissediyorum. Konuşulan konu dışında kalınca öyle hissettiğim oluyor (B1, erkek, ailesiyle yaşıyor).

Diğerleriyle farklı düşündüğümde soyutlanmış hissederim

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

Evet oluyor. Şöyle, aynı dili konuşsak bile aynı düşünceler olmayınca soyutlanma normaldir. Mesela bazı durumlarda ben beyazın gri tarafını da görmek istiyorum ya da siyah bende tam siyah değildir ama illa beyaz tam beyaz diyen oluyor (B5, kadın tek yaşıyor).

Ben kendimi soyutluyorum

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

Genelde soyutlarım zaten, bilerek soyutlarım. Belki biraz farklıyım ama bilerek insanlardan soyutlarım, hem çok aralarındayım hem de değilim. Onu da söyleyeyim. Niye soyutluyorum, genel olarak bende dâhil, insanların bencil olduğunu düşünüyorum. Senin hayatta güvenebileceğin tek kişinin yine kendin olduğunu düşünüyorum. O yüzden daha kapalı, daha soyut, daha insanlardan uzak ama hem de içerisinde olduğum bir hayat kurgulamaya çalışırım (B14, kadın, tek yaşıyor).

Çoğu zaman öyle hissediyorum. Bunu çoğunlukla ben seçiyorum zaten. Çünkü insanlar yoruyor beni. Küçük bir dünyaları, küçük dertleri ama kocaman bir ağızları var çoğunun (gülerek). Farklı gezegendenmişiz gibi hissediyorum (B15, kadın, tek yaşıyor).

Çok oluyor. Öyle bir zaman oluyor ki, bazı komşularımı görmek bile istemiyorum... (B7, erkek, yalnız yaşıyor).

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

Evli Katılımcılarda Soyutlanma İle İlgili Bulgular

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

Bir sorun yaşayınca soyutlanmış hissederim

Çalışma grubundaki evli bir katılımcı bazen soyutlanma duygusunu yaşadığını ve bunu karşı tarafın etkisiyle yaşadığını ifade etmiştir.

Yani zaman zaman o da oluyor. Yine dediğim gibi o insanın davranışına da bağlı olabiliyor, karşısındakinin davranışına bağlı olabiliyor. Yaşanan bir tartışmada, bir sorun anında bunu hissedebiliyorum (E1, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Beklentilerim karşılanmayınca soyutlanmış hissederim

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

Evet, oldukça sık oluyor. Bazen bakıyorum insanlara normal insanların davrandıklarını gibi davranmıyorlar. Beklentilerimi karşılamıyorlar. Beklentim ise şu, sosyal ilişkilerde insanların birbirlerine saygılı olması gerekiyor ya. Bunları karşı taraftan göremediğim zaman kendimi kötü hissederim. Ve kendimi ister istemez dışarıya doğru soyutlarım. Yani onlar beni soyutlamıyor... (E9, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Evet. Çevremdekilerden ilgi alaka görmediğim zamanlarda oluyor. İnsan dışlandığını hissediyor kısacası. Kendi kabuğuna çekiliyor. Yalnızlık hissi de orda başlıyor (E10, erkek, ailesiyle yaşıyor).

Diğerleriyle uyuşmadığım zaman soyutlanmış hissederim

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

Bazen hissettiğim oluyor. Yani çevreyle uyuşmadığım zaman hissederim. Düşünce olarak, yaşantı olarak, fikir olarak onlarla uyuşmadığım zaman hissederim. Yani ortak paydada buluşamadığımız zamanlarda (E13, kadın, ailesiyle yaşıyor)

İş yerinde soyutlanmış hissederim

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

Oluyor evet. Mesela İş yerinde oluyor. Karakter olarak birbirimizi çok tutmadığımız için hiç kimseyle çok muhatap olamıyorum. Ondandır (E12, erkek, ailesiyle yaşıyor).

İş ortamında evet soyutlanmış hissediyorum, haksızlığa, adaletsizliğe uğrayınca. Bunu dibine kadar yaşadım... (E14, erkek, ailesiyle yaşıyor).

Çalışma grubundaki evli katılımcıların 9'u soyutlama duygusu yaşamadığını ifade etmiştir. Bununla beraber katılımcıların 6'sı zaman zaman soyutlanmış hissettiklerini ve bunu bir sıkıntıyla karşılaştıklarında, çevrelerindeki insanlardan beledikleri ilgi alakayı görmediklerinde, çevrelerindeki diğer insanlarla uyuşmadıklarını düşündüklerinde veya iş yerinde haksızlığa uğradıklarında yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 4. Anlaşılma İle İlgili Bulgular

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

Tablo 4'te bekâr ve evli katılımcılara "Sizi gerçekten anlayan insanların olduğunu düşünüyor musunuz?" sorusu yöneltilerek, katılımcıların anlaşıldıklarını düşünüp, düşünmedikleri, kendilerini anladıkları kişilerle herhangi bir paylaşımda bulunup, bulunmadıkları ile ilgili ifadeleri ortaya konulmuştur. Katılımcıların ifadeleri bağlamında, bu tema "bekâr katılımcılarda anlaşılma" ve "evli katılımcılarda anlaşılma" olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır.

Bekâr Katılımcılarda Anlaşılma İle İlgili Bulgular

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

Ailem beni anlar

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

Ailem ve kız arkadaşım beni gerçekten anlar, her şeyimi paylaşıyorum (B1, erkek, ailesiyle yaşıyor).

Evet, ailem anlar beni. Annem, babam, kardeşlerim... (B6, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Evet. En başta ailem ve beni çok yakından tanıyan dostlarım beni anlar her şeyi paylaşıyorum onlarla (B13, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Arkadaşım beni anlar

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

Zor soru. Var bir arkadaşım, o beni gerçekten anlıyor yani. Bence ailemden daha iyi çözmüş beni (B10, erkek, tek yaşıyor).

Var. Bir spor arkadaşım var. Birde kız kardeşim var. Onlarla iyi anlaşıyorum ama onlarla her şeyi konuşmuyorum. Her şey paylaşılmıyor maalesef (B3, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Evet, birkaç samimi erkek arkadaşım da var. Onlarda beni anlar. Ama her şeyimi açıklamayan bir insan olduğum için pek bir şey paylaşmam. İçime atarım bazı şeyleri. Açıklamam kimseye (B9, erkek, tek yaşıyor).

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

Beni kimse anlamaz

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

Zaman zaman beni anladıklarını düşündüğüm birkaç insan var hayatımda fakat gerçekten beni anladığını düşündüğüm ve her koşulda bu beni anlar dediğim biriyle henüz karşılaşmadım (B2, kadın, tek yaşıyor).

Evet, annem beni anlar. Ama annem de artık yaşlandı, beni benden başka kimse iyi anlamaz aslında. Ama küçük bir yeğenim var ilerde beni o anlar diye düşünüyorum (gülerek) (B4, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Beni tamamıyla anlayan yok

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

Bir bütün olarak beni anlayan biri karşıma çıkmadı şu ana kadar. Ama lokal olarak anlayan oldu ya da anlar gibi göründüler. İnsanlar genel olarak çok samimiyetsiz olduğu için bilemiyorum. Her şeyi olmasa da paylaşım yapabildiğim birileri var (B15, kadın tek yaşıyor).

B (5) de kendisini tam anlamıyla anlayan kimsenin olmadığını ancak hayatında onu anlamaya çalışan kişiler olduğunu ve anlaşılmamakla yaşadığı yalnızlıkla, yaratıcının varlığını düşünerek, ona yakınlık hissederek başa çıktığını ifade etmektedir.

Evet düşünüyorum. Yani şöyle düşünüyorum, Anlamasa da anlamaya çalışan insanlar var diyeyim. Ama benim o konuda çok büyük bir yalnızlığım olmadı. Kendimi kalben daha yakın hissettiğim bunu gerçekten samimi olarak söylüyorum, Allah'ım iyi ki varsın diyorum, ona sığınabileceğimi görüyorum ve en sevdiğim ilahiyi açıyorum. Onu dinledikten sonra ha o kadar da yalnız değilmişim diyorum. bu bana bir terapi gibi geliyor. Ailevi sıkıntılar, ekonomik sıkıntılar, sosyal sıkıntılar bunların hepsini topladığında bunları tamamıyla anlayabilecek kimseyi bulamadım henüz. Mesela atıyorum, sosyal hayatımı anlamış olsa

bile ekonomik durumumu anlamamıştır. Ekonomik durumumu anlasa bile aile durumumu bilmiyordur. Yani ona yapacağı yorumları havada kalabiliyor. Yani beni tamamıyla anlayan insanlar olmasa da anlamaya çalışan insanlar var. Aslında her şeyi kardeşimle paylaşabiliyorum. Yakın arkadaşlarım da var ama çok yakın arkadaşım yok. (B5, kadın, tek yaşıyor).

Çalışma grubundaki bekâr katılımcıların 8'i kendilerini anlayan kişilerin olduğunu ifade etmiştir ve kendilerini anladıkları bu kişilerin genelinin arkadaş grubundan oluştuğu görülmektedir. Kendisini en iyi ailesinin anladığını ifade eden bekâr katılımcılar olmakla beraber ailesi tarafından anlaşılmadığını, hiç kimse tarafından anlaşılmadığını ve tam anlamıyla anlaşılmadığını ifade eden bekâr katılımcıların da olduğu görülmektedir.

Evli Katılımcılarda Anlaşılma İle İlgili Bulgular

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

Eşim beni anlar

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

Evet. Eşim çok iyi anlar beni sağolsun. On yıldan fazladır tanıyoruz birbirimizi. Birlikte büyüdük diyebilirim. O yüzden çok iyi anlar. Çok arkadaşlarım var çocukluğumdan, birlikte büyüdüğüm, onlar beni anlar. Bir de ablam var o da beni anlar. Her şeyi konuşurum onlarla (E3, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Evet, beni en iyi eşim anlar, ondan sonra birkaç tane yakın arkadaşım var onlar beni iyi anlar. Eşimle her şeyi paylaşırım, diğerleriyle de çoğunu paylaşırım (E5 erkek, ailesiyle yaşıyor).

Çok nadir. En iyi anlayan eştir zaten. Her şeyimi rahatlıkla paylaşabiliyorum onunla. Onun dışında kardeşim, arkadaşlarım beni anlar (E8 erkek, ailesiyle yaşıyor).

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

Eşim beni anlamaz

Çalışma grubundaki evli üç katılımcı kendisini eşinin anlamadığını ifade etmiştir.

Bazen bunu düşünürüm. Eşim hiç anlamaz beni. İki genç kızım var beni iyi onlar anlar. Onlarla her şeyimi paylaşırım (E15, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Yani vardır illaki(gülerek). Ne eşim beni iyi anlar, ne annem beni iyi anlar. Ama beni anlayan arkadaşlarım var. Ama pek bir şeylerini paylaşan biri değilim. Genelde onlar paylaşır benimle. Yani her şeyi paylaşabildiğim kimse yok. Aslında paylaşmaya ihtiyaç duymuyorum. Paylaşınca rahatlayacağımı düşünmüyorum. Bide herkesin her şeyi

bilmesine gerek olmadığını düşünüyorum. Yani birinin yardımıyla çözülecek bir sıkıntı olursa paylaşır çözeriz. Ama manevi anlamda bir şey paylaşmam, buna gerek duymuyorum. (E6, erkek, ailesiyle yaşıyor).

Eşi tarafından yeteri kadar anlaşılmadığını ifade eden katılımcı E(6) kendisini anlayan bazı arkadaşları olsa da onlarla çeşitli nedenlerle pek paylaşımda bulunmadığını ifade etmektedir. Benzer şekilde katılımcı E(10)'da eşinin kendisini anlamadığını düşünmektedir.

... İnsan ruh ikizini bulamadığı için bazen eşine de açılmıyor, bir şeyleri paylaşmıyor maalesef. Eşimde anlayamıyor beni. Anlasa da sırrımı ifşa ediyor bazen. En mantıklısı dışa vurmamak, ne dostu üzmemek ne de düşmanı sevindirmek adına. Yani ne kadar az derdini dökersen, o kadar iyi... (E10, erkek, ailesiyle yaşıyor).

Ben kendimi anlarım

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

Çok nadir yüzde bir, aslında çok zor bir zoru ya. Ben kendimi anlarım en iyi. Başkasının anlayacağını sanmıyorum yani. Çünkü insanlar samimi değil, Kendisinin bir çıkarı varsa o doğrultuda hareket ediyor. Yanında samimi görünüyor ama aslında samimi değil işte. Onun için çok güvenmem kimseye, kimseyle bir şey paylaşmam. Eşimle paylaşırım bazen (E12, erkek, ailesiyle yaşıyor).

Ben kendimi anlatamıyorum

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

Ben bazen kendimi çok iyi anlatamıyorum. Benle alakalı... Bir şeylerimi paylaştığım birkaç kişi var çevremde. O da yapımla alakalı galiba. Çok ketum bir insan değilim, paylaşırım (E13, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Hayır düşünmüyorum. Belki ifade ve iletişim de sorunum vardır ondan olabilir yoksa her insan birbirini anlar. Ama bir sıkıntı olduğunda evdekilerle, çoluk çocukla paylaşırım yoksa dışarıyla pek paylaşışım yok (E7, erkek, ailesiyle yaşıyor).

Ailem beni anlar

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

Var. Ailem beni anlar. Her şeyi konuşabiliyorum onlarla (E2, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Kısmen. Beni en iyi ablamın ve babamın anladığını düşünüyorum. Her şeyi paylaşabiliyorum onlarla (E9, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Çalışma grubundaki 12 evli katılımcının hayatında kendilerini anlayan, her şeylerini konuşup paylaştıkları kişilerin olduğu ve bu kişilerin başta eş olmak üzere arkadaş, kardeş, baba ve diğer aile üyelerinden oluştuğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte eşi dâhil kimse tarafından anlaşılmadığını düşünen ve biriyle herhangi bir paylaşımda bulunamayan evli katılımcıların da olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Yalnızlık Hissetme

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

Araştırmaya katılan bekâr ve evli katılımcılara “Kendinizi yalnız hissettiğiniz zamanlar oluyor mu?” sorusu yöneltilerek, katılımcıların yalnızlık hissini yaşayıp yaşamadıkları, yaşıyorlarsa hangi durumlarda bu duyguyu yaşadıkları ile ilgili bulgular Tablo 5’te ortaya konulmuştur. Katılımcıların ifadeleri bağlamında, bu tema “bekâr katılımcılarda yalnızlık hissetme ile ilgili bulgular” ve “Evli Katılımcılarda yalnızlık hissetme İle İlgili Bulgular” olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır.

Bekâr Katılımcılarda Yalnızlık İle İlgili Bulgular

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

Tek başıma kalınca yalnızlık hissederim

Evet, derin bir yalnızlık hissediyorum bazen. Yalnızken hiçbir şeyin tatmin etmediği, dindirmedeği anlarda bunu hissediyorum. Belki de kendiyile baş başa kalmanın verdiği bir can sıkıntısı (B15, kadın, tek yaşıyor).

Oluyor, tek başıma kalınca belli zamandan sonra sıkılıyorum. Küçük basit bir filminden diziden bile etkilenabiliyorum. Bende yalnızım diyebiliyorum. Biraz duygusal olduğum için küçük bir şeyden bile etkileniyorum (B7, erkek, tek yaşıyor).

Anlaşılmadığımda yalnızlık hissederim

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

Oluyor. Anlaşılmadığımı düşündüğüm tüm anlarda kendimi çok yalnız hissederim (B2, kadın, tek yaşıyor).

B2 her anlaşılmadığı durumun yalnızlık hissettirdiğini ifade etmektedir. Benzer şekilde B (4) de anlaşılmadığında yalnızlık yaşadığını ifade etmiştir. Bu katılımcının ailesiyle birlikte yaşamasına rağmen yalnızlık duygusunu çok yaşadığı görülmektedir. Katılımcı ailesinden ayrı yaşayarak bu durumu aşabileceğini düşünmektedir.

Çok oldu. Anlaşılamadığım zamanlarda oluyor. Anlaşılmadığımda içime kapanıyorum. Küsüyorum. Aslında ailemle yaşıyorum ama çok yalnız bir insanım. İlerde bir evim olsun istiyorum bir hayvan alıp beslemeyi istiyorum. (B4, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Önemsenmediğimde yalnızlık hissederim

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

Evet, oluyor. Ben dünyadan ziyade kafamın içinde yaşayan bir insanım hakiki hayatım benim için can sıkıcı bir rüyadan başka bir şey değildir (gülerek). Kendimi yalnız hissettiğim zamanlar genelde evde aile içinde olur. Fikrimin sorulmasına gerek duyulmadığında, önemsenmediğimde yalnızlık hissederim. Her şeyi bildiklerini sandıklarından belki yaptığım ve düşündüğüm şeylerin hep yanlış olduğunu savunurlar ve kendimi savunmamdan hoşlanmazlar, susmak mecburiyetinde kalırım, çünkü baş edemem öyle bir polemikle ve konuşmalarda olan şeylerden hoşlanmıyorum, sanırım ezberlediğim için olsa gerek (B12, kadın, ailesiyle yaşıyor).

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

Sıkıntımı paylaşacak kimse bulamadığımda yalnızlık hissederim

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

...birde hayata karşı yalnızlığım var galiba. Olur ya hayat seni zorlar ama paylaşacağın kimsen yoktur. Öyle zamanlarda yalnızlık duygusunu yaşarım. Galiba omzumdaki yüke ortak arıyorum. Yani evet ailem var tabi ki de çok şükür ama beni tam anlamıyla anladıklarını düşünmüyorum (B5, kadın, tek yaşıyor).

Yalnızlık hissettiğim zamanlar oluyor, bilhassa sıkıntılı bir dönem yaşadığım zaman duygusal olarak yıprandığım zaman yalnız hiss ediyorum. Birde çok fazla her şeyimi herkesle paylaşan biri değilim. Yani istiyorsun, özel birisi varsa, bu konuları konuşmak istediğin, onun yanında olmasını istiyorsun. Ve olmadığı zaman da kendini yalnız hissediyorsun (B14, kadın, tek yaşıyor).

Çalışmaya katılan bekâr üç katılımcı yalnızlık yaşamadığını ifade etmiştir. 12 bekâr katılımcı ise, yalnızlık hissettiğini ve bunu daha çok tek başına kalma durumunda yaşamakla birlikte, anlaşılmama, paylaşımda bulunamama veya önemsenmediğini düşündüğü durumlarda yaşadıklarını ifade etmiştir.

Evli Katılımcılarda Yalnızlık İle İlgili Bulgular

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

Eşimle tartıştığımda yalnızlık hissederim

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

Oluyor, eşimle tartıştığım da, beni anlamadığını düşündüğümde veya ailemin beni anlamadığını düşündüğümde yalnızlık yaşarım (E9, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Nadiren olur, mesela eşimle fikir ayrılığına düştüğümüzde veya büyük bir tartışma yaşadığımızda yalnızlık hissederim. O da zaten çok nadiren olur (E3, kadın, ailesiyle yaşıyor).

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

Oluyor. Genelde eşimle kavga ettiğimiz zamanlarda. Bu his eşimin tavrına göre devam eder veya biter. Birde uzun süreli arkadaşlıkları severim, bu tarz arkadaşlıklarımın sayısı az olduğu için kendimi yalnız hissettiğim oluyor. Mesela elli yaşına geldiğimde kırk yıllık bir arkadaşımın olmasını isterim, yani on yaşından beri birlikte olduğumuz (E5, erkek, ailesiyle yaşıyor).

Bir sıkıntı yaşadığımda yalnızlık hissederim

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

Çok nadir oluyor. Bunalımda olduğum zamanlarda oluyor. Yani bir sıkıntı yaşayınca (E13, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Çoğu zaman hiss ediyorum. Kalabalık içinde olsam da bunu hiss ediyorum. Genelde maddi ve manevi bir sıkıntı falan olunca hiss ederim (E6, erkek, ailesiyle yaşıyor).

Muhakkak zaman zaman oluyor tabi. Biraz benim ruh halimden kaynaklı oluyor. Bazen sıkıntılı, karamsar hallerimde olur. Etrafımda insanlar olsa bile kendimi yalnız hiss edebiliyorum (E1, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Ailemden ayrı kaldığımda yalnızlık hissederim

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

İlla ki oluyor. Annem ve babamdan uzak olduğum zamanlarda hissediyorum. Onlardan ayrıldığımda hep bir özlem oluyor. Çocukluğumu özleyorum. Keşke hep çocuk kalsaydım, onlardan ayrılmıyaydım diyorum. Şimdi benimde kurduğum bir ailem var ama onların yerini almıyor (E8, erkek, ailesiyle yaşıyor).

Evet, bazen oluyor. Çünkü ailem başka şehirde yaşıyor. Gurbetlik var. Özellikle hastalandığımda yaşarım. Ailemden biri burada olsaydı diyorum. O zaman yalnızlığı çok hissediyorum (E4, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Evli katılımcılardan 4 katılımcı yalnızlık duygusunu yaşamadığını ifade etmiştir. 11 evli katılımcı ise, yalnızlık hissettiğini ve bunu eşle yaşanan bir tartışmada, yaşanan bir sıkıntı anında veya aileden ayrı kalma durumlarında yaşadıklarını ifade etmiştir. Dolayısıyla evli katılımcılarda yaşanan yalnızlığın geçici ve durumsal yalnızlık olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Yalnızlık İle Başa Çıkma Tarzları

Bekâr Katılımcılar	İçe kapanma	B(4), B(12)
	İç hesaplaşma ve Ağlama	B(2), B(4), B(15)
	Öfkelenme	B(4), B(6)
	Televizyon izleme ve İnternette zaman geçirme	B(5), B (7), B(8), B(9), B(14)
Evli Katılımcılar	Kendini teselli etme	E(4)
	Bir şeylerle meşgul olma	E(3), E(5), E (6), E(10), E(12), E(15)
	İçe kapanma	E(1), E(8), E(9), E (13)

Araştırmaya katılan katılımcılara “Yalnızlık hissini yaşadığınızda ne yapıyorsunuz?” sorusu yöneltilerek, katılımcıların yalnızlıkla başa çıkmada nasıl bir yöntem geliştirdikleri ile ilgili bulgular Tablo 6’da ortaya konulmuştur. Katılımcıların ifadeleri bağlamında, bu tema “bekâr katılımcılarda yalnızlık ile başa çıkma” ve “evli katılımcılarda yalnızlık ile başa çıkma” olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır.

Bekâr Katılımcılarda Yalnızlıkla Başa Çıkma İle İlgili Bulgular

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

İçe kapanma

Bekâr iki katılımcı yaşadığı yalnızlık hissini içine kapanmasına neden olduğunu ifade etmiştir.

Yalnızlık yaşadığımda içime kapanıyorum. Küsüyorum her şeye B(4, kadın, tek yaşıyor).

Yalnızlık hissettiğimde içime kapanıyorum. Müzik dinliyorum, kitap okuyorum (B12, kadın, ailesiyle yaşıyor)

İç hesaplaşma- Ağlama

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

İnsana dair yalnızlık hissine kapıldığım zaman veya bunu somut anlamda yaşadığım zaman İki tür yol denerim, ya nedenini sorgularım, temele iner ardından aynayı kendime çeviririm, kendimle yüzleştikten sonra hayattaki yasaları takip ederim. Doğru yüzleşme doğru sorulara kapı açar ve doğru sorular doğru cevaplar doğurur. Bunlarda benim durumu kabullenmeme ve verdiği huzursuzlukla başa çıkmama yardımcı olur. Ya da uyurum İlkinin yapmadan ikincisini yapmamaya özen gösteririm çünkü bu yalnızlığımı daha uzun vadeye yayabiliyor. (B2, kadın, tek yaşıyor).

Genelde hiçbir şey yapmadan saatlerce duruyorum, donuyorum. Zaman da duruyor, donuyor gibi oluyor. Bir sürü iç hesaplaşmadan, kavgadan sonra ve birkaç ağlama seansı ile normal hayata geri dönüyorum (B15, kadın, tek yaşıyor).

Öfkelenme

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

... Genelde başka bir şeyleri bahane edip evde bağırıp çağırıyorum. Buda insanlara zarar veriyor (B4, kadın, ailesiyle yaşıyor).

O zaman moralim çok bozuluyor. Üç dört gün kafam dağılmıyor. Baya böyle ya cıngar çıkaracağım, sataşacağım bir şeyler olacak çünkü diğer türlü içime atıyorum... (B6, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Televizyon izleme, internette zaman geçirme

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

Kendimi avutuyorum. Kendimi dizilere filmlere vuruyorum. Yalnızken aktivitem, diziler, özellikle seksenler dizisi diyebilirim. Çok seviyorum çünkü o diziyi. Çok sıkıldığımda hemen açıyorum diziyi, bana yetiyor (B7, erkek, tek yaşıyor).

Yine internet veya televizyona takılırım. Daha çok internete takılırım (B9, erkek, tek yaşıyor).

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

Evli Katılımcılarda Yalnızlıkla Başa Çıkma İle İlgili Bulgular

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

Kendini teselli etme

Evli bir katılımcı yalnızlık duygusunu yaşadığında kendisiyle aynı durumu paylaşan birçok insanın varlığını düşünerek kendini teselli ettiğini ifade etmiştir.

Kendi kendimi teselli ediyorum. Benim gibi bir sürü insanın ailesinden uzakta yaşadığını, normalde güçlü bir insan olduğumu, böyle hissetmemem gerektiğini söyleyip, kendimi teselli ediyorum (E4, kadın, ailesiyle yaşıyor).

Bir şeylerle meşgul olma

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

Başka işlerle meşgul olmaya çalışıyorum. Eşime ev işlerinde yardımcı olurum (E10, erkek, ailesiyle yaşıyor).

Canım sıkılıyor valla pek bir şey yapmıyorum ya. Bir şeyler bulmaya çalışıyorum o boşluğu doldurmak için. Geziyorum (E12, erkek, ailesiyle yaşıyor).

İçe kapanma

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

Üzülüyorum, kimseye belli ettirmeden kendi içimde yaşıyorum (E8, erkek, ailesiyle yaşıyor).

Daha çok kabuğuma çekilirim. Sessiz kalırım, kendimi yerim. Melankolik biriyim. Daha çok dibe çekmeye çalışırım kendimi (E9, kadın, ailesiyle yaşıyor).

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

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; bir katılımcı dışındaki tüm bekâr katılımcıların soyutlanma duygusu yaşadığı görülürken, evli katılımcıların bazısı soyutlama duygusu yaşamaktadır. Bekâr katılımcılar soyutlanma duygusunu daha çok çevrelerindeki diğer insanlarla farklı düşündüklerinde yaşamaktadır. Evli katılımcılar ise, soyutlanma duygusunu daha çok iş yerinde veya beklentileri karşılanmadığında yaşamaktadır. Bu durumu bekâr katılımcılar evli katılımcılardan daha çok yaşamaktadır. Ayrıca yoğun yalnızlık yaşadığı belirlenen bazı bekâr katılımcıların kendilerini çoğu zaman bilinçli olarak soyutladığı tespit edilmiştir. Bu sonucu Erol'un (2018) yalnızlığın kişilerde yalıtıma neden olduğunu belirten çalışması desteklemektedir.

Bekâr ve evli katılımcıların çoğunun hayatında kendilerini anlayan kişiler bulunmaktadır. Bekâr katılımcıların kendilerini anladıklarını düşündükleri kişilerin çoğu arkadaş grubundan oluşmaktadır. Evli katılımcılar ise, daha çok eşlerinin kendilerini anladıklarını düşünmektedir. Anlaşıldığını düşünen evli katılımcıların kendilerini anladıklarını düşündükleri kişilerle her şeyi konuşup paylaşabilmektedir. Anlaşıldığını düşünen bazı bekâr katılımcının kendisini anladığını düşündüğü kişilerle her şeylerini paylaşamadıkları görülmekle beraber, tam anlamıyla anlaşılmadığını düşünen bekâr katılımcıların ise, hayatlarında bir şeylerini konuşup paylaştıkları birilerinin olduğu belirttikleri görülmektedir. Anlaşılmadığını ve bir paylaşımda bulunmadığını ifade eden çoğu katılımcı aynı zamanda yalnızlık duygusu yaşamaktadır. Araştırmanın bu sonucu anlaşılmanın yalnızlığa yol açtığını vurgulayan Brehm'in (1985) çalışmasıyla uyum göstermektedir. Birileri tarafından anlaşıldığını ve kendisini anladığını düşündüğü kişilerle her şeyini paylaşabildiğini ifade eden bekâr katılımcıların yalnızlık yaşamadığı görülmektedir. Evli katılımcılarda ise, bu durum değişkenlik gösterebilmektedir. Bununla beraber yalnızlık yaşamadığını belirten evli katılımcıların eşleri veya aileleri tarafından anlaşıldıklarını ifade ettikleri tespit edilmiştir. Ailesi tarafından anlaşılmadığını düşünen bekâr katılımcıların daha derin yalnızlık yaşadıkları gözlenmekle beraber yalnızlık yaşamadığını ifade eden katılımcıların aileleriyle sağlıklı ilişki kurdukları belirlenmiştir. Bu durum aile içinde yaşanan çatışmaların ve ebeveynle kurulan sağlıklı ilişkilerin yalnızlığın oluşmasındaki faktörlerden biri olduğunu belirten çalışmaları (Kızılgöçer, 2011; Baron ve Byrne' dan akt. Özatça; 2009) desteklemektedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre bekâr ve evli katılımcıların çoğunluğunun yalnızlık duygusunu yaşadığı görülmektedir. Bekâr katılımcılar daha çok tek başına kaldıklarında yalnızlık yaşamaktadır. Evli katılımcılar daha çok bir sıkıntı yaşadıklarında yalnızlık yaşamaktadır. Bekâr katılımcılarda, tek başına olma ile ortaya çıkan somut yalnızlık ve kişinin kendisini kimsesiz ve anlaşılmamış hissettiği gerçek yalnızlık yaşanırken, evli katılımcılarda ise, daha çok kısa süreli ve düşük yoğunlukta olan geçici yalnızlık ve ilişkilerdeki değişiklikler nedeniyle ortaya çıkan durumsal yalnızlık yaşanmaktadır. Bununla birlikte eşi tarafından anlaşılmadığını düşünen 4 evli katılımcının derin yalnızlık yaşadığı tespit edilmiştir.

Bazı çalışmalar (Brehm, 1985; Sayioğlu, 2012) yalnızlığın tek başına olma, soyutlanma ve anlaşılmama gibi nedenlerden kaynaklandığını tespit etmiştir. Bu çalışmada da çoğu katılımcının bunları yaşadığı belirlenmiştir. Ancak bekâr katılımcılar evli katılımcılara göre tek başına olma yaşantısının yalnızlık boyutunu daha çok yaşamaktadır. Bekâr katılımcılar evli katılımcılara göre daha çok soyutlanma duygusunu yaşamaktadır. Bekâr katılımcılar evli katılımcılara göre daha az anlaşıldıklarını düşünmekte ve diğer kişilerle daha az paylaşımda bulunmaktadır. Dolayısıyla bekâr katılımcılar evli katılımcılara göre yalnızlığı daha çok ve daha yoğun yaşamaktadır. Çalışmada ulaşılan bu sonucu, evli olanlara kıyasla evli olmayanların yalnızlığı daha çok yaşadığı tespit edilen bazı (Bloom vd.,1978 akt. İmamoğlu, 2008; Yıldız ve Kılıç, 2018 Ceyhan, 2005; Kızılgöçer, 2011; Karakurt, 2012; Kaplan 2011; Bakioğlu ve Korumaz,2014; Yılmaz ve Aslan 2013) çalışmalar da desteklemektedir. Evli katılımcıların yaşamlarında eş ve çocuklarının olması ve diğerleriyle daha çok paylaşımda bulunmalarının yalnızlığı daha az yaşamalarında etkili olduğu düşünülmektedir.

Yalnızlık karmaşık bir deneyim olduğu için onunla başa çıkmada izlenen yollarda çeşitlilik göstermektedir (Rokach, 1998). Bu çalışmada da elde edilen bulgulara göre yalnızlık ile başa çıkmada katılımcıların farklı yollar izlediği gözlenmiştir. İki bekâr katılımcı yalnızlık duygusunu yaşadıklarında içe kapandıklarını ifade etmiştir. Bazı bekâr katılımcıların yalnızlık yaşadığında ağladıklarını belirttikleri gözlenmiştir. İki bekâr katılımcının yalnızlık yaşadığında moral bozukluğu yaşayarak içindeki öfkeyi diğer kişilere yansıtıldıklarını ifade etmiştir. Bazı bekâr katılımcılar ise, yalnızlık yaşarken istemli soyutlanmaya gitmektedir. Bekâr katılımcıların bazıları ise bu durumda televizyon izleme veya internette zaman geçirme aktivitelerinde bulunmaktadır. İki bekâr katılımcı yalnızlık yaşadığında alışveriş yapma, yürüyüşe çıkma gibi aktivitelerle veya kendini yoğun çalışmaya vererek rahatlatmaya çalışmaktadır. Bekâr bir katılımcının yalnızlık yaşadığında annesini telefonla arayarak yalnızlık ile başa çıkmada dolaylı sosyal ilişki kurduğu gözlenmiştir. Bekâr bir katılımcının ise, yaşadığı yalnızlık ile yüzleşip kabullendiğini, bunun yalnızlığın verdiği huzursuzlukla başa çıkmasına yardımcı olduğunu belirttiği gözlenmiştir. Bir bekâr katılımcının ise, yalnızlık yaşadığında dine yöneldiği gözlenmiştir. Yalnızlık yaşadığını ifade eden çoğu evli katılımcının yalnızlık duygusunu yaşadıklarında yalnızlıklarına neden olan sorunlu ilişkilerini iyileştirerek veya çeşitli aktivitelerle (temizlik yapma, ev işlerini yapma, çocuklarıyla ilgilenme, gezintiye çıkma, sosyal medyada zaman geçirme veya müzik dinleme) kendilerini meşgul etmeye çalışarak yalnızlık ile başa çıkmaya çalıştıklarını belirttikleri gözlenmiştir. Bazı evli katılımcıların ise, hiçbir şey yapmadan içlerine kapandıklarını ifade ettikleri gözlenmiştir.

Yalnızlıkla başa çıkma ile ilgili genel sonuçlara bakıldığında, yalnızlık duygusunun katılımcılara rahatsızlık ve acı verdiği görülmektedir. Yalnızlık yaşayan çoğu bekâr katılımcının acı çekmesine rağmen içine kapanıp hiçbir şey yapmayarak veya içindeki öfkeyi çevresindeki kişilere yansıtarak veya istemli soyutlanarak veya televizyon izleyerek yaşadıkları yalnızlık duygusuyla başa çıkmaktadır. Bu sonucu bireylerin yalnızlık ile başa çıkmada bu tarz yöntemlere başvurduğunu tespit eden bazı çalışmalar (Rokach, 1998; Erol, 2018; Karagülle, Çaycı, 2014; Çakır ve Çakır, 2013; Balci

ve Demir, 2018) desteklemektedir. Çalışmaya katılan bekâr katılımcıların çoğunun geliştirdikleri bu tarz başa çıkma yöntemleri ile yalnızlığın olumsuz etkilerinden kurtulamadıkları düşünülmektedir. Yalnızlık yaşayan evli katılımcıların çoğu ise, yalnızlık duygusunu yaşadıklarında yalnızlıklarına neden olan problemleri ilişkililerini çözümlenerek veya temizlik yapma, ev işlerini yapma, çocuklarıyla ilgilenme, gezintiye çıkma veya müzik dinleme gibi çeşitli aktivitelerle kendilerini meşgul etmeye çalışarak yaşadıkları yalnızlık ile başa çıkmada geliştirilen yalnız katılım yöntemiyle yaşadıkları yalnızlık duygusunu aşmaya çalıştıkları görülmektedir. Dolayısıyla evli katılımcıların bekâr katılımcılara göre yaşadıkları yalnızlık ile başa çıkmada daha olumlu yöntemler geliştirdikleri düşünülmektedir.

ÖNERİLER

Çalışmada katılımcıların genelini yalnızlık duygusunu yaşadığı görülmekle birlikte bekâr katılımcılar evli katılımcılara göre yalnızlığı daha çok ve daha yoğun yaşamaktadır. Yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalarda, yalnızlık duygusunun kişilerin ruh sağlığını ve işlevlerini ciddi olarak etkilediği tespit edilmiştir. Dolayısıyla günümüzde giderek yaygınlaşan, bir ülkede çözümü için bakanlık kurulacak kadar sosyal bir sorun haline alan yalnızlığa, rehabilitasyon, sosyalleştirme ve sosyal bütünleşme sağlama amaçlarına sahip olan sosyal hizmet disiplininin müdahalesine ihtiyaç duyulmaktadır. Aile ve sosyal hizmetler bakanlığı (ASHB) bünyesinde yalnızlık yaşayanları güçlendirecek, onlara danışmanlık ve rehberlik hizmeti sunacak yalnızlık merkezlerinin kurulmasının gerekliliğine inanılmaktadır. Ayrıca yalnızlık yaşayanlar için kendilerini rahat bir şekilde ifade edebilecekleri ve her zaman ulaşabilecekleri bir Alo danışma hattı oluşturulabilir.

Bireylerin yalnızlık düzeylerini etkileyen önemli unsurlardan biri yakınlık kurma ihtiyacının ilk olarak karşılandığı yer olan aile kurumudur (Weiss: 1973). Dolayısıyla ailelerin yalnızlığın nedenleri ve etkileri hakkında farkındalık kazanması büyük öneme sahiptir. Yalnızlığın önlenmesine katkı sağlamak için aile danışma merkezlerinde ailelerin bu konuda bilinçlenmelerine yönelik hizmetler verilebilir. Bununla beraber yalnızlığın nedenleri ve yıkıcı sonuçları ile ilgili ailelerin bilinçlendirilmesinde yazılı ve görsel medya aracılığıyla bir kamuoyu yaratılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Türkiye'nin çeşitli illerinden katılımcılar seçilerek benzer çalışmalar yapılabilir. Araştırma bulgularının daha ayrıntılı değerlendirilmesi için nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı çalışmalar yapılabilir.

ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN ETİK BİLGİLER

Çalışma daha önce yayınlanmamıştır ve yayınlanmak üzere başka bir yayın organına gönderilmemiştir. Makalede araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur. Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırma Etik Kurulundan 18.12.2019 tarih ve 93772138 sayılı etik onay alınmıştır. Araştırmada gönüllü katılım esas alınmıştır.

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Çalışmaya birinci yazar %60, ikinci yazar %40 oranında katkı sağlamıştır.

ÇATIŞMA BEYANI

Bu çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Bakioglu, A., Korumaz, M. (2015). Öğretmenlerin okulda yalnızlıklarının kariyer evrelerine göre incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39 (39), 25-54. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruaebd/issue/388/2664>
- Balcı,Ş., Demir, Y. (2018). Televizyon izleme alışkanlıklarında parasosyal etkileşim etkisi ile yalnızlık arasındaki ilişki. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi İletişim Fakültesi Süreli Elektronik Dergisi*. 47,386-409.
- Brehm, S. (1985). *Intimate Relationships*. NewYork: Random House.
- Byrne, A. (2000). Singular identities managing stigma, resisting voices, *Women's Studies Review*. 7, 13-24.
- Canatan, K., E. Yıldırım. (2011). *Aile sosyolojisi*. İstanbul: Açılımkitap.
- Ceyhan, S. (2005). *Kayseri Nuh Naci Yazgan sağlık ocağı bölgesinde yaşayan 65 yaş ve üstü bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). ERÜ SBE, Kayseri.
- Çakır, V. ve Çakır, V. (2013). Yalnızlık ve televizyon kullanımı. *Selçuk İletişim*. 7(1), 131-147
- Danış, M. Z., Sülü, C. (2016). Modernleşme sürecinde aile ve sosyal hizmet: güçlendirme yaklaşımı perspektifinden yapısal bir analiz. *Tarih Okulu Dergisi*. 25, 215-230.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). DÜ SBE, Diyarbakır.
- Dündar, Ö. (2018). Değişen ve değiş(e)meyen yönleriyle aile: yapısı, türleri, işlevleri. Nurşen Adak (Ed.) *Değişen Toplumda Değişen Aile* içinde (ss.39-65). Ankara: siyasal kitabevi.
- Erol, Z. (2018). *Yalnızlık psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yay.
- Geçtan, E. (2009). *İnsan olmak*. İstanbul: Metis Yay.
- Hertel, J., Schütz, A., DePaulo, B. M., Morris, W. L. ve Stucke, T. S. (2007). She's single, so what? How are singles perceived compared with people who are married? *Zeitschrift fur Familienforschung*, 19, 139-158.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç Yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). MÜ EBE, İstanbul.
- Kaplan, M. (2011). *Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık duygularının okullardaki örgütsel güven düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). SÜ EBE, Konya.
- Karakurt, A. (2012). *Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık düzeyinin örgütsel destek ve bazı değişkenler*

- açısından incelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). NEÜ EBE. Konya.
- Karagülle, A., Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *The turkish online Journal of design art and communication.* 4(1). 1-9.
- Karnick, P. M. (2005). Feeling lonely: Theoretical perspectives. *Nursing Science Quarterly.* (18) 1, 7-12.
- Kılıç. M.E. (2018). *Hayatlarının bir döneminde yetiştirme yurdunda kalmış bireylerde yalnızlık düzeyi ve sosyal bütünleşme arasındaki ilişki üzerine bir araştırma.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). CÜ SBE, Sivas.
- Kızılgeçit, M. (2011). *Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık ilişkisi.* (Yayınlanmamış doktora tezi). AÜ SBE, Erzurum.
- Özatça, A. (2009). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). ÇÜ SBE, Adana.
- Perlman, D., L.A. Peplua. (1984), Loneliness research: a survey of empirical findings. L.A. Peplau And S Goldston (Ed), *Preventing The Harmful Consequences Of Severe And Loneliness* içinde (ss. 13-46) U.S. Government Printing Office.
- Perlman, D., L.A. Peplua. (1982). Theoretical approaches to loneliness. L A Peplau And D. Perlman (Ed.). *Loneliness A Sourcebook Of Current Theory Research And Therapy* içinde (ss. 123-134). Newyork: A Wiley-İnterscience Publication.
- Rokach, A., H. Brock. (1998). Coping with loneliness. *The Journal Of Psychology: Interdisciplinary And Applied.* 132(1). (107-127).
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology.* 23, 24-40.
- Rook, K. S., Peplau, L. A.(1982). "Perspectives on helping the lonely", Daniel Perlman, Letitia Anne Peplau (Ed.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and terapy*, (ss.351-378), New York 1982, s. 364.
- Sayıoğlu, C. (2012). İşte mesele: Anlaşılmak ya da anlaşılmamak. Erişim tarihi: 01.08.2012 https://www.tavsiyeeiyorurum.com/makale_9348.htm.
- Şen, B. (2009). *Evlenmek üzere başvuruda bulunan bir grup nişanlı çiftin evlilik ve evlilik öncesi çift eğitimine ilişkin bilgi, görüş ve değerlendirmeleri.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). HÜ SBE, Ankara.
- Şentürk, Ü. (2008). Aile kurumuna yönelik güncel riskler. *Aile Ve Toplum Eğitim Kültür Araştırma Dergisi.* 14, 8-27.
- Turan, Y. (2018). Yalnızlıkla başa çıkma: yalnızlık, dini başa çıkma, dindarlık, hayat memnuniyeti ve sosyal medya kullanımı. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi.* 22, 395-434.

- Veenhoven, R. (1996). The Study of life-satisfaction. W. E. Saris, R. Veenhoven, S. A., B. Bunting (Ed.) *A Comparative Study Of Satisfaction With Life In Europe* (S.1-37). Eötvös University Press: Budapeşte.
- Weiss, R.S. (1973). Loneliness: The experience of emotion and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press.
- Yahyaoglu, R. (2019). *Yalnızlık psikolojisi*. İstanbul: Hayat Yay.
- Yıldırım, A., H. Şimşek. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yay.
- Yıldız, M., M.E. Kılıç. (2018). Yetiştirme yurdunda kalmış bireylerde yalnızlık ve sosyal bütünleşme düzeylerinin bazı sosyo-demografik özellikler bakımından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Çalışmaları Dergisi*. 2, 394-409. <https://doi.org/10.35235/uicd.480732>.
- Yılmaz E., Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.
- Younger, J.B. (1995). The alienation of the sufferer. *Advanced Nursing Science*. 17,53-72.
- Zengin, S., Kızılgeçit, M. (2011). Yalnızlık hissi: teorik yaklaşımlar. *Din bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 11, 217-229.

