

T.C.

ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

18 – 29 YAŞLARI ARASI HİÇ EVLENMEMİŞ BİREYLERİN STRES YAŞANTILARI İLE ÖZNEL ESENLİK HALLERİ ARASINDA İLİŞKİ VE BEKÂR DANIŞMANLIĞI AÇISINDAN ÖNEMİ: TÜRKİYE VE AZERBAYCAN KARŞILAŞTIRMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nailakhanım Rustamova

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

Ankara, 2020

T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

18 – 29 YAŞLARI ARASI HİÇ EVLENMEMİŞ BİREYLERİN STRES YAŞANTILARI İLE ÖZNEL ESENLİK HALLERİ ARASINDA İLİŞKİ VE BEKÂR DANIŞMANLIĞI AÇISINDAN ÖNEMİ: TÜRKİYE VE AZERBAYCAN KARŞILAŞTIRMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nailakhanım Rustamova

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

Tez Danışmanı: Doç. Dr. KÂMİLE BAHAR AYDIN

Ankara, 2020

ONAY SAYFASI

Nailakhanım RUSTAMOVA tarafından hazırlanan "18 – 29 Yaşları Arası Hiç Evlenmemiş Bireylerin Stres Yaşantıları İle Öznel Esenlik Halleri Arasında İlişki Ve Bekâr Danışmanlığı Açısından Önemi: Türkiye Ve Azerbaycan Karşılaştırması" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı'nda Doktora/Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvan Adı Soyadı	Kurumu	İmza
Danışman Doç.Dr.Kâmile Bahar AYDIN		
Jüri Üyesi Doç.Dr. Kasım TATLILIOĞLU		
Jüri Üyesi Doç. Dr. Hüdayar CİHAN		
Jüri Üyesi		
Jüri Üyesi		

Tez Savunma Tarihi: 11.12.2020

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı'nda Doktora/Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Ünvan Ad Soyad

……

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim. Tarih (09-Kasım-2020)

İmza
Nailakhanım RUSTAMOVA

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, kendisine ne zaman danışsam bana kıymetli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden gelenden fazlasını sunan, her sorun yaşadığımda yanına çekinmeden gidebildiğim, gelecekteki mesleki hayatımda da bana verdiği değerli bilgilerden faydalanacağımı düşündüğüm Sayın Hocam Doç. Dr. Kâmile Bahar AYDIN'a Sonsuz Teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanlığı (YTB) Türkiye Bursları`na bana Türkiye`ye gelme ve Yüksek Lisans eğitimi alma imkanı sunduğu için teşekkür ederim. Aynı zamanda, sevgili aileme, arkadaşlarıma ve meslekteşlarıma, bu süreçte beni destekleyen herkese teşekkür ederim.

Tarih
(11-Kasım-2020)

İmza
Nailakhanım RUSTAMOVA

ÖZET

18 – 29 YAŞLARI ARASI HİÇ EVLENMEMİŞ BİREYLERİN STRES YAŞANTILARI İLE ÖZNEL ESENLİK HALLERİ ARASINDA İLİŞKİ VE BEKÂR DANIŞMANLIĞI AÇISINDAN ÖNEMİ: TÜRKİYE VE AZERBAYCAN KARŞILAŞTIRMASI

Rustamova, Nailakhanım

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı

Tez Yöneticisi: Doç. Dr. Kâmile Bahar AYDIN

Aralık 2020

Çağımızda büyük şehirlere göç oranlarının artması, eğitim ve kariyer alanlarına yoğunlaşan dikkat, aile dinamiklerinde değişim gibi etkenlerin sonucunda, bekâr kalmayı tercih eden bireylerin sayısında artış olduğu görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, bekâr bireylerin medeni statüleri nedeniyle farklı stres yaşantılarının, psikolojik sorunlarının ve özel ihtiyaçlarının olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, bekâr bireylere psikolojik yardımların sağlanabilmesi amacıyla geliştirilen Bekâr Danışmanlığı alanı da dikkat çekmektedir. Bu tez çalışmasında, bekâr bireylerin yaşam kalitesini etkileyen stres yaşantılarının öznel esenlik haline etkisini incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini, ana dili Türkçe olan, Türkiye Cumhuriyeti ve Azerbaycan Respublikası vatandaşı hiç evlenmemiş 18-29 yaşları arası 770 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada, veri toplama araçları olarak Genel Bilgi Anketi, Aydın`ın Bekâr Danışmanlığı kuramını ele alarak geliştirdiği, Bekâr Stresleri Ölçeği - Genç Formu (BESÖ-GF) ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği (ÖEHÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizi "Statistical Package for the Social Sciences" (SPSS) 22.0 ve Amos 21.0 kullanılarak yapılmıştır. Araştırma verileri Frekans, Bağımsız Gruplar Için T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi, Korelasyon ve Path Analizi yöntemleriyle analiz edilmiştir. Sonuç olarak, hiç evlenmemiş bireylerin stres yaşantıları anlamlı (std.β = -.188; $p<0.01$) ve negatif yönde öznel esenlik halini etkilediği tespit edilmiştir. Aynı zamanda, cinsiyet, yaş ve kültürün bu ilişki üzerinde düzenleyici (moderating) etkiye sahip olduğu, ancak sosyo-ekonomik durumun herhangi bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: bekâr birey, bekâr stresi, öznel esenlik hali, bekâr danışmanlığı, hiç evlenmemiş**,** genç birey

ABSTRACT

THE RELATION BETWEEN STRESS EXPERIENCES AND INNER WELL BEING OF 18-29 AGED NEVER-MARRIED INDIVIDUALS AND IMPORTANCE FOR SINGLES COUNSELING: THE COMPARISON OF TURKEY AND AZERBAIJAN

Rustamova, Nailakhanım

Ms.C. Department of Clinical Psychology

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Kamile Bahar AYDIN

December 2020

Factors such as urbanization and modernization, focusing on education and specialization areas, changes in family dynamics, etc. lead to an increase number of single in the general population.When the relevant literature is examined, it is stated that single individuals have different stress experiences, psychological problems and special needs due to their marital status. In this context, the Singles Counseling field, which was developed to provide psychological assistance to single individuals, also attracted attention. In this thesis work, it is aimed to examine the effects of stress experiences, affecting the quality of life of single individuals, on inner well being. The sample of the study consists of never married 770 Turkey and Azerbaijan Republic citizens, whose native language is Turkish, between the ages of 18-29. In the study, General Information Questionnaire, Singles Stress Scale - Youth Form (SSS-YF), developed by Aydın based on Singles Counseling Theory, and Inner Well being Scale (IWB) were used as data collection tools. The analysis of the data was performed using the "Statistical Package for the Social Sciences" (SPSS) 22.0 and Amos 21.0. Research data were analyzed by Frequency, T-Test for Independent Groups, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Explanatory and Confirmatory Factor Analysis, Correlation and Path Analysis. In result, it was found that stress experiences of never married individuals affect significantly (std.β = -.188; $p < 0.01$) and negatively their inner well being. At the same time, it was seen that gender, age, and culture have a moderating effect on this relationship, however socio-economic situation did not have any effect.

Key Words: single individual, single stress, inner well being, singles counseling, never married, young individual

İÇİNDEKİLER

ÖZET …….....i
ABSTRACT …….....ii
İÇİNDEKİLER……..…….....…….…….iii
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ…….....…….....…...vi
ŞEKİLLER DİZİNİ…….....……..…..…….…vii
TABLOLAR DİZİNİ…….....……..viii
BÖLÜM 1…….....……..…..1
1. GİRİŞ…..…….....……...…..1
1.1. Tanımlar.....4
1.2. Araştırmanın Amacı.....5
1.3.Araştırmanın Önemi 6
1.4. Araştırmanın Problemi 8
1.4.1. Alt Problemler.....8
1.5.Sınırlılıklar.....9
BÖLÜM 2…….....……..10
2. Kuramsal Çerçeve ve İlgili Literatür …….....…...10
2.1 Kuramsal Stres Modelleri.....…….....10
2.2 Bekârlarda Stres Yaşantıları ve Etkileyici Faktörler.....12
2.3 Kavramsal olarak Öznel Esenlik Hali (Inner Well Being)……18
2.4 Stres yaşantıları ve Öznel Esenlik Halleri Arasındaki İlişki ele ilgili Alanyazıdaki Araştırmalar.....20
2.5 Bekâr Danışmanlığı.....23
BÖLÜM 3 …….....28
3. YÖNTEM…….....……..28
3.1. Araştırmanın Modeli ….....……..28
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi ….....…….…...28
3.3. Verilerin Toplanması.....29
3.4. Veri Toplama Araçları …….....….....….....29
3.4.1. Genel Bilgi Anketi.....29

3.4.2. Öznel Esenlik Halleri Ölçeği (ÖEHÖ).....30
3.4.3. Bekâr Stresleri Ölçeği- Genç Formu (BESÖ-GF)……..34
3.5. Verilerin Analizi 45
BÖLÜM 4……47
4. BULGULAR……47
4.1 Sosyo-Demografik Bilgiler.....47
4.2 Araştırma Değişkenlerinin Betimsel Analizi.....48
4.3 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Değerlerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....51
4.3.1 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....51
4.3.2 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Alt Ölçek Puanlarının Kültüre Göre İncelenmesi.....52
4.3.3 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Alt Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre İncelenmesi.....54
4.3.4 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Alt Ölçek Puanlarının Sosyo-Ekonomik Duruma Göre İncelenmesi.....56
4.4 Öznel Esenlik Hali Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Değişkenlere Göre İncelenmesi.....57
4.4.1 Öznel Esenlik Hali Ölçeği Değerlerinin Alt Ölçek Puanlarının Göre İncelenmesi.....58
4.4.2 Öznel Esenlik Hali Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Kültüre Göre İncelenmesi.....59
4.4.3 Öznel Esenlik Hali Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre İncelenmesi.....60
4.4.4 Öznel Esenlik Hali Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Sosyo-Ekonomik Duruma Göre İncelenmesi.....61
4.5 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği Arasındaki İlişki ve Değişkenlere Göre İncelenmesi.....63
4.5.1 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği Arasındaki İlişkinin Cinsiyete Göre İncelenmesi.....65
4.5.2 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği Arasındaki İlişkinin Kültüre Göre İncelenmesi.....66

4.5.3 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği Arasındaki İlişkinin Yaşa Göre İncelenmesi.....67
4.5.4 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği Arasındaki İlişkinin Sosyo-Ekonomik Duruma Göre İncelenmesi.....68
BÖLÜM 5. 70
5. TARTIŞMA.....70
BÖLÜM 6 78
6. SONUÇ ve ÖNERİLER……...…….....……...78
6.1 Sonuç.....78
6.2 Öneriler.....82
KAYNAKLAR…….....……..…..84
EKLER…….....……..……....96
EK-1. Özgeçmiş
EK-2. Bilgilendirilmiş Onam Formu
EK-3. Kişisel Bilgi Formu
EK-4. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu (Örnek Maddeler)
EK-5. Öznel Esenlik Hali Ölçeği (Örnek Maddeler)

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BD : Bekâr Danışmanlığı

TUİK : Türkiye İstatistik Kurumu

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

SES : Sosyo-Ekonomik Statü

BESÖ-GF : Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu

ÖEHÖ : Öznel Esenlik Hali Ölçeği

YADS : Yasal Düzenlemelerden Kaynaklanan Sorunlar

BDDİ : Bekâr Danışmanlığına Duyulan İhtiyaç

EŞFŞ : Eş Seçimi Konusunda Bilgisizlik ve Flört Şiddeti

ATBS : Aile ve Toplum Baskısı

YASD : Yalnızlık ve Sosyal Desteğe Duyulan İhtiyaç

GEZY : Gelecek Kaygısı ve Zamanı Yönetememe

CİKS : Cinsel İhtiyaçtan Kaynaklanan Sorunlar

ROİS : Romantik İlişkilerde Yaşanan Sorunlar

EKZR : Ekonomik Zorluklar

ALİS : Akademik, Liyakat ve İş ile İlgili Sorunlar

SSM : Stres Süreç Modeli

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Özerk İlişkisel Bekâr Danışmanlığı Modelinin Amaçları.....27
Şekil 2. Öznel Esenlik Hali Ölçeği Yapısal Modeli..... 32
Şekil 3. Öznel Esenlik Hali Ölçeği Yapısal Modelinin Doğrulayıcı Faktör Analiz Sonucu..... 33
Şekil 4. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu (Besö-GF) Doğrulayıcı Faktör Analiz İçin Oluşturulan Model 43
Şekil 5. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu (Besö-GF) Doğrulayıcı Faktör Analiz Sonucu Standartize Regresyon Katsayıları.....44
Şekil 6. Bekâr Stres Stresleri Ölçeği – Genç Formu ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği Arasında Path Analizi (Yol Analizi) Sonuçları.....63
Şekil 7. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu (Besö-GF) ve Öznel Esenlik Halleri Ölçeği (ÖEHÖ) İlişkinin Cinsiyete Göre Path Analizi Sonucu (Path Diagram).....66
Şekil 8. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu (Besö-GF) ve Öznel Esenlik Halleri Ölçeği (ÖEHÖ) İlişkinin Kültüre Göre Path Analizi Sonucu (Path Diagram).....67
Şekil 9. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu (Besö-GF) ve Öznel Esenlik Halleri Ölçeği (ÖEHÖ) İlişkinin Yaş Gruplarına Göre Path Analizi Sonucu (Path Diagram).....68
Şekil 10. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu (Besö-GF) ve Öznel Esenlik Halleri Ölçeği (ÖEHÖ) İlişkinin Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Path Analizi Sonucu (Path Diagram).....69

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Öznel Esenlik Hali Ölçeği Alt Ölçeklerinin Güvenirlik Analizi Sonuçları.....31
Tablo 2. Öznel Esenlik Hali Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....34
Tablo 3. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....36
Tablo 4. Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Alt Ölçeklerinin Güvenirlik Analizi Sonuçları.....41
Tablo 5. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....45
Tablo 6. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Sıklık (Frekans) Analizi Sonuçları 47
Tablo 7. Araştırma Değişkenlerinin Betimsel Analiz Sonuçları.....49
Tablo 8. Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Değerlerinin Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem İçin T Testi Analizi Sonuçları 51
Tablo 9. Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Değerlerinin Kültüre Göre Bağımsız Örneklem İçin T Testi Analizi Sonuçları 53
Tablo 10. Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Değerlerinin Yaş Gruplarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 54
Tablo 11. Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Değerlerinin Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 56
Tablo 12. Öznel Esenlik Hali Ölçeği Değerlerinin Cinisyete Göre Bağımsız Örneklem İçin T Testi Analizi Sonuçları.....58
Tablo 13. Öznel Esenlik Hali Ölçeği Değerlerinin Kültüre Göre Bağımsız Örneklem İçin T Testi Analizi Sonuçları.....59
Tablo 14. Öznel Esenlik Hali Ölçeği Değerlerinin Yaş Gruplarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....60
Tablo 15. Öznel Esenlik Hali Ölçeği Değerlerinin Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....62
Tablo 16. Bekâr Stresleri Ölçeği ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği Değerleri Arasında Pearson Korelasyon Analizi.....64
Tablo 17. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği Arasında Path Analizi (Yol Analizi) Sonuçları.....64
Tablo 18. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu ve Öznel Esenlik Halleri Ölçeği Arasındaki İlişkinin Cinsiyete Göre Path Analizi Sonuçları.....66

Tablo 19. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu ve Öznel Esenlik Halleri Ölçeği Arasındaki İlişkinin Kültüre Göre Path Analizi Sonuçları.....67
Tablo 20. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu ve Öznel Esenlik Halleri Ölçeği Arasındaki İlişkinin Yaş Gruplarına Göre Path Analizi Sonuçları.....68
Tablo 21. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu ve Öznel Esenlik Halleri Ölçeği Arasındaki İlişkinin Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Path Analizi Sonuçları.....69

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Çağdaş toplumlarda stres olgusu sürekli olarak insan yaşamına eşlik etmektedir. Günümüzde zihinsel ve fiziksel anlamda dengesizlik durumlarına, sağlık sorunlarına neden olan, çok sayıda stres kaynağı (stresörler) bulunmaktadır. Böylece, insanın yaşam kalitesinin düşmesine de neden olmaktadır (Timoshenko, 2011). Ayrıca, Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) (2009), sunduğu verilere göre de oluşan hastalıkların %45`i şiddetli ve sürekli psikolojik gerginlik veya strese maruz kalma sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, bir çok çalışmada stresin yapısı ve etkenleri ele alınmıştır.

İlgili literatürde stres konusuna yer veren çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalar sonucunda, stres kavramınının bir çok tanımlaması ortaya çıkmıştır ve farkı disiplenlerde ele alınmıştır. Stres kavramını ortaya koyan Selye (1992, s.103), stresi "*herhangi bir uyarıcı karşısında özgül olmayan (non-specific) bir tepki*" olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşımı temel alarak, Gaziyeva (2018) çalışmasında, stresi çevre ile etkileşimi zorlaştıran ve dengeyi (homeostaz) bozan, kritik ve sorunlu durumlar ile başa çıkmada etkileşimsel (transaksiyonel) bir süreç olarak ele almaktadır. Stres, çevre ile etkileşimi karmaşıklaştıran ve homeostazı bozan bir durum olarak değerlendirildiğinde, dış veya iç bir uyarıcı olarak açıklanan stresör kavramı ile tanımlanmaktadır. Timoshenko (2011), dış stresörlerin, diğer insanlar, gürültü veya çalışma koşulları gibi, kişinin çevresinden kaynaklandığını, iç stresörlerin ise kişinin kendisi ile ilgili olduğunu belirtmektedir. Örneğin, rahatsız edici anılar ve kaygılar iç stresörlerdir. Ancak iç stresörler genellikle, dış çevre tarafından tetiklenmektedir. Bu dış ve iç stresörler karşısında, vücut psikofizyolojik tepkiler veya uyumlayıcı (adaptif) eylemler ile yanıt vermektedir. Dengenin bozulması ise, stresörün özelliklerine ve vücut (physiological) tarafından algılanmasına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Çünkü, her durumun insanlar için farklı öznel ve kişisel bir anlamı vardır. Yani, bir kişi için travma olarak nitelendirilecek bir durum, diğer bir kişi tarafından sıradan günlük bir olay olarak algılanabilmektedir (Aishtein, 1998; Gaziyeva, 2018).

Bu bağlamda psikolojik stres, sosyal, çevresel, psikolojik, mesleki vb. etkenlerin tehdit oluşturması veya gerçek etkisinin bir sonucu olarak gelişen şiddetli psikolojik gerilim ve yıkıcı (dezorganize) bir yaşantı olarak ortaya çıkmaktadır. Psikolojik stresin değerlendirilmesi, hem birey için durumun önemini hem de kişilik özelliklerini dikkate almayı gerektirmektedir. Bir durumda oluşan stres büyük ölçüde, o anki düşünce içeriği ve durum değerlendirmesi, kişinin kendi yetenekleri hakkındaki bilinci, durum yönetimi becerilerinin ve stratejilerinin bir sonucudur. Yani, bir durumun stres verici olması, kişinin bu durum üzerinde kontrol sağlayamamasından kaynaklanmaktadır (Timoshenko, 2011). Bu bağlamda, psikolojik stres, yaşam memnuniyeti (life satisfaction) ve esenlik (well being) açısından kaygı oluşturmaktadır (Kuraleva ve Lushnikov, 2020). Esenlik ve stres olguları arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için, araştırmacıların esenliğe kavramsal yaklaşımlarını incelemek önemlidir.

Ghosh (2015), yaşam memnuniyeti kavramını, herhangi bir toplumun veya bireyin esenlik (well being) hali ile açıklanabileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda, yaşam memnuniyetinin fiziksel, psikolojik, sosyal ve kültürel yaşam alanlarınıda kapsadığını vurgulamaktadır. Galiahmedova (2015), yaşam memuniyetini sağlık, cinsiyet, yaş, öz güven, iyimserlik, psikolojik istikrar, kişisel ve aile güvenliği, aile ilişkileri, etkili sosyal ilişkiler (arkadaşlarla ilişkiler, güven, duygusal ilişkiler), verimli boş zaman, kendini gerçekleştirme, çalışma, sosyal statü, hedeflere ulaşma, liyakat (competence) değerlendirmesi, maddi durum, geleceğe güven, sosyal istikrar, rahat yaşam ortamı (iklim, ekoloji, toplum), sağlık sisteminin değerlendirilmesi, yasalar, ülkedeki ekonomik durumun değerlendirilmesi gibi faktörlerden etkilendiğine değinmektedir. Bu bağlamda, Rath, Harter ve Harter`in (2010), "Well being: The Five Essential Elements" (Esenlik: Beş Temel Unsur) kitabında esenliği tanımlamada önerdiği bir sıra ana unsurlara dikkat çekmektedir. Bu çalışmada, esenliği tanımlamada; mesleki esenlik (kariyer, meslek veya iş); fiziksel esenlik (sağlık); sosyal esenlik (yakın çevrenin ve sosyal ilişkilerin önemi); maddi esenlik (ekonomik güvence, yaşam standartlarından memnuniyet); yaşam bağlamı (bireyin güven veya emniyet altında olması, çevresinde gerçekleşen olaylara etki edebilmesi) unsurlarına önem verilmektedir. Tvorogova (2007, s.4), esenliği "*kültürel, sosyal, psikolojik, fiziksel, ekonomik ve ruhsal faktörlerin karmaşık bir bağlantısını temsil eden çok faktörlü bir yapı*" olarak açıklamaktadır. Böylece, bireylerin esenlik hallerini, aile ve sosyal ilişkileri, destek, istihdam, vatandaşı olduğu ülkenin sağlık ve güvenlik sistemi, yasal düzenlemeleri, yani yaşam koşulları önemli düzeyde etkilemektedir.

21. yüzyılda ulaşılan gelişme düzeyinin, toplumun yaşam koşullarında büyük ölçüde değişikliklere neden olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, yaşamının her alanında değişiklikler gerçekleşmektedir; küreselleşme de bunlardan birisidir. Küreselleşme çok boyutlu bir olgudur ve bir toplumun siyasi, ekonomik, psikolojik, sosyal ve kültürel alanlarına etki göstermektedir (Arnett, 2002). Jensenn ve Skaaning (2012), çalışmalarında küreselleşme ve modernleşmenin toplumda, özellikle genç nüfusun yaşam stilindeki değişiklerin kimlik oluşumundaki etkisini incelemenin önemini vurgulamaktadır. Zotova, Rickel ve Tuniyants (2017), modernleşme sürecinde, insanların yaşam kalitelerinin bir göstergesi olarak öznel esenlik düzeyinin önemini de belirtmektedirler. Olumlu çevresel (dış) koşulların sağlanması, özellikle ekonomik ve sosyal düzenlemelerin gerçekleştirilmesi, yüksek yaşam memnuniyeti için gerekli temeli oluşturabilir. Ancak bu süreçte, genç neslin sadece esenliği ve benlik oluşumu değil, aynı zamanda değer ve ahlaki yönlerinin gelişmesi de etkilenmektedir. Bu bağlamda, küreselleşme sonucu ortaya çıkan kentleşme, göç, eğitim ve kariyer alanlarına yoğunlaşan bireylerin sayısındaki artış, kadınların emansipasyonu (iş hayatında söz sahibi ve etkin olma), teknoloji ve iletişim araçlarının gelişimi toplum gerçeklerinin değişmesinde büyük rol oynamıştır. Klinenberg (2013), çalışmasında, bu değişimlerin bir sonucu olarak, bekâr yaşamı tercih eden kişilerin sayısında artış olduğunu belirtmektedir.

Bekâr olarak tanımlanan bireyler, son ergenlik, genç yetişkinlik, orta yaş ve ileri yaş gelişim evrelerinde olan hiç evlenmemiş, boşanmış ve eşini kaybetmiş olarak açıklanmaktadır (Aydın, 2017; 2019a). Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2018 yılında sunduğu verilere göre, Türkiye nüfüsunun %36.5`i kadın ve %37.2`si erkek bekârdır. Bu veriler, Türkiye İstatistik Kurumunun 2014 yılında sunduğu veriler ile karşılaştırıldığında, bekâr nüfus oranında yaklaşık %10`luk bir artış olduğu görülmektedir. Ayrıca, kültür ve değerler açısından Türkiye`ye yakın olan Azerbaycan nüfusunda, Devlet İstatistik Komitesinin 2020 yılında sunduğu verilere göre, %36 bekâr birey olduğu görülmektedir. Bu çalışmada, Türkiye ve Azerbaycan kültüründe yetişen hiç evlenmemiş genç bireylerin stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri incelenmektedir. Bu iki ülkenin kültürünü ele alma nedeni, bir birine dil, gelenek ve değerler açısından benzer olduğu kadar, siyasi gelişim süreçleri sonucu ortaya çıkan farklılıkların da mevcut olmasıdır. Yirminci yüzyılda Azerbaycan`ın Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği (SSCB) dahilinde yer alması, toplumsal yapı, kültür ve dil

algısına önemli şekilde etki göstermiştir (İsmayilova, 2017; Vahabova, 2017). Bu nedenle, birbirine yakın bu iki kültür hangi düzeyde farklılaşmaktadır sorusu ilgi çekmektedir.

Bekâr bireyleri inceleyen çalışmalarda, bu bireylerin medeni statüleri nedeniyle, özel ihtiyaçlarının, zorlayıcı stres yaşantılarının ve psikolojik sorunlarının olduğu görülmektedir. Bu stres yaşantıları arasında yer alan sosyal destek yetersizliği, yalnızlık, toplum ve aile baskısı, damgalanma, ayrımcılık ve flört şiddeti gibi zorlayıcı yaşantıların, bekâr bireylerin yaşam kalitelerinin düşük olmasına neden olduğu dikkat çekmektedir (Chiriboga, 1978, 1980; Kessler, 1982; Sugarman ve Hotaling, 1989; Barret, 1999; Depaulo ve Morris, 2006; Sharp ve Ganong, 2011; Aydın, 2018; 2019c). Ancak, Türkiye'de ve Azerbaycan`da bekâr bireyler üzerine yoğunlaşan araştırma sayısının yok denecek kadar az olduğu, bekâr bireylerin öznel esenlik hallerini ve stres yaşantılarını inceleyen hiçbir araştırmanın olmadığı görülmektedir. Bu nedenle, Türkiye ve Azerbaycan örnekleminde hiç evlenmemiş genç bireylerin öznel esenlik hallerini etkileyen stres yaşantılarının incelenmesi, bu bireylerin zorluklar karşısında etkili çözüm yolları geliştirmelerine, daha iyi ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir.

1.1 Tanımlar

Stres (Stress): "*Herhangi bir uyarıcı karşısında özgül olmayan (non-specific) bir tepki*" olarak tanımlanmaktadır (Selye, 1992, s.103). Selye'ye göre stres yaratan **uyarıcılar,** stres kaynağı veya stres vericilerdir (stressors). Bu çalışmada, stres yaşantısı kavramı ile stres kaynağı kast edilmektedir.

Öznel Esenlik Hali (Inner Well being): *"Bireylerin kendi güçlü ve zayıf yönlerine ilişkin algılarının, yeterlilikleri üzerinde nasıl önemli bir etkiye sahip olduğunu anlamak için, hayatlarının farklı yönleri hakkında ne düşündükleri ve ne hissettikleridir"* (White, Gaines ve Jha, 2013, s.724).

Bekâr (Single): "*Yasal olarak hiç evlenmemiş, boşanmış veya dul kalmış (eşini kaybetmiş) olan insanların medeni statüsü"* olarak tanımlanmaktadır (Resi ve Hunt, 1990, s.169).

Aydın (2019a): Bekâr, "Son ergenlik, genç yetişkinlik, orta yaş ve ileri yaş gelişim dönemlerinde olan hiç evlenmemiş, boşanmış ve eşini kaybetmiş birey".

Türkiye Dil Kurumu (TDK): Bekâr - *Evlenmemiş kimse.*

Bekâr Danışmanlığı (Singles Counseling): "*Son ergenlik, genç yetişkinlik, orta yaş ve ileri yaştaki bekâr danışanların; evlilik, aile ve bekâr hayatına bilinçli ve planlı olarak hazırlanmalarına, içinde bulundukları gelişim döneminde sağlıklı ve doyum verici bir yaşam stili geliştirmelerine, bireysel, evrensel ve gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için öz güven ve beceriler kazanmalarına, sahip oldukları medeni statüden doğrudan ve dolaylı olarak ortaya çıkan tüm streslere etkin yöntemler kullanarak başa çıkmalarına yardımcı olan danışmanlık alanıdır"* (Aydın, 2017).

Düzenleyici etki (moderating effect): "*Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü etkileyen niteliksel veya niceliksel bir değişkendir"* (Baron ve Kenny, 1986, s.1174).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, hiç evlenmemiş 18-29 yaşları arası bireylerin stres yaşantıları ile öznel esenlik halleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Çalışmanın alt amaçları ise :

a. hiç evlenmemiş bireylerin stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri arasındaki ilişkide **cinsiyetin** düzenleyici etkisinin olup olmadığını;

b. hiç evlenmemiş bireylerin stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri arasındaki ilişkide **yaşın** düzenleyici etkisinin olup olmadığını;

c. hiç evlenmemiş bireylerin stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri arasındaki ilişkide **sosyo-ekonomik durumun** düzenleyici etkisinin olup olmadığını;

d. hiç evlenmemiş bireylerin stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri arasındaki ilişkide **kültürün** düzenleyici etkisinin olup olmadığını;

incelemektir.

Bu çalışmanın bir diğer amacı ise, bulguları Bekâr Danışmanlığı (Aydın, 2017; 2019a) açısından yorumlayarak literatürde yeni olan bu alanın gelişmesine katkı sağlamak; bu alanda yapılacak çalışmalara bilimsel destek sunarak, bekâr bireylerin yaşam kalitelerini yükseltme yönünde yeni uygulamalara esin kaynağı olmaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde, bekâr birey sayısındaki artış, bu kitleye özgü ihtiyaç ve zorlulukların incelenmesi gereksinimini ortaya çıkarmaktadır. Toplumun bir parçası olan bu bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları olumlu veya olumsuz durumlar onların psikolojik sağlıklarını etkilemektedir. Bu bağlamda, hiç evlenmemiş genç bireylerin yaşamlarında, bulundukları gelişimsel dönemin ihtiyaçları veya gelişimsel görevleri doğrultusunda da, strese neden olabilecek birçok nitelik bulunmaktadır. Bunların başında, sosyal ağların geniş olmaması nedeniyle sosyal destek yetersizliği gelmektedir. Bekâr bireylerde sosyal destek yetersizliği, iletişim eksikliği, yoğun iş yükü, ekonomik zorluklar gibi sorunlar açısından gerginlik oluşturmaktadır. Aynı zamanda, aile ve toplum tarafından baskı ve damgalanma, iş yerlerinde uğradıkları ayrımcılık, bu bireylerin yaşam kalitesini önemli derecede etkilemektedir. Bu yaşantılar, aynı zamanda romantik ilişki ve eş seçimi konularına da etki ederek, gelecek kaygısı ve yalnızlık duygusunun oluşmasına neden olmaktadır (Aydın, 2019c). Ayrıca, çoğunlukla nüfusun genç kesiminden oluşan hiç evlenmemiş bireylerin karşılaştığı stres yaşantılarına eğitim, ekonomik, iş ve kariyer gibi konulardan kaynaklanan sorunların eklenmesi sonucu, yaşam kalitelerinin önemli düzeyde düştüğü görülmektedir (Kitaev-Smyka, 1986; Depaulo ve Morris, 2006; Aydın, 2019c). Bununla birlikte, psikolojik bozukluklar ve yıkıcı davranış durumlarındaki artış, bireylerin psikolojik stresini de artırmaktadır. Böylece, devamlı ve uzun süreli stres yaşantıları, bu bireylerde psikopatolojik sorunlara yol açabilmektedir (Saporovskaya ve Khazova, 2019; Savenysheva, Golovey, Petrash ve Strizhitskaya, 2019). Bu kapsamda, stres yaşantılarının, yaşam kalitesine etkisi göz önünde bulundurulduğunda, hiç evlenmemiş bireylerin öznel esenlik haline hangi düzeyde etki gösterdiği konusu ilgi çekmektedir.

Bu araştırmanın örneklemini, 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireyler oluşturduğundan yaş aralıklarına göre gelişimsel görevler dikkate alınmıştır. Son ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerini 18-29 yaşları kapsamaktadır. Bu nedenle, dönemsel krizler, ihtiyaçlar ve görevler açısından bu konunun ele alınması önem arz etmektedir. Ayrıca, aynı gelişimsel dönemde olan hiç evlenmemiş bireylerin stres yaşantılarında cinsiyete göre farklılık var mıdır sorusu ilgi çekmektedir. Örneğin; Küçük (2015) kadınların iş hayatında karşılaştıkları sorunlar konusunu ele aldığı çalışmasında, kadınların ciddi düzeyde ekonomik yetersizlik, yeterli liyakata sahip olmalarına rağmen daha düşük mevkide görevlendirilmeleri ve daha fazla iş yükü gibi sorunlarının olduğunu tespit etmiştir. Bu

kapsamda, ekonomik yetersizlik konusu da dikkat çekmektedir. Uluslararası Antalya Üniversitesi ve TNS (2015) ortaklığında gerçekleştirilen çalışma sonuçlarına göre, 18-24 yaşları arası bireyler ekonomik durum ve iş bulma gibi konularda stres yaşantılarına maruz kalmaktadırlar (Hürriyet, 2016).

Yaşam deneyimlerine etki gösteren kültürel, sosyal ve etnik özellikler, uzun vadeli bir yaşam planının ve bireyin benlik modelinin içerik ve anlamsal özelliklerinin ana düzenleyicileri olarak kabul edilmektedir (Novgorodtseva, Musikhina ve Pyankova, 2014). Bu çalışma örneklemini Türkiye Cumhuriyeti ve Azerbaycan Respublikası vatandaşı olan bireyler oluşturduğundan, bu iki kültürünün özelliklerine dikkat edilmiştir. Bu iki kültürün benzer yönlerinin olmasına rağmen, Azerbaycan`ın 20.yüzyılda Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği`ne (SSCB) dahil olmasıyla, kültürünün de zaman içerisinde etkilendiği görülmüştür (İsmayilova, 2017). Ayrıca, anadili Azerbaycan-Türkçesi olan Azerbaycan Respublikası vatandaşları ikinci anadil olarak Rusçayı kabul etmişlerdir (Salamzade ve Abdullayeva, 2019). Dolayısıyla, hem değerler hem de dil algısı etkilenmiştir. Sözü geçen bu etkilerin, Azerbaycan kültüründe yetişen genç bekâr bireylerin stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri, Türkiye kültüründe yetişen genç bekâr bireylerden farklılaşmakta mıdır sorusu ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda, hiç evlenmemiş bireylerin öznel esenlik halini etkileyen stres yaşantılarının cinsiyet, kültür, yaş ve sosyo-ekonomik durum gibi özellikler bağlamında hangi farklılıkların olduğu araştırılmak istenmektedir.

Sonuç olarak, hiç evlenmemiş genç bireylerin yaşam koşulları, yasal hakları, karşılaştıkları sorunlar, gelişimsel ihtiyaçlar ve psikolojik yardım konularını ele alan bu çalışmada, toplumun önemli kesimi olan gençlerin, günümüzün gerçekliğinde karşılaştıkları zorlulukları ortaya çıkaracak ve işlevsel çözümlerin sağlanmasında katkı sağlayacaktır. Ayrıca, yabancı literatür incelendiğinde, hiç evlenmemiş bireylere özgü olan stres yaşantıları olarak, yetersiz sosyal destek, ekonomik zorluk, şiddet, ayrımcılık ve damgalanma sorunlarını ele alan çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir. Ancak, Türkiye ve Azerbaycan kültüründe yapılan çalışmalara bakıldığında, bu konuyla ilgili araştırma sayılarında kısıtlılık olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, hem Türkiye ve Azerbaycan ile ilgili araştırmalara destek sağlayacağı, hem de iki kültür arasındaki olası farklılıkların ve ortak yönlerinin tespit edilmesi sonucu, gelecek araştırmaların tasarlanmasında önemli role sahip olabileceği beklenmektedir. Ayrıca, elde edilen bulguların literatürde yeni bir danışmanlık alanı olan Bekâr Danışmanlığı perspektifinden yorumlanması, Bekâr

Danışmanlığı alanının gelişmesine ve sonuçta bekâr bireylerin yaşam kalitelerinin yükselmesine katkı sağlayacaktır.

1.4. Araştırmanın Problemi

18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Bu ilişki Bekâr Danışmanlığı açısından nasıl yorumlanabilir?

1.4.1. Alt problemler:

1. 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin **stres yaşantıları cinsiyete (kadın/erkek)** göre değişmekte midir?

2. 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin **stres yaşantıları yaşa (18-19/20-24/25-29)** göre değişmekte midir?

3. 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin **stres yaşantıları sosyo-ekonomik düzeye (düşük/orta/yüksek)** göre değişmekte midir?

4. 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin **stres yaşantıları kültüre (Türkiye ve Azerbaycan)** göre değişmekte midir?

5. 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin **öznel esenlik hali cinsiyete (kadın/erkek)** göre değişmekte midir?

6. 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin **öznel esenlik hali yaşa (18-19/20-24/25-29)** göre değişmekte midir?

7. 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin **öznel esenlik hali sosyo-ekonomik düzeye (düşük/orta/yüksek)** göre değişmekte midir?

8. 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin **öznel esenlik hali kültüre (Türkiye ve Azerbaycan***)* göre değişmekte midir?

9. 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin **stres yaşantıları ve öznel esenlik hali** arasındaki ilişki üzerinde **cinsiyetin** düzenleyici (moderating) etkisi var mıdır?

10. 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin **stres yaşantıları ve esenlik hali** arasındaki ilişki üzerinde **yaşın (18-19, 20-24, 25-29)** düzenleyici etkisi var mıdır?

11. 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin **stres yaşantıları ve esenlik hali** arasındaki ilişki üzerinde **sosyo-ekonomik düzeyin (düşük/orta/yüksek)** düzenleyici etkisi var mıdır?

12. 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin **stres yaşantıları ve esenlik hali** arasındaki ilişki üzerinde kültürün (Türkiye ve Azerbaycan) düzenleyici etkisi var mıdır?

1.5. Sınırlılıklar

• Araştırma, Türkiye Cumhuriyeti ve Azerbaycan Respublika`sı vatandaşı anadili Türkçe olan hiç evlenmemiş bireylerden alınan bilgiler üzerine kurgulandığı için elde edilen bulgular bu özelliğe sahip bireylere genellenebilir.

• Araştırmanın örneklemi hiç evlenmemiş 18-29 yaşları arası bireyler ile sınırlıdır.

• Bu araştırmanın örneklemine, Şubat 2020 - Mart 2020 aralığında yüz yüze görüşme yöntemi ile ulaşılmaktaydı. Ancak, 16 Mart 2020 tarihinde COVİD-19 Pandemi ilan edildikten ve uygulanan kısıtlamalar sonrasında, araştırma çevrimiçi platform aracılığıyla ulaşılan örneklem ile sınırlıdır.

• Araştırma, 'Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu'' ve ''Öznel Esenlik Halleri Ölçeği'nden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

• Araştırmanın bulguları katılımcıların ölçeklere verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

BÖLÜM 2

2. Kuramsal Çerçeve ve İlgili Literatür

2.1 Kuramsal olarak Stres Modelleri

Literatürde stresi tanımlamaya ve açıklamaya yönelik bir çok araştırma yapılmıştır. Aşağıda bu çalışmalarda sunulan kuramsal yaklaşımların bazıları sunulmuştur.

Lazarus ve Launer`in (1978) Stres modeli

Stres kavramını açıklamada bir çok yaklaşım öne sürülmektedir. Bu yaklaşımlar arasında, Lazarus ve Launier (1978) tarafından önerilen bilişsel stres modeli, yaygın olarak tanınmaktadır. Lazarus (1978), stresi *"dış ve içsel faktörler arasındaki bir bileşim olarak açıklamaktadır, yani bir insanın farklı koşullarda sergilediği tutum ve karşılaştığı zorluklara bir yanıt"* olarak nitelendirmektedir. Stresi açıklamada en önemli faktörler olarak, fiziksel özelliklerden ziyade, kişinin öznel özellikleri ve çevreyle, toplumla etkileşim biçimi belirtilmektedir. Bu bağlamda özellikle bilişsel süreçler; düşünme şekli, durum değerlendirilmesi, kişinin kendi yeteneklerine dair bilgisi, doğru davranış stratejisini belirleme, bireyin strese tepkisini büyük ölçüde etkilediği vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, stres karşısında oluşan tepkinin her kişi için bireysel olduğu belirtilmektedir.

Lazarus ve Folkman'ın (1984) Etkileşimsel Modeli

Daha sonra, Lazarus ve Folkman (1984) ilişkiler sistemini "insan-çevre" olarak değerlendirerek, psikolojik stresi *"insan ile çevrenin fazla ve yoğun talepleri arasında oluşan ilişki"* olarak ele almaya başldılar. Bu nedenle, stresin oluşması "insan - çevre" bütünleşik etkileşim sisteminde yetersizliğe neden olduğu söylenmektedir. Çevre olarak; sosyal yaşam, işyeri, toplum, aile, arkadaşlar, vb. değerlendirilmektedir. Bu sistemde "insan-çevre" ilişkisinde denge ve uyum mevcut ise, bir kişi herhangi bir çevresel zorlukla, yani stresle kolayca başa çıkabilmektedir (Timoshenko, 2011). Bu bağlamda, insanın, aile, iş, eğitim, iletişim ve sosyal yaşamlarında ortaya çıkan sorunlar ile baş etmek için uygun adaptif (uyum sağlama) becerilerine sahip olmasını gerektirmektedir. Dolayısıyla, bu becerilerin eksik veya zayıf olması ihtiyaçlarını karşılamada engel ve sosyal uyumun bozulmasına neden olarak stres yaratmaktadır. Ayrıca, strese bağlı bozuklukların ve hastalıkların da gelişmesine neden olmaktadır (Kobasa, 1979; Lazarus, Folkman, 1984).

Pearlin'in (1989) Stres Süreci Modeli

Lazarus ve Folkman`dan (1984) farklı olarak, Pearlin (1989) Stres Süreç Modeli (SSM)`ni geliştirmiştir ve farklı amaçlar ve durumlar açısından değişiklikler ilave etmiştir. Stres Süreç Modeli`nde bireyi, aileyi ve toplumu kapsayan stres düzeylerini değerlendirerek, iyi oluşu yordamadaki ilişkiye önem verilmektedir (Katerndahl ve Parchman, 2002). Stres süreci modeline göre, sosyo-ekonomik durum bireylerin yaşamlarının bağlamlarını, maruz kaldıkları stres faktörlerini ve sahip oldukları kaynakları şekillendirerek sağlığı ve iyi oluşu etkilemektedir (Pearlin, 1999). Normatif sosyal düzenlemeler, yetersiz sosyal ve ekonomik statüye sahip bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığına zarar verebilecek koşullar oluşturmaktadır. Yapı gereğiyle insanlar, sosyal çeşitlilik oluşturan kronik veya duruma bağlı stres faktörlerine maruz kalmakta ve hassasiyete sahip olmakta ve bu da stres sürecinin birçok farklı yönüyle ilişkilenmektedir. Bu bağlamda, stres süreci modeline göre, avantajlı sosyal-yapısal konumdaki bireylerin daha güçlü ekonomik, sosyal ve psikolojik kaynaklara sahip olduğundan, stres faktörlerinin iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerine karşı düzenleyici (moderating) işlevi görmektedir. Böylece, sosyal-yapısal faktörler hem stresörlerin etki düzeyini, hem de bu stresörlerin bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde oluşturduğu etkiyi belirlemektedir (Pearlin 1999; Katerndahl ve Parchman, 2002; Pudrovska, 2004; Frishman, 2012). Stres Süreci Modeli kapsamında, sosyal eşitsizliklerin bireylerin sağlıklarına olan etkisinin nedensel mekanizmaları açıklanmaktadır. SSM`nin temelini stresör, düzenleyici (moderating) kaynaklar ve sonuçları oluşturmaktadır.

Kanner, Coyne, Schaefer ve Lazarus (1981), stresörleri *"rahatsız edici, engelleyici, çevre ile etkileşimi nitelendiren"* olarak tanımlamaktadır. Stresörler, sosyal etkenlere bağlı hem yaşam olayları (life events) hem de kronik stres olarak ortaya çıkabilirler. Kronik stresörler bireylerin genellikle evlilik, ebeveynlik ve istihdam gibi rolleri üstlenmesinden kaynaklanırlar (Pearlin, 1999). Stresli olaylar ve yaşam koşulları genel popülasyon içerisinde farklılık göstermektedir. Ancak, popülasyondaki farklı alt grup üyeleri genellikle kronik stresörlere maruz kalma dereceleri bakımından da farklılık göstermektedirler. Bu nedenle, bazı yaşam olayları toplum içinde spesifik bir alt grup oluşturan bireyler (örn, bekârlar, kadınlar, ırkla ilgili) arasında daha yaygındır (McLeod ve Nonnemaker, 1999).

Düzenleyici (moderating) kaynaklar, stres sürecinin ve sonuçlarının gelişimini engelleme, önleme veya azaltma gibi etkiye sahip olan kaynaklardır (Pearlin, 1999). Stres

Süreci Modeli kapsamında, genellikle, düzenleyici kaynaklar olarak, başa çıkma, sosyal destek ve benlik kavramı (özellikle yeterlilik (mastery) ve benlik saygısı) olguları ele alınmaktadır. Kaynaklar, ayrıca stresin yoğunlaşma sürecinin kontrolünde de önemli bir etkiye sahiptirler. Araştırmalar, benzer stres faktörlerine maruz kalan kişilerin her zaman benzer olumsuz sonuçlar bildirmediğini göstermektedir (Pearlin, Johnson 1977; Pett ve Vaughan-Cole 1986; Almeida ve Kessler, 1998). Bu bulgular, düzenleyici kaynaklardaki farklılıklar nedeniyle ortaya çıkabilmektedir. Yetkinlik, benlik saygısı ve sosyal destek gibi psikososyal kaynaklar, ikincil stres faktörlerinin ortaya çıkmasını engelleyerek, stresin artmasını da durdurmaktadır (Pearlin, 1999). Örneğin, aile veya sosyal çevre tarafından sağlanan destek, bireyin maddi zorluklar karşısında ortaya çıkan stres düzeyini etkilemektedir. Stres Süreci Modeli`nde sonuçlar (outcomes) olarak, stres kaynaklı gelişen depresyon, kaygı ve madde bağımlılığı gibi bozuklukların ortaya çıkmasıdır (Pearlin, 1999).

Sonuç olarak, Pearlin (1989) tarafından sunulan Stres Süreci Modeli, bu tez çalışmasında toplumun alt grubu olarak genç bekâr bireylerde, maruz kalınan farklı stres yaşantılarının, farklı sosyal ve ekonomik konumun yaşama ve öznel esenlik haline etkisinin, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi açısından değerlendirilmesinde önemli değere sahiptir.

2.2 Bekârlarda Stres Yaşantıları ve Etkileyici Faktörler

Stres Süreci Modeli`nde stres kaynakları (stresörler), sosyal ve kişisel kaynaklar arasındaki ilişkinin önemi vurgulanmaktadır. Bu yaklaşım kapsamında, her stresörün farklı yoğunluk ve zorlukta olması nedeni ile psikolojik sağlık, iyi oluş ve yaşam memnuniyeti düzeyleri üzerinde farklı etkilere neden olduğu görülmektedir (Aneshensel, 2015). Aydın (2019a), yaş, cinsiyet, ekonomik durum, kültür, eğitim, işsizlik gibi olguların bekâr bireylerin stres yaşantılarını ve yaşam kalitesini etkilediğini belirtmektedir.

Yaş: Bekâr bireylerin stres yaşantıları yaş, cinsiyet ve kültüre göre değişiklik göstermektedir. Özellikle, genç bireyler, hem yaş evresi hem de sosyal çevre nedeniyle bir çok stres yaşantısına aynı anda maruz kalabilmektedir (Turner, 1995; Bulo ve Sanchez, 2014). Literatürde, genç yetişkinlik dönemi olarak 17-30 yaşları arası belirtilmektedir (Havighurst, 1967; Gould, 1978). Havighurst (1967), tarafından genç yetişkinlik yaş evresi için eş seçimi ve evliliğin, eş ve ebeveyn rollerinin oluşmasının, iş ve kariyer, yasal

düzenlemeler ve vatandaşlık hakları gibi alanlarda kendilerini gerçekleştirme ihtiyaçlarının olduğunu belirtmektedir. Gould (1978), genç yetişkinlik döneminde aileden bağımsızlık ve kendini geliştirme gibi ihtiyaçların gerçekleşmesinin önemini vurgulamaktadır. Böylece, genç yetişkinlik evresinde ilişki, evlilik, ekonomik durum, akademik yaşam, iş ve kariyer önemli hale gelmektedir (Gürses ve Kılavuz, 2011).

Günümüzde yapılan araştırmalara bakıldığında genç bireyler için bu ihtiyaçlar arasında önem düzeyi yüksek olan gelecek planlaması, zaman yönetimi, eğitim, iş, kariyer gibi alanların olduğu görülmektedir (Mroczek ve Almeida, 2004; Aydın, 2017). Presnall (2008), 18-24 yaşları arası öğrencilerin yüksek stres yaşadıklarını gösteren Öğrenci Stres Anketi'ni geliştirmiştir. Bu çalışma, 18 ile 24 yaş arası 2.253 lisans ve lisansüstü öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, finansal sorunların, ilişki, aile sorunları ve sosyal faaliyetlerin (arkadaş ilişkisi, destek, rekreasyonel faaliyetlere zaman ayırma) birincil stres kaynaklarıdır. Ayrıca, yoğun stres yaşayan öğrencilerin alkol ve uyuşturucu kullanımını tetiklediğini de belirtmektedir.

Arakelova, Arshinova ve Jdanova (2008), 19-21 yaşları arası gençlerin en fazla hangi alanda stres yaşadıklarını incelediklerinde, eğitim süreci (sınav, motivasyon), maddi birikim, iş ve kariyer, zamanı değerlendirme, kimlik oluşumu, aile, çoçuk sahibi olma, hastalık geçirme ve yasal düzenlemeler alanlarının ağır düzeyde stres verici nitelikte olduklarını belirtmişlerdir. Aydın`nın (2013) ABD`de yaşayan 18-35 yaşları arası lisans ve lisans üstü öğrenciler üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına bakıldığında, kadınlar için gelecek kaygısının, erkekler için ise akademik başarının birincil stres kaynağı olduğu görülmüştür. Ayrıca, Aydın`ın (2019a) Türk bekâr bireyler üzerinde gerçekleştirdiği araştırma bulgularına göre de, sırasıyla para, sağlık, iş, sosyal ilişkiler, cinsel yaşam, zaman yönetimi, gelecek yaşam, karşı cinsle ilişkiler, kariyer edinme en önemli stres yaşantılarıdır.

Cinsiyet: Literatürde, stresin kadın ve erkeklerde farklılık gösterdiğini sunan bir çok araştırma bulunmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2001; Matud; 2004; Vatandaş, 2007). Bu farklılıkların, toplumsal cinsiyet rollerindeki farklılıklardan kaynaklandığı belirtilmektedir. Örneğin, kadınların geleneksel cinsiyet rolleri çerçevesinde, meslek ve iş alanlarında ayrımcılığa maruz kaldığı bilinmektedir. Bu nedenle, erkeklere oranla olumsuz konumlara ve yetersiz imkânlara sahip olmalarına yol açmaktadır. Kadınların durumları iş ve kariyerde ayrımcılık açısından incelendiğinde, aynı eğitim ve iş becerisine sahip olmalarına rağmen,

erkeklere göre daha düşük statülü işlerde çalıştıkları ve daha düşük maaş aldıkları gözlemlenmektedir (Turner, Wheaton ve Lloyd, 1995).

Kadın ve erkeklerde algılanan stres düzeyi ile ilgili araştırmalara bakıldığında, genellikle, kadınlarda stresörlerin olumsuz etkilerinin erkeklere göre daha yoğun olduğu gözlemlenmektedir (Turner, Wheaton ve Lloyd, 1995; Garett, Liu, ve Young, 2017; Şahin, 2018). Nolen-Hoeksema (2001), bu bulguların kadın ve erkeklerin toplumda algılanan cinsiyet rolleri nedeniyle ortaya çıkan eşitsizlik ve ayrımcılık sorunlarından kaynaklandığını belirtmektedir. Benzer bir araştırmada, Matud (2004), kadınların hayat boyunca erkeklere göre daha fazla stres verici olaylarla karşılaşmakta olduğunu açıklamıştır. Ayrıca, kadın ve erkeklerin algılama ve baş etme becerilerinde var olan farklılıkların, kadınların günlük ve kronik stres yaşantıları karşısında daha fazla olumsuz etkilere maruz kaldığını da belirtmiştir.

Kültür: Bireylerin stres durumunda oluşan algı, geliştirdikleri ve uyguladıkları başa çıkma stratejilerinin çevre–kültür bağlamında değerlendirilmesi gerektiği öne sürülmektedir. Bu bağlamda, kültürün sadece "benlik konsepti"`nin oluşmasında değil, aynı zamanda gelecek yaşam biçimini de etkileyen bir faktör olduğu belirtilmektedir (Wong, Wong ve Scott, 2006; Kuo, 2011).

Nekrasova (2016), çalışmasında kültürün sadece bireyin toplumdaki rol ve davranış normlarının belirleyicisi değil, aynı zamanda gelecek yaşamını oluşturmada etken bir faktör olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, genç yaşın getirdiği önemli görevlerden birisi de, modern sosyal önceliklerin (meslek edinme, kariyer, kendini gerçekleştirme) ve geleneksel kültürel değerlerin (ev, aile, çocuklar, geleneklere saygı) entegrasyonu bağlamında gerçekçi ve aynı zamanda uyumlu bir yaşam planı oluşturmaktır. Nekrasova (2016), kültürel değerlerin toplumsal düşünceye önemli etkisi olan ülkelerden Azerbaycan ve Ukrayna`da 20-21 yaşındaki gençler ile bir çalışma yapmıştır. Sonuç olarak, modern toplumun değerlerinin genellikle yaşam biçimi hakkındaki geleneksel kültürel düşüncelerle çeliştiğine dikkat edilmesi gerektiğini önermiştir. Yani, bireyin kendi kültürel farkındalığında bir "aşınma" ortaya çıkmaktadır. Örneğin, günümüzde evlilik ve çocuk sahibi olma, hayatı sınırlayıcı anlamlar olarak ele alınmaya ve geleneksel cinsiyet rolleri değişmeye başlamıştır. Bu değişimler, geleneksel ve modern toplumun değerleri arasında çatışmanın oluşmasına,

böylece bireylerin öznel yaşam memnuniyeti düzeyinde düşüşe neden olmaktadır. Yani, bu olgular bireylerin içsel ve kişilerarası çatışmalarının kaynağı olarak ortaya çıkmaktadır.

Bir diğer yandan kültürün stresi tetikleyici özelliği olarak, farklı ülkelerde yaşayan etnik bireylerin zorlukları ele alınmaktadır. Bireyler farklı ülkelere göç ettiklerinde, uyum sağlayamama, dışlanma, baskı (mobbing) veya ayrımcılık gibi sorunlar ile karşılaşmaktadırlar (Sellers, Caldwell, Schmeelk-Cone ve Zimmerman, 2003). Örneğin, Brisset, Safdar, Lewis ve Sabatier (2010), Fransa`ya Vietnam`dan üniversite eğitimi için göç etmiş öğrencilerin, kültürel şok nedeniyle psikolojik stres düzeyinin yerli öğrencilere göre daha fazla olduğunu, bunun destek ihtiyacı ve toplumda kendi yerini bulma sorunlarından kaynaklandığını belirtmektedirler. Branscombe, Schmitt, Harvey (1999), bu sorunların bireylerin iyi oluşlarını etkilediği yönde açıklama sunmaktdır.

Sosyo-ekonomik statü (SES): Kronik stres yaşantılarının bir etkeni olarak sosyo-ekonomik statü de ele alınmaktadır (Jacob, 2014). Düşük SES, bireylerin kendini gerçekleştirme, toplumdaki konum ve aileden bağımsızlaşma gibi ihtiyaçlarının karşılanmasını engellemektedir. Bu bağlamda, bireyin SES'i özellikle, meslek edinme, iş bulma, kariyer yapma ve sosyal destek alanlarında yaşadıkları sorunlardan etkilendiği öne sürülmektedir (Baum, Garofalo ve Yali, 1999).

Genç yetişkinler, içinde bulundukları dönem gereği gelişimsel krizlerin, cinsiyet, kültür ve maddi durum gibi demografik özelliklerin yanı sıra çok sayıda sosyal (arkadaş ilişkileri, flört/romantik ilişkiler), akademik, ekonomik ve duygusal stresörler ile karşılaşmaktadırlar (Allgöwer, Wardel ve Steptoe, 2001; Hurst, Baranik ve Daniel, 2013; Adams, Meyers ve Beidas, 2016). DePaul ve Morris (2006), bekâr bireylerle ilgili çalışmalarında, sosyal destek yetersizliği, şiddet (flört şiddeti, psikolojik şiddet vd.), ayrımcılık, damgalanma ve baskıya maruz kalma gibi olayların strese neden olan en önemli yaşantılar arasında olduğunu ve yaşam memnuniyetini etkilediğini belirtmektedirler.

Cohen (1985), sosyal desteği duygusal destek, ortak rekreasyonel etkinlikler (eğlenme, dinlenme faaliyetleri), araçsal (maddi) destek ve bilgi desteği olarak dört sınıfa ayırmaktadır. Bu bağlamda, duygusal desteği - duyguların tanınması ve kabulü; bilgi desteği-tavsiye ve rehberlik; ortak rekreasyonel etkinlikler–birlikte zaman geçirme; araçsal destek ise-gerçek maddi yardımlar olarak nitelendirmiştir.

Medeni durum ve sosyal destek arasındaki ilişkinin inceleme konusu olduğu çalışmalarda, sosyal desteğin psikolojik, zihinsel ve fiziksel sağlık düzeyini yordayıcı bir etken olduğu ortaya çıkmıştır (Holahan, 1986; Thoits, 1986; Cairney, Boyle, Offord ve Racine, 2003). Chiriboga (1980) ve Kaunonen (1999), tarafından sunulan çalışmalarda, özellikle eş desteğinin (burada hem eş hem ilişki partneri) stres yaşantılarında önleyici ve düzenleyici (moderating) role sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca, eş veya partner desteğinin kaybı kadın ve erkek için yaşam düzenlerinde (life context) önemli ve yıkıcı etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Kessler, 1982). Bu bağlamda, özellikle beklenmedik bir zamanda eşini kaybetme veya boşanma durumu, bireylerin yaşamlarını bekâr olarak yeniden düzenlemelerine neden olmaktadır.Böylece, sosyal destek kaybı travmatik ve stres oluşturan bir yaşantı olarak ele alınmaktadır (Chiriboga, 1978).

Sosyal destek olarak, sadece eş veya partner tarafından sağlanan değil, günlük yaşam içerisinde iş, arkadaş ve aile çevresinden gelen destekte stres yaşantılarında önemli etkiye sahiptir. Oppedal ve Roysamb (2004), Norveç'te 633 genç ile yaptıkları bir çalışmada, gençlerin aile ve arkadaş ağından diğer çevrelere göre daha yüksek düzeyde sosyal destek algıladıklarını belirtmişlerdir. Terry, Nielsen and Perchard (1993), stres durumlarında, iş yerinde sağlanan desteğin çalışanların iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli etkilerinin olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, teknolojinin gelişmesiyle sunulan imkânlar kapsamında internette oluşan sosyal ağların psikolojik iyi oluşu etkilediği görülmektedir (Cole ve Griffiths, 2007). Chen, Oliffe ve Kelly (2018), internet üzerinden oluşan ağların, özellikle erkekler için sosyal destek ve iletişim bağlamında önemli olduğu açıklanmaktadır.

Bekâr bireylerin yaşam memnuniyetini etkileyen diğer stres sorunları arasında psikolojik baskı, damgalanma ve şiddet sorunlarının olduğu gözlemlenmektedir. Şiddet, sadece fiziksel değil, cinsel (evde, işte, halka açık yerlerde) ve ekonomik (örn. Kadınlara karşı iş ayrımcılığı), flört (romantik ilişki aşamasında partnerler tarafından baskı, aşağılanma) ve daha fazlasını kapsamaktadır (Krug, Mercy, Dahlberg ve Zwi, 2002). Ilyin (2014), tüm şiddet türlerinin psikolojik şiddet eşliğinde ortaya çıktığını belirtmektedir. Psikolojik şiddet sergilemenin bir yolu olarak baskı (mobbing) dikkate alınmaktadır. Leymann (1996), baskı kavramını genel psikolojik baskı, düşmanca ve etik olmayan hitap şekli, küçümseme, hakaret, stres verici ve psikolojik rahatsızlıklara neden olan etkenler olarak tanımlamaktadır. Şiddetin diğer göstergesi olarak damgalanma ele alınabilir. DePaulo

ve Morris (2006), bekâr bireylerin sahip oldukları medeni statü nedeniyle damgalanmalarını "*Singlism*" olarak tanımlamaktadırlar. Cargan (1981) çalışmasında, bekâr bireylerin toplum tarafından hangi önyargılar ve damgalanma ile karşılaştıkları incelenmiştir. Bu bağlamda, bekârların "evde kalmış" (kadınlara yönelik), "ana kuzusu" (erkeklere yönelik) gibi kalıplaşmış terimlerin ortaya çıktığı gözlemlenmektedir. Ayrıca, toplum tarafından bekâr bireyler olgunlaşmamış, bencil, güvensiz ve çekici dış görünüşe sahip olmayanlar olarak damgalanmaktadırlar (Greitemeyer, 2009; Pignotti, Abell, 2009; Himawan, Bambling ve Edirippulige , 2018).

Bekâr bireylere uygulanan ayırımcılıkların, örneğin, maaş eşitsizliği, konut kiralama veya satın alma, şirket promosyonları, sübvansiyonlu (devlet desteği olan) çalışan ayrıcalığı, sosyal güvenlik, emlak vergileri, sigorta, barınma ve iş yerlerinde daha uzun çalışma saatleri gibi sorunlar kapsamında ortaya çıktığı görülmektedir (Morris, Sinclair ve DePaulo, 2007; Bull ve Mittelmark, 2009). Jordan ve Zitek (2012), çalışma yerlerinde bekâr erkeklerin, benzer yaşta ve yeterli liyakat düzeyine sahip olmalarına rağmen, evli erkek meslektaşlarından daha az ücret aldıklarını belirtmiştir. Bu çalışmada, ayrımcılık durumunun, çalışan kadınlar için de aynı şekilde olduğu açıklanmıştır. Morris, Sinclair ve DePaulo`nun (2007) deneysel araştırmaları sonucu, emlak satın alma ve kiralama için başvuranlar arasında, satış temsilcilerinin %23`ü birlikte yaşayan çiftleri ve %17`si arkadaş olanları seçerken, %60`ının ise evli bir çifte daha çok üstünlük verdiklerini tespit etmişlerdir.

Batı ülkelerinde yapılan flört şiddeti konusundaki araştırmalara bakıldığında, ilişkinin flört döneminde (evlilik öncesi ilişki) ve evlilik sonrası durumu değerlendirildiğinde, flört döneminde daha fazla şiddete maruz kalma durumlarının olduğu gözlemlenmiştir. Bu kapsamda, flört döneminde yaşanan şiddet evlilik sonrası şiddet yaşantılarının önemli yordayıcısı (predictor) olarak tanımlanmaktadır (Stets ve Pirog-Good, 1987; Riggs, Caulfield ve Street, 2000).

Türkiye`de son yılllar da gündeme gelen şiddet olaylarının artması nedeniyle bu alanda yapılan çalışma sayısının arttığı görülmektedir. Sünetçi, Say, Gümüştepe, Enginkaya, Yıldızdoğan ve Yalçın (2016), tarafından yapılan araştırmada, genç bireylerin %13,8'inin flört şiddeti yaşantısının olduğu ve %12,4'ünün şiddete başvurduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda, kadın katılımcıların %97,7'si ve erkeklerin %85,4'ü şiddete maruz kalma korkusunun ve güvensizlik hisslerinin oluşmasına neden olduğunu belirtilmiştir. Selçuk,

Avcı ve Mercan`ın (2018), Bandırma ilinde 292 genç öğrenci ile yaptıkları çalışmada, flört ilişkisi olan erkek ve kadınların, sırasıyla %14,3`ünün ve %48,9`unun psikolojik şiddete, %12,1`inin ve %7.3`ünün ise fiziksel şiddete maruz kaldıklarını tespit etmişler. Bu bağlamda, stres yaşantılarının bireylerin psikolojik sağlık, esenlik ve yaşam kalitesi açısından etkilerinin incelenmesi önem arz etmektedir.

2.3 Kavramsal Olarak Öznel Esenlik Hali (Inner Well being)

Esenlik olgusu bir çok bilimsel çalışmada ele alınmıştır ve genellikle, "yaşam memnuniyeti", "yaşam kalitesi", "öznel iyi olma", "psikolojik iyi olma" ve "mutluluk" kavramları kapsamında araştırmacılar tarafından tanımlanmıştır. Bu araştırmacılar, esenliği farklı kavramlar kapsamında ele almalarına rağmen, aynı zamanda yapısal işleyişinin ve doğasının karmaşık olduğunun belirtmişlerdir (Pakhol, 2017). "Psikolojik iyi olma" kavramı, "mutluluk" ve "yaşam memnuniyeti" kavramları ile eş anlamlı olarak Bradburn (1969) tarafından tanımlanmıştır. Ayrıca Bradburn (1969), psikolojik iyi oluşun yapısını, olumlu ve olumsuz duygulanımın orantısı olarak açıklamaktadır. Lybomirsky, King ve Diener (2005, s.844) tarafından da esenlik, *"olumlu duygulanımın uzun vadeli bir durumu"* olarak yorumlanmıştır.

Bradburn`un (1969), psikolojik esenlik (psychological well being) ile ilgili çalışmalarını dikkate alan Diener (1984), duygusal bileşene ek olarak, öznel ve çevresel gerçekliğe - yaşam doyumuna karşı tutumun bilişsel yönünü dikkate almanın da gerekli olduğunu öne sürmüştür. Böylece, Hefferon ve Bonniwell (2011), bu üç unsurun belli bir düzeyde "öznel esenlik" (subjective well being) kavramını oluşturduğunu belirtilmiştir. Aynı unsurları ele alan Argyll (2003), öznel esenlik(subjective well being) ile eşdeğerli olarak nitelendirdiği "mutluluk" terimiyle genelleştirmiştir. Ryff ve Keyes (1995), bu yaklaşımlardan farklı olarak iyi oluşu "*optimal psikolojik işlevsellik*" çerçevesinde ele almışlardır. Bu çalışma bağlamında, Ryff (1995), psikolojik esenliğin (subjective well being) altı temel bileşenini tanımlamıştır: kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevre yönetimi, yaşam amaçları ve kişisel gelişim.

Genel olarak, sunulan kavramsal yaklaşımları özetlemek için Ryan (2017) tarafından bir sınıflandırma önerilmiştir. Bu kapsamda, Ryan (2017), esenliği tanımlayan tüm yaklaşımları ikiye ayırmaktadır: Hedonistik (haz alma) ve Eudemonistik (mutluluk).

Hedonistik yaklaşımlarda, esenlik temel olarak memnuniyet/memnuniyetsizlik olguları çerçevesinde değerledirilmektedir. Bundan farklı olarak, eudemonistik yaklaşımlarda ise esenlik benlik oluşumunda, ana ve en gerekli unsur olarak ele alınmaktadır (Orlova, 2015). Bu bağlamda, esenliği olumlu duygulanımın bir deneyimi olarak açıklayan hedonistik yaklaşımların aksine, eudemonistik yaklaşımlarda, insan doğasından kaynaklanan nesnel ve temel ihtiyaçların gerçekleştirilmesinin ve bireyin gelişimine katkıda bulunmanın önemi vurgulanmaktadır.

Esenliğin kavramsal çerçevesini sunmaya çalışan araştırmacılar tarafından, bu olguyu değerlendirmek için farklı ölçme araçları geliştirilmiştir. Bu yöntemler arasında, günümüzde yaygın olarak kullanılan, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985), tarafından geliştirilen "Yaşam Doyumu Ölçeği", "Olumlu – Olumsuz Duygu Ölçeği", Lyubomirsky ve Lepper`in (1999) geliştirdiği "Öznel Mutluluk Ölçeği" gibi ölçekler bulunmaktadır. Dünyanın önde gelen araştırma şirketlerinden biri olan "Gallup" esenlik, mutluluk, yaşam doyumu, stres konularında ülkeler arası geniş kapsamlı çalışmalar gerçekleştirmiştir (Hefferon ve Boniwell, 2011). Gallup şirketi tarafından yayınlanan Dünya Mutluluk Raporu`na (2019) göre öznel esenlik düzeyi, 186 ülke-şehir arasında en kötü 3 ülkenin Filistin, Yemen ve Afganistan olduğu açıklanmıştır. Ayrıca, bu verilere bakıldığında, Türkiye (Ankara) 96. ve Azerbaycan (Bakü) 108. sırada yer aldığı görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde, esenlik kavramını tanımlamak amacıyla, her araştırmacı farklı yönden ele alarak değerlendirmeye çalışmıştır. White, Gaines ve Jha (2013), esenlik kavramını açıklamak için yeni bir yaklaşım önermektedirler. White vd. (2013), çalışmalarında insanların olabilecekleri ve yapabilecekleri ile ilgili düşünceleri ve hisslerini tanımlayan bir "Öznel Esenlik Hali" (Inner Well being) (ÖEH) kavramını sunmuşlar. ÖEH, "insanların farklı güçlü ve zayıf yönlerine ilişkin algılarının, yeterlilikleri üzerinde nasıl önemli bir etkiye sahip olduğunu anlamak için, hayatlarının farklı yönleri hakkında ne düşündükleri ve ne hissettikleri" olarak tanımlanmaktadır (White vd., 2013, s.3).

Bu bağlamda, esenlik halinin öznellik boyutlarının anlaşılması için dört ayırt edici unsur sunulmuştur (White vd., 2013). Birinci olarak, ÖEH eudaemonik bir yaklaşımdır ve psikososyal yönden açıklanmıştır. Yani, temelini insanların belirli bir maddi, sosyal, politik ve kültürel bağlamda oluştuğuna dikkat edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. İkinci olarak, yaygın bilinen yaklaşımlarda, Batı ülkelerinde yaşayan ve görece zengin katılımcılar

üzerinde, gelişmiş ülkelerde geliştirilirken; ÖEH ve araştırma ölçeği özellikle gelişmekte olan ülkelerdeki (Zambiya ve Hindistan) kırsal topluluklarda yapılan çalışmalar sonucu ortaya çıkmıştır. Sugiura, Shinada ve Kawaguchi (2005), tarafından sunulan çalışmada da, esenlik kavramının kültürlere göre farklılık gösterdiği desteklenmektedir. Bu bağlamda, esenlik düzeyi incelendiğinde, kollektivist bir kültürde (örn. Asya kültürlerinde yetişmiş bireylerde), bireyci kültürlere göre (Amerika Birleşik Devletleri veya Batı Avrupa ülkeleri) daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu fark, öznel esenliğin tipik olarak bireyin öznel duygu ve inançlarına vurgu yapılarak tanımlanması ve ölçülmesinden kaynaklanmaktadır. Üçüncüsü, öznel esenliğin (subjective well being) temel amacı, yaşam özelliklerinden bağımsız, mutluluk, memnuniyet ya da ekonomik açıdan yararlı olan soyut bir özetleyici ölçme yaklaşımı ortaya çıkarmaktır. ÖEH`de ise amaç, insanların farklı güç ve becerilerine ilişkin algılarının ve etkili olabilecekleri alanlar hakkında düşüncelerini anlamaktır, yani bireyin hayatının farklı yönleri ve potansiyelleri hakkında ne düşündüğü ve ne hissettiğini değerlendirmektir. Son olarak ise, öznel iyi oluş insanları nihai tüketiciler olarak konumlandırmaktadır, yani mutluluk ya da memnuniyet düzeyleri yaşamlarıyla derecelendirilmektedir. ÖEH`de ise, insanların düşündükleri ve hissettiklerini, olabildikleri ve yapabilecekleri konusunda kapasitelerini ortaya çıkarmaktadır (White vd., 2013). Bu bağlamda, White vd.`nin (2013), çalışmaları sonucunda ÖEH ölçeği geliştirilmiştir.

2.4 Stres Yaşantıları ve Öznel Esenlik Halleri Arasındaki İlişki ile İlgili Alanyazın Araştırmaları

Yaşam boyunca, insanlar her gün farklı stres verici olaylarla karşılaşmaktadırlar. Son yıllarda, birçok çalışmada uzun süreli stres yaşantılarının psikolojik bozukluklarla ilişkili olduğu, bazı somatik hastalıkların gelişimi için bir risk faktörü olduğu ve uyumsuz davranış biçimlerinin gelişmesine neden olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, bireylerin psikolojik sağlık, esenlik ve yaşam memnuyeti düzeyleri de etkilenmektedir (Shonkoff vd., 2012; Cohen, 2012). Geslani ve Gaebelein`in (2013) çalışmasında, hangi stres yaşantılarının psikolojik sağlığı etkilediği sorusu incelendiğinde, özellikle, sınav, rekreasyonel aktivite (eğlenme, dinlenme faaliyetleri), ekonomik durum ve ilişkiler alanında yaşanan stresin, esenliği ve sağlığı önemli düzeyde etkilediği tespit edilmiştir.

Horney (1994), stres yaşantıları sonucu gelişen psikosomatozun (psychosomatosis) ilk aşaması olan nevrozları incelediğinde, sosyal ve kültürel etkenlerin önemli rolünü

belirtmiştir. Bu bağlamda Horney (1994), "Zamanımızın Nörotik Kişiliği" (The Neurotic Personality of Our Time) adlı çalışmasında nevroz gibi psikolojik sorunların sosyokültürel faktörler tarafından tetiklendiğini veya bu sorunların insan ilişkilerindeki, örneğin destek eksikliği, zayıf iletişim becerileri, dışlanma gibi sorunlardan kaynaklı olabileceğini belirtmektedir. Psikolojik sağlık konusunda, Izadinia, Amiri, Jahromi ve Hamidi (2010), tarafından katılımcılarının Tahran Üniversitesi öğrencilerinin olduğu, stres, depresyon, anksiyete ve intihar olgularının arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amaçlı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, stresin anksiyete, depresyon ve intihar gibi klinik sorunlarda önemli belirliyici faktör olduğu tespit edilmiştir. Böylece, stres yaşantıları sonucu, bireylerde yaşamlarına dair olumsuz görüşlerinin, düşük yaşam kalitesinin, zayıf ilişkilerin, hastalıkların ve çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıktığı belirtilmektedir (Vacek, 2010; Ledovaya, Bogolyubov ve Tikhonov, 2015; Krause, 2016).

İlgili literatürde, stresin psikolojik sağlık ve esenliğe etkisi bir çok çalışmada araştırma konusu olmuştur. Örneğin, Tetrick ve LaRocco`un (1987), 225 sağlık çalışanı katılımcı ile yaptıkları araştırmada, meslek veya iş alanlarında yaşanan stresin yaşam kalitesini ve esenliği önemli düzeyde etkilediği açıklanmıştır. Bu çalışmada, sres durumunda esenlik algısının, destek yeterliliği, liyakat (competence) ve kontrol etme becerilerden etkilendiği belirtilmektedir. Bu bulgular aynı zamanda, Terry, Nielsen ve Perchard (1993), Daniels ve Guppy (1994) tarafından yapılan çalışma sonuçlarıyla desteklenmektedir.

Ledovaya`nın (2015) yaptığı bir pilot araştırmada, 17-34 yaş aralığında bulunan bireylerde hayatları boyunca, farklı 12 alanda (ilişki, aile, ekonomik durum, iş, akademik vb.) yaşadıkları stres ve öznel esenlik (subjective well being) arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Araştırma kapsamında, son bir yıl içerisinde bu alanlarda önemli düzeyde hiç stres yaşamayan ve yaşayanlar olarak iki grupta, öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Sonuç olarak, en az bir veya şiddetli bir stres yaşantısı olan bireylerde öznel esenlik (subjective well being) düzeyinin, olmayanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde, Savenisheva, Golovey, Petrash ve Strjickaya (2019), tarafından 360 katılımcı ile yapılan araştırma sonucunda da, iş, ekonomik ve aile konusunda stres yaşayan bireylerde, esenlik (well being) düzeyinin ciddi boyutlarda etkilendiği tespit edilmiştir. Ayrıca, öznel iyi oluş düzeyinin ilişki partneri olan kadın ve erkeklerde olmayanlara göre farklılık gösterdiğini, ilişki partneri olanların olmayanlara göre daha yüksek öznel esenliğin (subjective well being) sahip olduğu belirtilmiştir.

Moeini, Shafii, Hidarnia, Babaii, Birashk ve Allahverdipour (2008), yaptıkları çalışmada öz-yeterlik, algılanan stres ve iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Bu kapsamda sundukları, istatistiksel analiz sonucunda, daha fazla stresin daha düşük genel öz yeterlilik, esenlik ve daha düşük psikolojik sağlık durumu ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguları destekleyen, ayrıca, ergenlik veya gençlik dönemlerinde yaşanan stres verici durumların, ileri yaşlarda psikolojik sağlığı, daynıklılığı ve esenlik düzeyini etkilemeye devam ederek yaşam kalitesini düşürdüğü yönünde sonuçlara ulaşan, bir çok araştırma bulunmaktadır. Özellikle, ileri yaşlarda ağır anksiyete, depresyon, vd. psikopatoloji sorunlarının oluşmasında risk faktörü olduğu öne sürülmüştür (Couto, Koller, ve Novo, 2011; Nurius, Green, Logan-Greene ve Borja, 2015).

Türkiye`de yapılan araştırmalara bakıldığında yabancı çalışmalarda gözlemlenen bulgular ile benzerlik görülmektedir. Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır (2012), tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluş ve stres arasındaki ilişkinin, duygu düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejisi değişkenleri açısından değerlendirilmiştir. Örneklemini 248 kadın (%59) ve 171 erkek (%41) olmak üzere toplam 419 öğrencinin oluşturduğu bu çalışmada, öznel iyi oluş düzeyi, katılımcıların stres ile karşılaştıklarında kişilik özellikleri, sosyal becerileri ve uyguladıkları başa çıkma stratejilerini dikkate alarak, kendi durumlarını "iyi" veya "kötü" olarak belirtmelerine göre değerlendirilmiştir. Stres ve iyi oluş arasında anlamlı ilişki bulunmasının yanı sıra, kişilik özelliklerinin, sosyal becerilerin ve uygulanan başa çıkma stratejilerin öznel iyi oluşu yordayan faktörler olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kapsamda, stres durumunda yeterli beceriler ve uygun başa çıkma stili olmadığında, bireyin iyi oluşu olumsuz yönde etkilendiği belirtilmektedir. Togay ve Önder`in (2020), Akdeniz bölgesinde eğitim gören ve yaş ortalaması 21.28 olan 479 öğrenci ile yaptıkları araştırmada, bir önceki araştırma bulgularıyla benzer sonuçlar elde edilmiştir. Yani öznel iyi oluş bağlamında, olumlu duygu ve yaşam doyumu ile stres arasında negatif, olumsuz duygu ile stres arasında ise pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu araştırmada, stres ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik belirginliği (self-concept clarity) aracı rolünün olduğu belirtilmiştir.

Sonuç olarak, genellikle araştırmacıların stres yaşantıları ve öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve stresin yordayıcı faktör olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, bu

araştırmacıların gelecek çalışmalar için sundukları önerilerde, bu ilişkiyi farklı değişkenler açısından değerlendirilmenin önemi de vurgulanmaktadır.

2.5 Bekâr Danışmanlığı

İnsanlar, hayatları boyunca günlük sıkıntılardan büyük yaşam olaylarına kadar çeşitli zorluklarla ve sıkıntılarla karşılaşmaktadırlar. Özellikle genç bireyler gündelik hayatlarında birçok stres yaşantılarından yakınmaktadırlar. Bu genç bireylerin büyük bir kesimi bekâr üniversite öğrencileridir. Ortenburger (2013) tarafından Almanya'da yapılan bir araştırmaya göre, genç üniversite öğrencilerinin yüksek akademik başarı beklentisi, sınav, ezberci eğitim sistemi gibi akademik konulara ek olarak ekonomik zorluklar, iş bulma, sağlık sigortası ve sosyal ilişki konularında yaşadıkları sorunlar nedeniyle, algıladıkları stres düzeyleri daha da yükselmektedir. Sonuç olarak, bu bireylerin çeşitli stresörler ile başa çıkabilmeleri için gerekli olan uyum becerilerinin zayıf veya eksik olması, algılanan stres düzeyini artırarak psikolojik sağlıklarına ciddi düzeyde zarar vermektedir (Rückert, 2015).

Literatürde psikolojik sağlık sorunları konusunda, birçok kuramsal yaklaşım ve uygulama programları sunan çalışmalar mevcuttur. Bunlar arasında, bireysel sorunlara, aile veya çiftlere yönelik danışmanlık ve terapi uygulamaları yaygın olarak bilinmektedir (Gurman, 1973). Ancak, literatürde hedef kitle olarak doğrudan bekâr bireylere odaklanan danışmanlık, akademik düzeyde çok yakın bir zamanda Aydın (2017) tarafından tanımlanmıştır. Aydın'a (2017, 2019a) göre, Bekâr Danışmanlığı literatürde ilk yerini aldığında, doğrudan bekâr kitlelere yoğunlaşan bilimsel çalışmalar Türkçe literatürde yok denecek kadar azdı.

Bu bağlamda Aydın (2017; 2019a) tarafından ortaya konulan hem bir danışmanlık alanı hem de bir danışmanlık kuramı olarak Bekâr Danışmanlığı (BD) (Singles Counseling; SC) oldukça dikkat çekmektedir. Bekâr Danışmanlığı, en kapsamlı olarak Aydın`ın (2019a) "Bekâr Danışmanlığı: Hayata Hazırlar" kitabında ortaya konulmuştur. Bu danışmanlık aşağıda özetlenmektedir.

Bekâr Danışmanlığının tanımı

"*Son ergenlik, genç yetişkinlik, orta yaş ve ileri yaştaki bekâr danışanların; evlilik, aile ve bekâr hayatına bilinçli ve planlı olarak hazırlanmalarına, içinde bulundukları gelişim döneminde sağlıklı ve doyum verici bir yaşam stili geliştirmelerine, bireysel, evrensel ve gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için öz güven ve beceriler kazanmalarına, sahip oldukları medeni statüden doğrudan ve dolaylı olarak ortaya çıkan tüm streslere etkin yöntemler kullanarak başa çıkmalarına yardımcı olan danışmanlık alanıdır"* (Aydın, 2017)

Bekâr Danışmanlığının amaçları

Bekâr Danışmanlığında (BD) bekâr birey, 18 yaş ve üzerinde olup hiç evlenmemiş, boşanmış ve dul statüde olan bireydir. BD'nin iki temel amacı bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, bekâr bireyleri kaliteli bekâr hayatına hazırlamak; diğeri ise sağlıklı evlilik ve aile hayatına hazırlamaktır.

Bekâr Danışmanlığının Doğası ve İşlevleri:

Bekâr Danışmanlığı (BD) temel amaçlarını gerçekleştirmede; gelişimsel, önleyici/koruyucu, uyum sağlayıcı, süreklilik ve destekleyici işlevlere ve bilimsel, psikolojik, disiplinler arası ve hayata hazırlayıcı bir doğaya sahiptir (Aydın, 2019a).

Bekâr danışmanlığının **bilimsel doğası** dikkate alındığında, bir danışmanlık alanı olarak tanımı, amaçları, bireysel ve çevresel gerekçeleri ve işlevleri en başta psikoloji ve psikolojik danışmanlık kuramları olmak üzere diğer disiplinlerden kuramsal görüşler ve bilimsel araştırma bulgularına dayanmaktadır. **Psikolojik doğası** gereği, bekâr bireylerin davranışları, öznel yaşantıları, sorunları ve ihtiyaçları psikoloji ve psikolojik danışmanlık kuramları ve araştırma bulguları çerçevesinde değerlendirilmektedir. Bekâr Danışmanlığının gelişimsel, önleyici/koruyucu, süreklilik ve destekleyici işlevleri onun **proaktif doğasının** göstergeleridir. Hem bekâr hem de aile hayatına hazırlıyıcı temel amaçları onun, **hayata hazırlıyıcı doğasına** vurgu yapmaktadır. Ayrıca, sadece psikoloji ve psikolojik danışmanlık alanlarını değil, aynı zamanda hukuk veya yargı (yasal düzenlemeler ve politikalar açısından), tıp (sağlık açısından), mimarlık (ev düzeni ve ergonomi açısından) gibi alanlardan da yararlanması onun, **disiplinler arası doğasına** işaret (Aydın, 2019a).

Bekâr Danışmanlığının **gelişimsel, önleyici/koruyucu, uyum sağlayıcı, süreklilik ve destekleyici işlevleri** çeşitli kuramsal ve araştırma bulguları ışığında kolayca anlaşılabilir. **Gelişimsel işlevine** örnek olarak; E. Erickson`un Psiko-sosyal gelişim kuramında, yaşam boyu her gelişimsel döneme özgü gelişimsel ihtiyaçlar ve görevler vardır. Bunlar, zamanında ve yeterli oranlarda karşılandığında insan sağlıklı gelişir ve çevresine en iyi düzeyde uyum sağlar. Bu bağlamda Bekâr Danışmanlığı, bekâr bireylerin gelişimsel dönem geçişlerinde, yani bireylerin dönemsel ihtiyaçları, krizler ve bunlar ile beraber gelen stres yaşantıları hakkında bilgilendirildiklerinde ve uygun uyum becerileri kazandırıldığında daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam stiline sahip olacaklarını ve geleceklerini daha isabetli bir şekilde planlayabileceklerini öne sürmektedir (Aydın, 2019a).

Ayrıca, BD'de bekâr bireylerin hayatları boyunca karşılaşabilecekleri boşanma, eş kaybı, ilişki kaybı, destek zayıflığı, yalnızlık, gelişimsel sorunlar, travmatik olaylar gibi olası sorunların ortaya çıkmalarını önlemek ve etkilerini hafifletmek için hazırlık ve önlemler konusunda bireyi bilgilendirerek **önleyici** veya **koruyucu işlevde** bulunmaktadır. **Uyum sağlayıcı işlevi** bağlamında, farklı sorunlar karşısında sorun çözme ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirerek uyum düzyelerini yükseltmeyi önermektedir. Çevre koşulları ve birey doğası gereği sürekli olarak değiştiğinden gelişim ve uyum sağlama süreçleri de sürekli olarak devam etmelidir. Dolayısıyla, bu döngüsel süreç Bekâr Danışmanlığını **sürekli** kılmaktadır **(süreklilik işlevi)**. Bekâr Danışmanlığının **destekleyici işlevi** genel olarak iki biçimde gerçekleştirilebilir. Bunlardan birincisi, grup danışmanlığı içerisinde psiko sosyal destek, ikincisi ise sosyal destek ağları aracılığı ile sosyal destek kaliteli bekâr yaşam stiline önemli katkılar sağlayabileceği önerilmektedir (Aydın, 2019a).

Bekâr Danışmanlığının Gerekçeleri

Gerek bilimsel araştırmalar, gerekse toplumsal düzenlemeler ve hizmetlerin birçoğu aileye yöneliktir. Bu nedenle, bekâr bireylerin yaşamlarındaki **bireysel ve çevresel etkenler** Bekâr Danışmanlığı alanına ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir (Aydın, 2019a).Örneğin; boşanma, ayrılma ve eş kaybının etkileri; temel, gelişimsel ve bireysel ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanamamasının bireysel ve sosyal yaşama etkileri; eş ve partner seçiminin önemi, evlenmeyi engelleyen bireysel etkenler (eş ve partner seçimine ilişkin tutumlar vb.), bekâr yaşamının yaygın stresleri (kronik yalnızlık, sosyal destek ihtiyacı, gelecek kaygısı vb.), yakın ilişkilerde sağlıksız bağlanma stilleri (kaçıngan, saplantılı bağlanma vb.),

dezavantajlı bekârlar (kronik hastalığı veya engeli olan bireyler vb.) **bireysel veya evrensel** faktörler arasında yer almaktadır.

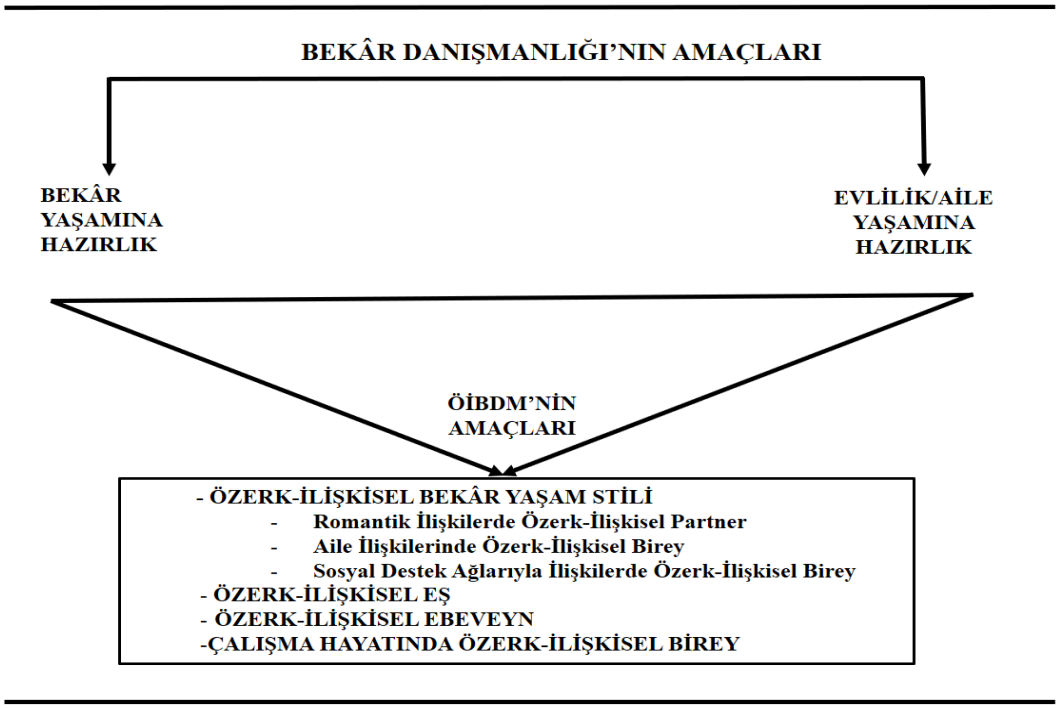
Ayrıca, mikro ve makro düzeyde çevresel faktörler BD'yi gerektirmektedir. Bunlara örnek olarak; BD'nin evlilik ve aile sorunları için önleyici işlevi, bekâr bireylere yasal, yaşamsal ve kurumsal düzenlemelerde yeterince yer verilmemesi, bekâr bireylerin ihtiyaç ve sorunlarına odaklı çalışmaların yetersizliği, yaşanılan kültürün toplulukçu ve gelenekçi olmasının etkileri (örn. toplum ve aile baskısı, damgalanma, şiddet, geleneksel cinsiyet rolleri, bağımlı benlik yapısı vb.), bekâr nüfus oranında yükselme, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde yaygınlaşan tek ebeveynli aile yapısı, tek yaşayan bireyler için önemli güvenlik sorunları, ayrımcılık, iş yerlerinde baskı, evlenmeyi engelleyen bağlamsal nedenler (işsizlik, liyakata önem verilmemesi vb.), yaşam koşulları nedeniyle farklı ülkelere göç, evlilik öncesi flört veya romantik ilişkilerde yaşan sorunlar, bekâr bireyler üzerinde uzmanlaşmış danışmanlığın ve yardım programlarının olmaması gibi faktörler gösterilebilir (Aydın, 2019a).

Özerk-İlişkisel Bekâr Danışmanlığı Modeli (ÖİBDM)

Kağıtçıbaşı'na (1996) göre, toplulukçu kültürlerde (Türkiye gibi) "özerklik" ihtiyacı, bireyci kültürlerde (Amerika Birleşik Devletleri gibi) ise "ilişki" ihtiyacı yeterince karşılanamamaktadır. Özerk-İlişkisel Benlik Modeli (ÖİBM) toplulukçu ve bireyci kültürün bir sentezi niteliğindedir. Bu modelde, özerklik ve ilişkisellik insanın doğuştan gelen temel psikolojik ihtiyaçları olup her ikisinin de dengeli bir şekilde veya yeterli (optimum) düzeyde karşılanması önerilmektedir. Böylece, "özerk-ilişkisel" benlik, yalnızca "özerk-ayrık" ve "bağımlı-ilişkisel" benlik modellerine göre en sağlıklı benlik modelidir. Bu iki ihtiyacın karşılanmadığı "bağımlı-ayrık" benlik ise patolojik bir yapıya işaret etmektedir.

Özerk-İlişkisel Bekâr Danışmanlığı Modeli (ÖİBDM), Kağıtçıbaşı'nın (1996) Aile Değişimi Kuramı ve ÖİBM ve Şekil 1`de görüldüğü gibi Aydın'ın Bekâr Danışmanlığı Kuramı temel alınarak Aydın (2017; 2019a) tarafından geliştirildi. Her iki modelin de genel amacı ÖİBM'nin gelişimini desteklemektir. Böyle bir benlik geliştirildiğinde, özellikle yakın ilişkilerde özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçları en uygun düzeyde (optimum) karşılanabilmektedir. İki model arasındaki temel farklılık, Kağıtçıbaşı'nın modelinde çocuk eğitiminde en temel rolü üstlendiği için **anneye** odaklanılmaktadır. Aydın'ın modelinde ise 18 yaş ve üstündeki **bekâr yetişkin bireye** odaklanılmaktadır. Özellikle son ergenlik döneminden başlamak üzere bekâr birey eşini henüz seçmeden ve ana baba rollerine

girmeden önce, ÖİBM'nin geliştiği temel bir bağlam olan ve Kağıtçıbaşı'nın önerdiği Psikolojik Duygusal Aile Modeline (psikolojik/duygusal bağlılık modeli) hazırlanmaktadır. ÖİBDM'de birey hem **bekâr** hem de **aile** hayatına hazırlanmaktadır. Daha geniş bağlamda veya ortamlarda; özerk-ilişkisel cinsiyet rolleri, ebeveyn tutumları, romantik ilişkilerde partner davranışları, sosyal destek ağlarında insan davranışları, çalışma hayatında çalışan birey davranışlarının her iki cinsiyete de kazandırılması önerilmektedir (Aydın, 2020a).



Şekil 1. Özerk İlişkisel Bekâr Danışmanlığı Modelinin Amaçları

Şekil 1'in alındığı kaynak: Aydın, K. B. (2019a). Bekâr Danışmanlığı: Hayata Hazırlar. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık TİC. LTD. ŞTİ.

Araştırmada elde edilecek bulguların Bekâr Danışmanlığı Kuramı çerçevesinde değerlendirilmesi, bu alana ve gelecek çalışmalara esin kaynağı olması açısından önem taşımaktadır.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları, verilerin elde edilme süreci ve analizinde uygulanan istatistiksel yöntemler açıklanmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma 18-29 yaşları arası Türk ve Azerbaycanlı genç bekâr bireylerin stres yaşantılarını ve bunların öznel esenlik hali ile ilişkilerini değerlendirmek amacıyla yapılmış betimsel, nicel ve kültürler arası (cross-cultural) nitelikte bir çalışmadır. Araştırmada hiç evlenmemiş bireylerin stres yaşantısı ve öznel esenlik hali değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandığından, nicel araştırma tekniklerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Özdamar, 2003).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş Türkiye Cumhuriyeti ve Azerbaycan Respublikası vatandaşı olan bireyler oluşturmaktadır.

Evrenin tamamına ulaşılmasının zor olması nedeniyle, evreni temsil eden örneklem üzerinde çalışıldı. Örneklemden veriler basılı kopya ve çevrimiçi tekniklerle toplandı. Türkiye koşullarında basılı kopya tekniği ile Türkiye'nin farklı illerinden ve bölgelerinden gelerek üniversite eğitimi görmekte olan hiç evlenmemiş bireylerden tesadüfi yöntemle toplandı. Çevrimiçi olarak, sosyal medya üzerinden Türkiye`de ve Azerbaycan`da bulunan öğrenci topluluklarına ulaşılarak ve rastlantısal kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak ana dili Türkçe olan 460 Türk ve 310 Azerbaycanlı 18-29 yaşları arası bireyden veriler toplandı. Örneklem, 18-19, 20-24, 25-29 yaş aralıklarına göre 479 kadın ve 291 erkek olmak üzere toplam 770 katılımcıdan oluşmaktadır. Bu araştırma örneklemi üzerinde yapılan ve Tablo 1`de sunulan frekans analizi sonucu, katılımcıların %40.3'ünün Azerbaycan vatandaşı ve %59,7'sinin Türkiye Cumhuriyeti vatandaşından oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların, %62.2'si kadın ve %37.8'i erkek; %23.5`i 18-19, %50.3`ü 20-24 ve %26.2'si 25-29 yaşları aralığındadır. Katılımcıların %70.5`i bir işte çalışmamakta, % 29.5`i ise çalışmaktadır.

Katılımcıların annelerinin %66.6`sı bir işte çalışmamakta ve %33.4`ü ise çalışmaktadır. Katılımcıların babalarının %20.3`ü çalışmamakta, %79.7`i ise çalışmaktadır Ayırca, katılımcıların %51.4`ü ek gelire sahip %48.6`sı ise ek gelire sahip değildir. Bu bağlamda, katılımcıların çalışma durumu, anne ve babalarının çalışma durumu ve ek gelire sahip olmaları değerlendirilerek sosyo ekonomik düzeyler belirlenmiştir. Sonuç olarak, katılımcıların %32.5'inin düşük, %44.7'sinin orta ve %22.9'unun yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olduğu görülmektedir.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın uygulama çalışması için ilk olarak Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Senato Etik Komisyonu`ndan gerekli onay alınmıştır. Daha sonra, 18-29 yaşları arası Türkiye ve Azerbaycan vatandaşı olan bireyler ile Şubat-Mart 2020 tarihleri arasında yüz yüze görüşme yapılarak ölçekler uygulanmıştır. Ancak, 16 Mart 2020 itibariyle Covid-19 Pandemi ilan edilmesi ve Dünya genelinde bazı kısıtlamaların getirilmesi nedeniyle katılımcılar, Mart-Mayıs 2020 tarihleri arasında "GoogleForm" üzerinden çevrimiçi platform aracılığıyla araştırmaya davet edilmiştir. Çalışmaya gönüllü olarak katılan bireylere öncelikle çalışmanın amacı açıklanmış ve katılımı kabul ettiklerine dair onayları alınmıştır. Ölçeklerin doldurulması ortalama 15-20 dakika sürmüştür.

3.4. Veri toplama araçları

Bu araştırmanın amaçlarına ilişkin verileri toplamak için "Kişisel Bilgi Formu", "Öznel Esenlik Hali Ölçeği" (Aydın, 2019b) ve "Bekâr Stresleri Ölçeği Genç- Formu" (Aydın, 2020b) kullanıldı.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum ve vatandaşlık bilgilerin edinilmesi amacıyla demografik sorular içeren Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Ek 3`te sunulmuştur.

3.4.2. Öznel Esenlik Hali Ölçeği (ÖEHÖ)

Katılımcıların öznel esenlik halini değerlendirmek amacıyla White, Gaines ve Jha (2013) tarafından Zambiya ve Hindistan örneklemleri üzerinde geliştirdikleri çok boyutlu Öznel Esenlik Hali Ölçeği (ÖEHÖ) kullanılmıştır. Ölçekte yedi alt ölçek ve 35 madde bulunmaktadır. Ölçeğin, Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.61, madde-toplam güvenirlik katsayıları ise 0.43 ve 0.70 aralığında değişmektedir. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre, X^2(Kikare)/df = 0.51, RMSEA değeri ise 0.04'tür.

ÖEHÖ'nün Türkçeye çeviri, uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Aydın (2019b) tarafından yapılmıştır. ÖEHÖ (Aydın, 2019b; 2020b) 5'li likert tipi bir ölçek olup 1-5 arası derecelerden birini seçmek üzere yanıt verilmektedir. Seçenek ifadeleri standart olmayıp her maddenin kendine özgüdür. Örneğin; "İşlerinizi tamamlamanızda size yardımcı olabilecek insanlar tanıyor musunuz? 1 = Hiç kimseyi tanımıyorum, 5 = İhtiyaç duyabileceğim her konuda yardımcı olabilecek kişiler tanıyorum. Moraliniz bozuk olduğunda, çevrenizde bunu paylaşabileceğiniz biri olduğunu düşünüyor musunuz? 1 = Hiçbir zaman düşünmüyorum, 5 = Her zaman düşünüyorum." gibi. ÖEHÖ'de 1. Ekonomik Yeterlilik, 2. Yetkinlik ve Sosyal Katılım (Söz sahibi olma ve etkinliklere katılma), 3. Sosyal Bağlantılar, 4. Yakın İlişkiler, 5. Beden ve Ruh Sağlığı, 6. Kişisel Yeterlilik, 7. Değerler ve Yaşamı Anlamlandırma olmak üzere yedi alt ölçek vardır. Her bir alt ölçekte 5'er madde olmak üzere 35 madde vardır. Maddelere 1 ile 5 arasında değişen puanlar verilmektedir. Her bir alt ölçekte 5 madde olması sebebiyle, 5 ile 25 arası, ölçeğin tamamından ise, 35 ile 175 arası puan elde edilmektedir. Puanın yükselmesi öznel esenlik halinin yükseldiğine işaret etmektedir. Ölçeğin, Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.83, madde-toplam güvenirlik katsayıları ise 0.82 ve 0.85 arasında değişmektedir; açıklanan toplam varyansı % 53.33; KMO değeri 0.85; Bartlett'i 0.001 düzeyinde anlamlı; Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları, X^2 = 288.95, df = 567, X^2/df = 0.51, SRMSR = 0.04, AGFI = .94 olup tüm maddeler pozitif yönde ve 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

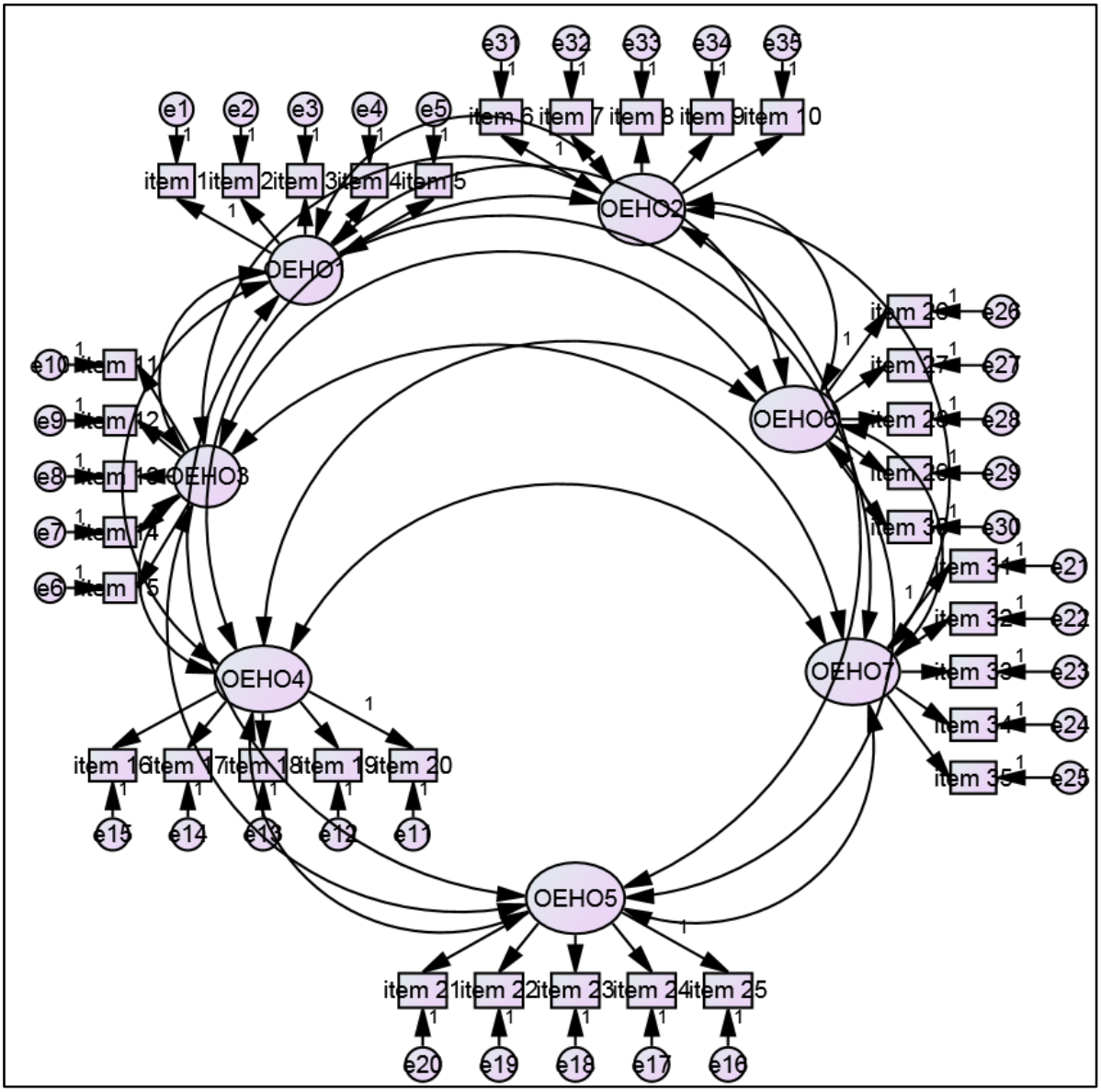
Öznel Esenlik Hali Ölçeğinin bu araştırmanın örneklemine uygun olup olmadığını değerlendirmek için gevenirlik ve geçerlik analizleri yapılmıştır. Bu araştırma kapsamında 770 örneklem içinden rastlantısal olarak seçilen 300 (Azerbaycan vatandaşı n=100; Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı n=200) katılımcı verisi üzerinde uygulanan Öznel Esenlik Hali Ölçeği güvenirlik analizi sonucu ölçek geneli Chronbach Alpha değerinin 0.885 olduğu

görülmektedir. Ayrıca, ekonomik yeterlilik, yetkinlik ve sosyal katılım, sosyal bağlantılar, yakın ilişkiler, beden ve ruh sağlığı, kişisel yeterlilik, değerler ve yaşamı anlamlandırma olmak üzere 7 alt ölçeğe ait güvenirlik analizi sonuçları da Tablo 2`de sunulmaktadır.

Tablo 1. ***Öznel Esenlik Hali Ölçeği Alt Ölçek Güvenirlik Analizi Sonuçları (n=300)***

№	Alt Ölçek	Chronbach Alfa
1	Ekonomik Yeterlilik (EY)	0.573
2	Yetkinlik ve Sosyal Katılım (YSK)	0.615
3	Sosyal Bağlantılar (SB)	0.686
4	Yakın İlişkiler (Yİ)	0.667
5	Beden ve Ruh Sağlığı (BRS)	0.651
6	Kişisel Yeterlilik (KY)	0.744
7	Değerler ve Yaşamı Anlamlandırma (DYA)	0.600

Tablo 1`de gösterilen alt ölçek güvenirlik katsayıları ve ölçek geneline ait güvenirlik katsayısı uygulama için yeterlidir. Bu ölçeğin, Türkiye ve Azerbaycan örneklemi için uygun olduğunu belirlemek amacıyla, Aydın (2019b) tarafından sunulan model ile yapısal eşitliğini analiz etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır ve sonuçları Şekil 2 ve Şekil 3`te ve Tablo 2`de gösterilmiştir.

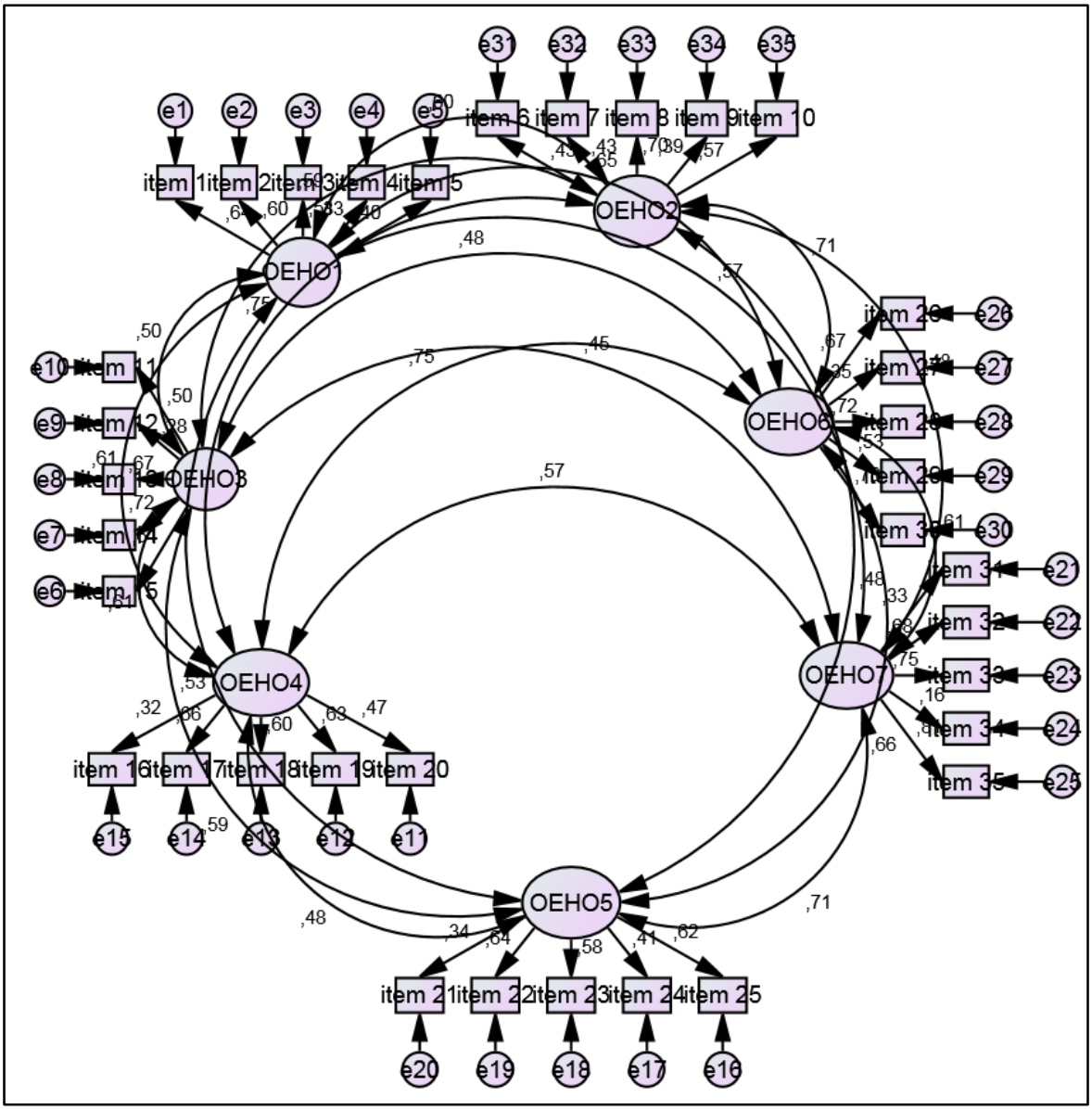


OEHO1- Ekonomik Yeterlilik, OEHO2- Yetkinlik ve Sosyal Katılım,

OEHO3- Sosyal Bağlantılar, OEHO4- Yakın İlişkiler, OEHO5- Beden ve Ruh Sağlığı,

OEHO6- Kişisel Yeterlilik , OEHO7- Değerler ve Yaşamı Anlamlandırma

Şekil 2. Öznel Esenlik Hali Ölçeği Yapısal Modeli



OEHO1- Ekonomik Yeterlilik, OEHO2- Yetkinlik ve Sosyal Katılım,
OEHO3- Sosyal Bağlantılar, OEHO4- Yakın İlişkiler, OEHO5- Beden ve Ruh Sağlığı,
OEHO6- Kişisel Yeterlilik , OEHO7- Değerler ve Yaşamı Anlamlandırma

Şekil 3. Öznel Esenlik Hali Ölçeği Yapısal Modelinin Doğrulayıcı Faktör Analiz Sonucu (n=300)

Şekil 3`de Öznel Esenlik Hali Ölçeği Standartize Regresyon Katsayıları (std.β) belirtilmektedir ($p < 0.001$). Bu değerler 0.50 - 0.90 aralığında olup, maddelerin belirlenen faktörler ile ilişkisinin anlamlı düzeyde olduğunu göstermektedir (Nasledov, 2017).

Tablo 2. ***Öznel Esenlik Hali Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları (n=300)***

X^2	1041,313
DF	539
X^2/DF	1,932
RMSEA	0.056

Öznel Esenlik Hali Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçlarına bakıldığında modelin uyum indekslerinin yeterli düzeyde olduğu görülmektedir. Şekil 3`de model içeriği ile ilgili standartize regresyon katsayıları (std.β) verilmiştir ve bu değerler 0.50 – 0.90 aralığında olup $p < 0.001$ düzeyinde anlamlıdır. Literatürde belirtilen modelin uyumlu olarak değerlendirilebilmesi için Kikare ($X^2$) / DF (serbestlik derecesi) değerinin 3`ün altında ve Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) değerinin 0.08`in altında olması koşullarının sağlandığı görülmektedir (Jackson, Gillapsy ve Purc-Stephenson, 2009; Prudon, 2014; Gürbüz, 2019). Elde edilen analiz sonuçlarına göre, modelin X^2/DF ve RMSEA değerlerinin yeterli olması ve faktörlerin anlamlı düzeyde standartize regresyon katsayılarına sahip olması, modelin doğrulandığını göstermektedir. Sonuç olarak, Öznel Esenlik Hali Ölçeğinin hem Türkiye hem Azerbaycan örneklemi için uygulamaya uygun olduğu tespit edilmiştir..

3.4.3. Bekâr Stresleri Ölçeği- Genç Formu (BESÖ-GF)

Araştırma kapsamında 18-29 yaşları arası anadili Türkçe ve Türkiye Cumhuriyeti ve Azerbaycan Respublikası vatandaşı olan katılımcıların stres yaşantılarını değerlendirmek amacıyla Aydın'ın (2020b) Bekâr Stresleri Ölçeği- Genç Formu'nu (BESÖ-GF) geliştirme çalışmaları kapsamında yazdığı 99 madde kullanılmıştır. BESÖ-GF hakkında aşağıda detaylı bilgi bulunmaktadır.

BESÖ-GF (Aydın, 2020b), 18-29 yaşları arası Türkiye koşullarında yetişmiş, Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olan 535 (390 kadın, 145 erkek) bekâr birey üzerinde geliştirildi. İlk aşamada, Bekâr Danışmanlığı Kuramı (Aydın, 2017, 2019a) temel alınarak 99 madde yazıldı. Güvenirlik ve Açıklayıcı Faktör Analizleri sonucunda bu 99 maddelik havuzdan 74 maddelik, sekiz alt faktörden oluşan ve beşli likert tipi bir ölçek elde edildi. Maddelere verilen yanıtlar, Hiç Stres Verici Değil = 1, Biraz Stres Verici = 2, Orta Derecede Stres Verici = 3, Büyük Ölçüde Stres Verici = 4, Tamamen Stres Verici = 5 seçeneklerinden birinin seçilmesi ve işaretlenmesi ile olmaktadır (Aydın, 2020b).

Ölçekte, sekiz alt ölçek vardır. Bunlar: 1) Yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar (YADS 21 madde), 2)Bekâr danışmanlığına duyulan ihtiyaç (BDDİ 12 madde), 3) Eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti (EŞFŞ 8 madde), 4) Aile ve toplum baskısı (ATBS 12 madde), 5) Yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç (YASD 8 madde), 6) Gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe (GEZY 5 madde), 7) Cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar (CİKS 4 madde), 8) Romantik ilişkilerde yaşanan sorunlar (ROİS 4 madde) (Aydın, 2020b).

BESÖ-GF'ye ait, KMO değeri 0.960 ve Bartlett'i 0.001 düzeyinde anlamlı; Açıklanan Toplam Varyans 59,723; Madde Toplam Güvenirlik Katsayıları 0.365 ve 0.811 arasında, alt faktörlerin güvenirlik katsayıları 0.739 - 0.957 arasında değişmektedir; toplam Cronbach Alpha ise 0.971'dir (Aydın, 2020b).

BESÖ-GF'nin bu araştırma örneklimi için uygun olup olmadığını değerlendirmek için gevenirlik ve geçerlik analizleri yapılmıştır. Bu çalışma kapsamında, BESÖ-GF`nin öncelikle 300 kişi (Azerbaycan vatandaşı n=100; Türkiye vatandaşı n=200) üzerinde 99 madde içeren ilk versiyonu uygulanarak analiz edilmiştir. BESÖ-GF'nin 99 maddelik versiyonu için yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonuçlarına bakıldığında 11 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Daha sonra ortaya çıkan bu hipotetik (varsayımsal) modelin Doğrulayıcı Faktör Analiz sonuçlarına bakıldığında modelin uyumsuz olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak, modeli iyileştirmek amacıyla adım adım maddeler elenerek 83 maddelik bir model ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda yapılan AFA sonucu toplam açıklanan varyansı %59,161 olan 9 faktörlü bir model ortaya çıkmıştır. AFA sonuçları Tablo 3`te sunulmuştur. Ayrıca, BESÖ-GF 83 maddelik ölçek modelinin güvenirlik analizi sonucu Chronbach Alpha katsayısının 0.973 olduğu görülmektedir. BESÖ-GF alt ölçek güvenirlik katsayıları Tablo 4`te sunulmuştur.

Tablo 3. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları (n=300)

Kaiser-Meyer-Olkin testi		,929
Bartlett's Testi	Approx. Chi-Square	18851,519
	Df	3486
	P	,000

№	Maddeler	Döndürme Sonrası Faktör Yükleri
Bekâr Danışmanlığına Duyulan İhtiyaç (BDDİ)	5. Romantik ilişkilerde yaşanan sorunlarda profesyonel destek alabilecek bekâr danışmanlığının olmaması	**,689**
	6. Aşk acısı çeken genç bekâr bireylere profesyonel destek sunacak bekâr danışmanlığının olmaması	**,714**
	10. Flört şiddeti konusunda profesyonel destek alabilecek bekâr danışmanlığının olmaması	**,704**
	17. Eş seçiminde profesyonel destek alınabilecek bekâr danışmalığının olmaması	**,809**
	23. Bireyi, sağlıklı evlilik ve aile hayatına hazırlayacak profesyonel bekâr danışmanlığı hizmetlerinin olmaması	**,780**
	35. Aile ve toplum baskısıyla başa çıkmada genç bekâr bireylere profesyonel destek sunabilecek bekâr danışmanlığının olmaması	**,765**
	36. Bekâr yaşamının kalitesini yükseltmede profesyonel destek sunabilecek bekâr danışmanlığının olmaması	**,757**
	40. Bireyi, kaliteli bekâr hayatına hazırlayacak profesyonel bekâr danışmanlığının olmaması	**,801**
	52. Yalnızlık ile başa çıkmada profesyonel destek alabilecek bekâr danışmanlığının olmaması	**,726**

	72. Eğitim, iş, kariyer, sağlıklı aile kurma ve kaliteli bekâr yaşam stili gibi önemli yaşam amaçları açısından bekâr gençleri hayata hazırlayan profesyonel bekâr danışmanlığının olmaması	**,732**	
	97. Bekâr hayatına hazırlanma ve yaşam kalitesini yükseltme yönünde profesyonel bekâr danışmanlığının olmaması	**,679**	
Eş Seçimi Konusunda Bilgisizlik Ve Flört Şiddeti (EŞFŞ)	7. Romantik ilişkide fiziksel şiddete maruz kalmak		**,672**
	8. Romantik ilişkide partnerlerden birinin veya her ikisinin diğer tarafın başka insanlarla sosyal ilişkiler kurmasını engellemesi		**,680**
	9. Partnerlerden birinin veya her ikisinin diğer tarafı denetim (kontrol) altında tutması		**,685**
	11. Romantik ilişki bittikten sonra, intikam almak için tarafların sosyal çevrelerine karşı birbirlerini kötüleme çabaları		**,658**
	12. Bireysel özelliklerin (dış görünüm, kişilik, zeka, din, ırk gibi) partner tarafından yıkıcı bir şekilde eleştirilmesi		**,628**
	13. Eş seçiminde doğru kişinin kim olduğu hakkında net bilgiye sahip olamamak		**,592**
	14. Eş seçiminde kişiliğe ve ruhsal ve zihinsel uyuma yeterince önem verilmemesi		**,651**
	15. Eş seçimine ailenin müdahalesi		**,398**
	16. Eş adaylarının birbirlerinden yüksek veya mükemmmeliyetçi beklentiler içinde olmaları		**,558**
	20.Evlenmek için uygun bir kişiyle karşılaşamamak		**,279**
	21. Aile baskısı nedeniyle evliliği bir kurtuluş olarak görmek		**,484**
	22. Irkçı, etnikçi, siyasi görüş farklılıkları ve ötekileştirilmeler sebebiyle evlenmenin güçleşmesi		**,421**

Aile ve Toplum Baskısı (ATBS)	26. Ailenin (ana-babanın) genç/yetişkin çocuklardan yüksek beklentiler içinde olması	**,514**	
	27. Ailenin genç/yetişkin çocukların bireysel kararlarına müdahalesi	**,686**	
	28. Ailenin genç/yetişkin çocukları sürekli denetim altında tutması	**,699**	
	29. Genç/yetişkin çocukların ekonomik olarak aileye bağımlı olması	**,453**	
	30. Ailenin genç/yetişkin çocuğun özel hayatına müdahale etmesi	**,659**	
	31. Bekâr bireyler üzerinde toplumsal baskı	**,428**	
	32. Gençlerin toplumsal baskı sebebiyle çevre değiştirme ve göç etme ihtiyacı duyması	**,522**	
	34. Toplumsal baskı sebebiyle genç/yetişkin bekâr bireyin aile ile birlikte yaşama zorunluluğu	**,514**	
	37. Bekârlığa ilişkin toplumun negatif algısı (damgalama, sosyokültürel olumsuz önyargılar vs)	**,392**	
	38. Toplumda bekârlığın statüsünün veya saygınlığının düşük olması	**,340**	
Cinsel İhtiyaçtan Kaynaklanan Sorunlar (CİKS)	41. Cinsel ihtiyacın karşılanamaması		**,538**
	42. Romantik ilişkilerde cinsellik yaşamanın sonraki yıllarda evlenmeye engel olabileceği korkusu		**,468**
	43. Cinsel ihtiyacı karşılamayı evliliğe erteleme zorunluluğu duymak		**,661**
	44. Cinsel ihtiyacı evlilik yoluyla karşılama zorunluluğunun yanlış evlilik kararına yol açması		**,415**
	45. Bekâret konusunda toplumsal baskı		**,474**

Yalnızlık ve Sosyal Desteğe Duyulan İhtiyaç (YASD)	46. Yalnızlık	**,654**		
	47. İçini dökmek, özel konuları paylaşmak gibi yakın ilişki kuracak kimsenin olmaması	**,632**		
	49. İnsan ilişkilerinde güvenin azalması sebebiyle yalnızlık	**,742**		
	50. Toplumsal hayatta ve iş yerlerinde ırkçı, etnikçi ve siyasi gruplaşmalar ve ötekileştirmeler sebebiyle yalnızlık	**,759**		
	51. İnsan ilişkilerinin çıkara (menfaate) dayalı olması sebebiyle yalnızlık	**,710**		
	53. Sosyal destek alabilecek kimsenin olmaması	**,549**		
	54. Etnikçi, ırkçı ve siyasi gruplaşmalar ve ötekileştirmeler sebebiyle destekleşememek	**,587**		
	55. Sosyal destek yetersizliğine bağlı olarak iş ve stres yükünün artması	**,501**		
Gelecek Kaygısı Ve Zamanı Yönetememe (GEZY)	58. Gelecek kaygısı		**,698**	
	59. Geleceği planlayamamak		**,737**	
	60. Geleceğe dair umutsuzluk		**,654**	
	61. Zaman baskısı altında olmak		**,495**	
	62. Kritik veya önemli ihtiyaçlar ve amaçlar açısından zamanı değerlendirememek		**,510**	
Ekonomik Zorluklar (EKZR)	63. Ekonomik zorluklar nedeniyle romantik ilişkilerden uzak durmak			**,592**
	64. Ekonomik zorluklar nedeniyle temel ihtiyaçları (beslenme, giyinme vs.) karşılayamamak			**,626**
	65. Ekonomik zorluklar nedeniyle evlenmenin ertelenmesi			**,628**
	66. Ekonomik zorluklar nedeniyle bağımsız bir birey olarak gelişememek			**,492**
	67. Bekâr bir birey için tek kişilik maaşın geçimi sağlayamaması			**,454**

	68. Ekonomik zorluklar sebebiyle genç/yetişkin bekâr bireyin aile ile birlikte yaşama zorunluluğu	**,274**	
Akademik, Liyakat Ve İş İle İlgili Sorunlar (ALİS)	71. Kariyer planları yapamamak		**,170**
	73. Kariyer yapma ve aile kurma amaçları /planları arasında yaşanan çatışma		**,241**
	74. Eğitim görülen programı sevmemek		**,368**
	75. Eğitim görülen programda ileride iş bulma olanaklarının kısıtlılığı		**,433**
	76. Derslerin verimsiz işlenmesi		**,452**
	77. Akademik konulara (dersler, sınavlar, ödevler gibi) motive olamamak ve odaklanamamak		**,598**
	78. Akademik konularda başarısızlık korkusu		**,581**
	79. Akademik programın yoğunluğu sebebiyle, rekreasyonal (eğlenme, dinlenme faaliyetleri) ,kişisel gelişim, sosyal, duygusal ve kültürel faaliyetlere zaman bulamamak		**,595**
	80.Sınav stresi		**,576**
	81. Eğitimin bireyi hayata hazırlamaması		**,511**
	82. Ezberci eğitim sistemi		**,560**
	83. Liyakata önem verilmemesinin, çalışma hayatında iş yükünü artırması		**,178**
	84. Liyakata önem verilmemesinin genç bekâr bireyleri farklı ülkelere göç etmeye zorlaması		**,183**
	85. Liyakata önem verilmemesinin adaletsizliğe yol açması		**,138**
	86. Liyakata önem verilmemesinin, kendini geliştirme motivasyonunu düşürmesi		**,285**
	87. Liyakata önem verilmemesinin işsiz kalmaya neden olması		**,213**
	88. Etnikçi, ırkçı, siyasi gruplaşmalar ve ötekileştirmeler sebebiyle liyakata önem verilmemesi		**,211**
	89. İş aramanın güçlüğü		**,462**

	90. İş yoğunluğundan sosyal faaliyetlere zaman bulamamak	**,560**	
	91. Etnikçi, ırkçı, siyasi gruplaşmalar ve ötekileştirmeler sebebiyle işsiz kalmak	**,389**	
	92. İşsizliğin evlenmeyi ve aile kurmayı güçleştirmesi	**,611**	
Yasal Düzenlemelerden Kaynaklanan Sorunlar (YADS)	93. Devlet ve özel kurumlarda çalışan genç bekâr bireylerin özel yasalarla desteklenmemesi		**,493**
	94. Politikalarda Bekâr hayatının kalitesini artırmaya yönelik düzenlemelere yer verilmemesi	**,548**	
	95. Yasalarla Bekârların güvenliklerinin sağlanamaması	**,548**	
	98. Etnikçi, ırkçı ve siyasi gruplaşmalar ve ötekileştirmelerin adalet (hukuk) sisteminin işlevini yok etmesi	**,603**	
	99. Adalet (hukuk) sisteminin işlememesinin genç bekâr hayatında streslere yol açması	**,574**	

Tablo 4. ***Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu Alt Faktörler Güvenirlik Analizi Sonuçları (n=300)***

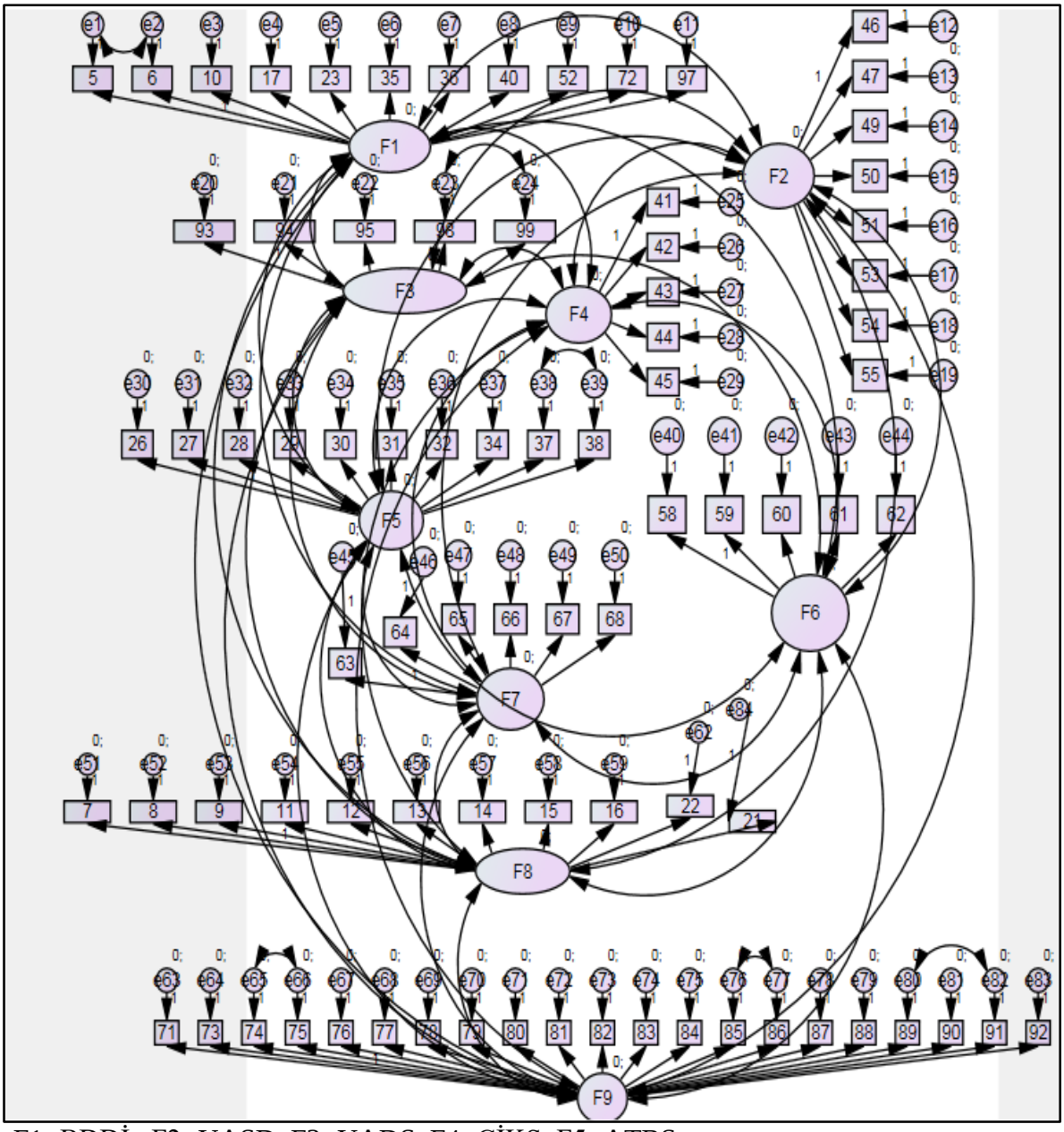
Alt ölçekler	Chronbach alpha
Bekâr danışmanlığına duyulan ihtiyaç (BDDİ)	0.940
Yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç (YASD)	0. 899
Yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar (YADS)	0. 880
Cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar (CİKS)	0. 734
Aile ve toplum baskısı (ATBS)	0. 896
Gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe (GEZY)	0. 880
Ekonomik zorluklar (EKZR)	0. 856
Eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti (EŞFŞ)	0.892
Akademik, Liyakat ve İş ile ilgili sorunlar (ALİS)	0.941

Böylece, Aydın'ın (2020b) Türkiye örnekleminden elde ettiği 74 maddelik ölçekten farklı olarak Türkiye ve Azerbaycan örneklemi için ortak bir ölçek olarak 83 maddelik bir model ortaya çıkmıştır. Açıklayıcı Faktör Analizi sonrasında ortaya çıkan hipotetik (varsayılan) modelin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Böylece, bu çalışmada

hem Türkiye hem Azerbaycan örneklemi için oluşturulan ortak bir ölçeğin yapısal modeli Şekil 4'te sunulmaktadır.

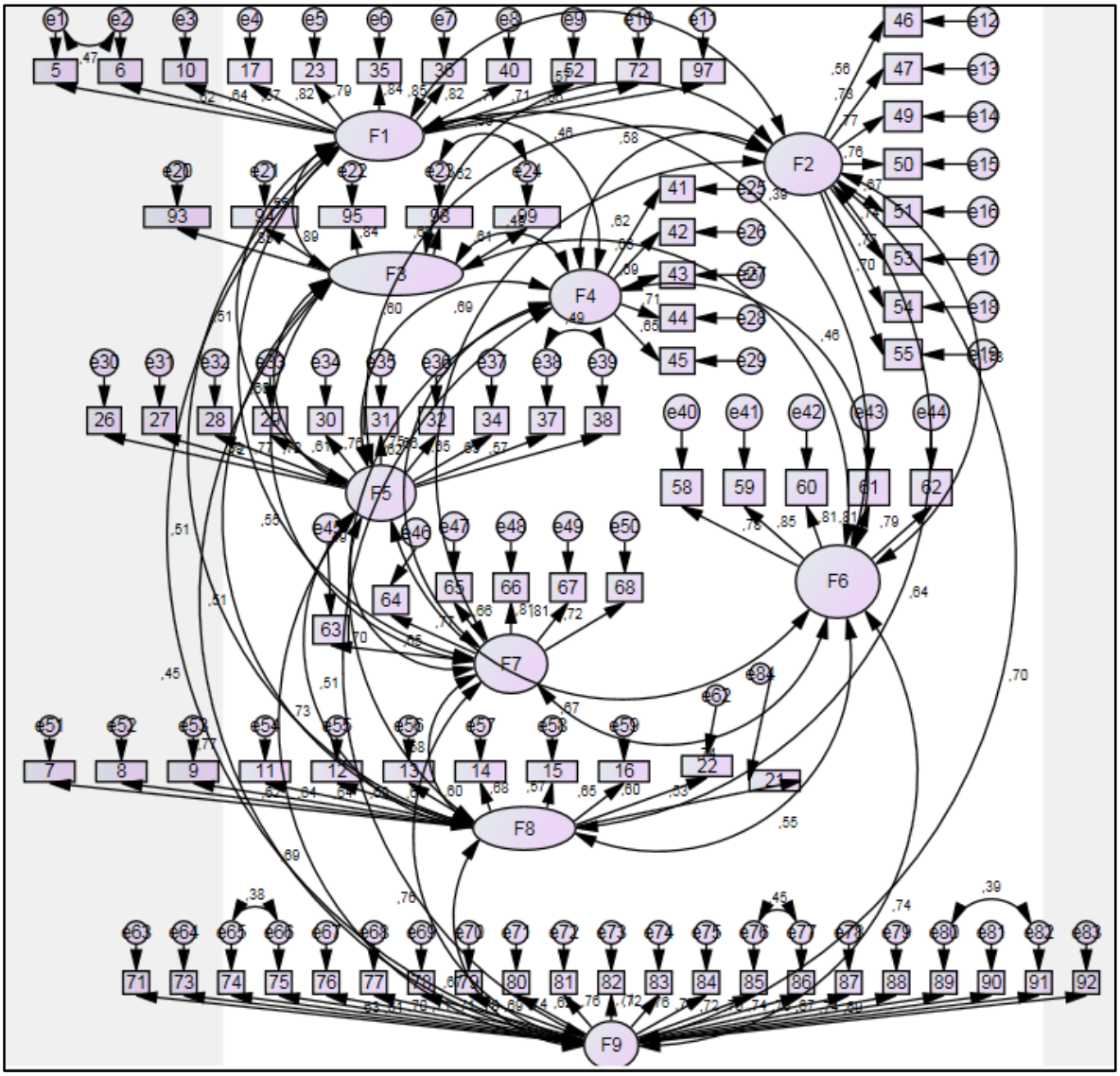
İlk DFA sonuçlarına bakıldığında Kikare(X^2)/df değerinin 2,267 ve RMSEA değerinin 0.065 olduğu görülmektedir. Bu değerler modelin uyumlu olduğunu göstermektedir. Standartize regresyon katsayılarına (std. β) bakıldığında da değerlerin 0.60 - 0.90 aralığında $p < 0.001$ düzeyde anlamlı olduğu bulunmuştur. Böylece, Aydın'ın (2020b) çalışmasında Türkiye örneklemi için sunduğu 74 maddelik ölçekten farklı olarak Türkiye ve Azerbaycan örneklemi için ortak bir ölçek olarak 83 maddelik bir model ortaya çıkmıştır.

Daha sonra hipotetik modelin yapısal eşitliğini doğrulamak için, ilk DFA denemesinden sonra 470 kişilik örneklem üzerinde modelin ikinci analizi yapılmıştır. Sonuç olarak, ölçeğin 9 faktörlü bir yapıya sahip olduğu doğrulanmaktadır ve ikinci DFA sonuçları Şekil 5`te ve Tablo 5`te sunulmaktadır. Faktörler sırasıyla, Bekâr danışmanlığına duyulan ihtiyaç (BDDİ); Yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç (YASD); Yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar (YADS); Cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar (CİKS); Aile ve toplum baskısı (ATBS); Gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe (GEZY); Ekonomik zorluklar (EKZR), Eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti (EŞFŞ); Akademik, Liyakat ve İş ile ilgili sorunlar (ALİS) olarak belirlenmiştir. Ayrıca, Şekil 5`e bakıldığında, Modifikasyon İndeks Değerleri incelenerek gizil değişkenin göstergesi olan e1 ve e2, e23 ve e24, e65 ve e66, e76 ve e77, e80 ve e82 değişkenleri arasında kovaryanslar ilave edilmişmiştir. Bu işlem modeli daha uyumlu hale getirmek için gerçekleştirilmiştir (Nasledov, 2013).



F1- BDDİ, F2- YASD, F3- YADS, F4- CİKS, F5- ATBS,
F6- GEZY, F7- EKZR, F8- EŞFŞ, F9- ALİS

Şekil 4. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu (BESÖ-GF) Doğrulayıcı Faktör Analiz İçin Oluşturulan Hipotetik Model



F1- BDDİ, F2- YASD, F3- YADS, F4- CİKS, F5- ATBS,
F6- GEZY, F7- EZ, F8- EŞFŞ, F9- ALİİS

Şekil 5. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu (BESÖ-GF) Doğrulayıcı Faktör Analiz Sonucu Standartize Regresyon Katsayıları (n=300)

Şekil 5`te hipotetik modelin doğrulanması için ikinci DFA analizi yapılmıştır. Bu sonuçlara göre, 9 faktörlü yapının doğrulandığı görülmüştür. Değişim Endeksleri (Modification İndicies) Tablo 5`te sunulmaktadır.

Tablo 5. ***Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları (n=300)***

X^2	8606,922
DF	3197
X^2/DF	2,692
RMSEA	0.060

Tablo 5`te sunulan Modifikasyon İndeks verilerine bakıldığında Kikare (CMIN)/DF değerinin 3`ten az ve RMSEA değerinin 0.08'in altında olması modelin yeterli uyum içerisinde olduğunu (Purc-Stephenson, 2009; Prudon, 2014; Gürbüz, 2019), Standartize regresyon katsayılarının (std. β) 0.06 ve 0.09 aralığında ve $p < 0.001$ düzeyde olması modelin istatiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu'nun bu araştırma kapsamında kullanıma uygun olduğu kabul edilmiştir ve belirlenen problemler doğrultusunda analizler yapılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırma kapsamında yapılan analizler, amaçlar ve problemler doğrultusunda yapılmıştır. Araştırma verilerin giriş ve istatistiksel analizi için Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi (Statistical Package for Social Sciences) (SPSS) 22.0 ve AMOS 21.0 programları kullanılmıştır.

a. Ölçek Analizleri

Richard ve Toffoli (2009), belirli bir dilde geliştirilen ölçeklerin, iki anadili olan bireylere uygulamadan önce kültür etkileşimlerinin ve etnik kimliklerinin etkisini göz önünde bulundurulması gerektiğini ve bu yönde geçerlik ve güvenirlik testlerinin yapılmasını önermektedirler. Bu nedenle, araştırma kapsamında kullanılan ölçekler Türkiye örneklemi üzerinde geliştirilmesi nedeniyle hem Azerbaycan hem de Türkiye örneklemi için beraber kullanıma uygunluğunu belirlemek amaçlanmıştır. Osterman, Armstrong, Ledoux, Sloan ve Ernst (1991) tarafından İngilizce geliştirilen bir ölçeğin, Kanada`da yaşayan anadili İngilizce ve Fransızca olan bireyler (iki dilli) için uygunluk çalışması yapılmıştır. Bu kapsamda yapılan, Güvenirlik Analizi ve Doğrulayıcı Faktör Analizi ile bu örneklem için

uygun olup olmadığı belirlenmiştir. Bu çalışmada uygulanan analiz yöntemleri takip edilerek, Azerbayan ve Türkiye vatandaşı katılımcılar için Türkçe geliştirilen ölçeklerin uygun olup olmadığı analiz edilmiştir. Bu bağlamda, 770 katılımcıdan oluşan örneklemden rastlantısal olarak seçilen 300 katılımcı verisi ölçeklerin Chronbach Alpha, Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktor Analizleri için kullanılmıştır (Purc-Stephenson, 2009; Prudon, 2014; Nasledov, 2017; Gürbüz, 2019). Analiz sonucu, ölçeklerin yeterli güvenirlik ve geçerlilik düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur.

b. Değişken Analizleri

Araştırmaya katılan bireylerin betimsel özelliklerinin belirlenmesi amacıyla sıklık (frekans) analizi uygulanmıştır. Katılımcıların Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu ve Öznel Esenlik Hali Ölçeklerinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov Testi, Shapiro Wilk Testi ve Çarpıklık-Basıklık Katsayıları incelenerek belirlenmiştir. Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham`a (2013) göre, çarpıklı-basıklık +1.0 ve -1.0. aralığında bulunan veriler normal dağılıma uygundur. Elde edilen verilere uygulanan normallik analizi sonuçlarına bakıldığında, verilerin +1.0 ve -1.0 aralığında olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, katılımcıların tanıtıcı özelliklerine göre ölçeklerden aldıkları puanlar normal dağılıma uygunluk gösterdiğinden bu araştırmada parametrik testler kullanılmıştır.

Rastlantısal yöntemle seçilen 460 katılımcıdan Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu ve Öznel Eselik Hali Ölçekleri kullanılarak elde edilen verilerin, **cinsiyet** ve **kültüre** göre farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek için Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmıştır. Katılımcıların yaş grubu ve sosyo-ekonomik düzeylerine göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucu gruplar arası fark çıkması durumunda, hangi gruplara göre farklılık gösterdiğini belirlemek için Tukey Testi sonuçlarına bakılmıştır.

Bu araştırma kapsamında 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin stres yaşantıları ve öznel esenlik hali arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla, Pearson Korelasyon Katsayısı ve Path Analizi uygulanmıştır. Ayrıca, anlamlı bir ilişkinin ortaya çıkması durumunda, bu ilişkinin yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum ve kültüre göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Path Analizi uygulanarak sonuçları değerlendirilmiştir (Henseler ve Fassott, 2009; Yiing ve Ahmad, 2009).

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde, Kişisel Bilgi Formu, Öznel Esenlik Halleri Ölçeği ve Bekâr Stresleri Ölçeği-Genç Formu`ndan elde edilen verilerin, araştırmada belirlenen problemlere göre istatistiksel analiz sonuçları sunulmaktadır.

4.1 Sosyo-Demografik Bilgiler

Kişisel Bilgi Formu`na verilen yanıtlara göre örneklemin sosyo-demografik değişken istatistikleri Tablo 6`da sunulmaktadır. Araştırma örneklemi, hiç evlenmemiş Türkiye Cumhuriyeti ve Azerbaycan Respublikası vatandaşı olan 770 kişiden oluşmaktadır. Aşağıda Tablo 6`da sıklık (frekans) analizi sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 6. ***Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Analizi Sonuçları***

	Frekans (N)	Yüzde (%)
Yaş aralıkları		
18-19	181	23,5
20-24	387	50,3
25-29	202	26,2
Cinsiyet		
Erkek	291	37,8
Kadın	479	62,2
Vatandaşlık		
Azerbaycan	310	40,3
Türkiye	460	59,7
Kendisi Çalışıyor		
Hayır	543	70,5
Evet	227	29,5
Anne Çalışıyor		
Hayır	513	66,6
Evet	257	33,4
Baba Çalışıyor		
Hayır	156	20,3
Evet	614	79,7

Ek Gelir		
Hayır	396	51,4
Evet	374	48,6
Sosyo-ekonomik durum		
Düşük	250	32,5
Orta	344	44,7
Yüksek	176	22,9

Sıklık analizi sonuçlarına bakıldığında, araştırma örneklemini n=460 Türkiye ve n=310 Azerbaycan vatandaşının oluşturduğu görülmüştür. Bu katılımcıların 291`i erkek ve 479`u kadın bireydir. Ayrıca, bu bireylerin %23.5`i 18-19, %50.3`ü 20-24 ve %26.2`si 25-29 yaş aralığındadır. Burada Tablo 6`da sunulan sosyo-ekonomik durum ile ilgili bilgiler, katılımcının kendisinin, anne ve babasının çalışıp çalışmadığı ve ek gelirinin olup olmadığına göre belirlenmiştir. Katılımcıların, %70.5`i herhangi bir işte çalışmamakta, %29.5`i ise çalışmaktadır. Aynı zamanda, katılımcıların % 79.7`sinin babası ve %33.4`ünün annesi çalışıyor durumda. Böylece, araştırmaya katılan hiç evlenmemiş bireylerin %32.5`i "düşük", %44.7`si "orta" ve %22.9`unun "yüksek" sosyo-ekonomik durumda olduğu tespit edilmiştir.

4.2 Araştırma Değişkenlerinin Betimsel Analizi

Araştırmanın temel probleminde yer alan **stres yaşantısı** veya **bekâr stresi (singles stress)** değişkeni Bekâr Stresleri Ölçeği-Genç Formu (BESÖ-GF) ile ölçülmüştür. Bekâr danışmanlığına duyulan ihtiyaç (BDDİ), Yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar (YADS), Aile ve toplum baskısı (ATBS), Yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç (YASD), Gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe (GEZY), Cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar (CİKS), Ekonomik zorluklar (EKZR), Akademik, Liyakat ve İş ile ilgili sorunlar (ALİS), Eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti (EŞFŞ), bu ölçek ile elde edilen bekâr stresi değişkeninin boyutlarıdır. Temel problemin diğer değişkeni ise, **öznel esenlik (inner well being)** olup Öznel Esenlik Hali Ölçeği (ÖEHÖ) ile ölçülmüştür**.** Bu ölçek ile elde edilen öznel esenliğin boyutları ise Ekonomik Yeterlilik, Yetkinlik ve Sosyal Katılım, Sosyal Bağlantılar, Yakın İlişkiler, Beden ve Ruh Sağlığı, Kişisel Yeterlilik, Değerler ve Yaşamı Anlamlandırma'dır. Araştırmanın değişkenlerinin tanımlayıcı (betimsel) analiz sonuçları Tablo 7`de sunulmaktadır.

Tablo 7. ***Araştırma Değişkenlerinin Betimsel Analiz Sonuçları***

	n	Düşük	Yüksek	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Öznel Esenlik Hali							
Ekonomik Yeterlilik	470	1,20	5,00	3,22	0,51	-,108	,527
Yetkinlik ve Sosyal Katılım	470	1,80	5,00	3,40	0,62	-,128	-,313
Sosyal Bağlantılar	470	1,20	5,00	3,27	0,67	-,327	-,191
Yakın İlişkiler	470	1,40	5,00	3,98	0,58	-,837	,953
Beden ve Ruh Sağlığı	470	1,00	5,00	3,26	0,68	-,261	,132
Kişisel Yeterlilik	470	1,80	5,00	3,64	0,59	-,514	,354
Değerler ve Yaşamı Anlamlandırma	470	1,80	5,00	3,48	0,64	-,097	-,310
Bekâr Stresleri							
Bekâr danışmanlığına duyulan ihtiyaç (BDDİ)	470	1,00	5,00	2,93	0,95	-,023	-,462
Yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar (YADS)	470	1,00	5,00	3,68	0,92	-,399	-,253
Aile ve toplum baskısı (ATBS)	470	1,00	5,00	3,67	0,83	-,442	-,015
Yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç (YASD)	470	1,00	5,00	3,46	0,91	-,370	-,277
Gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe (GEZY)	470	1,00	5,00	3,88	0,96	-,737	,016
Cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar (CİKS)	470	1,00	5,00	3,27	1,01	-,292	-,445

Ekonomik zorluklar (EKZR)	470	1,00	5,00	3,61	0,95	-,518	-,178
Akademik, Liyakat ve İş ile ilgili sorunlar (ALİS)	470	1,00	5,00	3,87	0,79	-,807	,762
Eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti (EŞFŞ)	470	1,00	5,00	3,82	0,77	-,818	,652

Tablo 7'de sunulan betimsel istatistik analizi sonuçları incelendiğinde, katılımcıların ÖEHÖ'ye ait ekonomik yeterlilik (EY) puanları ortalaması 3.22 ± 0.51, yetkinlik ve sosyal katılım (YSK) ortalama puanları 3.40±0.62, sosyal bağlantılar (SB) ortalama puanları 3.27±0.67, yakın ilişkiler (Yİ) ortalama puanları 3.98±0.58, beden ve ruh sağlığı (BRS) ortalama puanları 3.26±0.68, kişisel yeterlilik (KY) ortalama puanları 3.64±0.59, değerler ve yaşamı anlamlandırma (DYA) ortalama puanları 3.48±0.64'tür. BESÖ-GF'ye ait Bekâr Danışmanlığına duyulan ihtiyaç (BDDİ) ortalama puanları 2.93±0.95, yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar (YADS) ortalama puanları 3.68±0.92, aile ve toplum baskısı (ATBS) ortalama puanları 3.67±0.83, yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç (YASD) ortalama puanları 3.46±0.91, gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe (GEZY) ortalama puanları 3.88±0.96, cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar (CİKS) ortalama puanları 3.27±1.01, ekonomik zorluklar (EKZR) ortalama puanları 3.61±0.95, akademik, liyakat ve iş ile ilgili sorunlar (ALİS) ortalama puanları 3.87±0.79, eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti (EŞFŞ) ortalama puanları 3.82±0.77'dir.

Tablo 7`de sunulan verilere göre, katılımcıların ÖEHÖ'den elde ettikleri en yüksek puan yakın ilişkilere aittir. BESÖ-GF'den ise gelecek kaygısı ve zamanı yönetememeye aittir. Genel olarak katılmcıların yanıtları sonucu aldıkları puanların yüksek olduğu görülmektedir.

4.3. Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Alt Ölçek Puanlarının Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu alt ölçek puanlarının yaş grupları, cinsiyet, kültür ve sosyo-ekonomik durum değişkenleri açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu bağlamda, Bağımsız Örneklem İçin T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

4.3.1 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Bekâr Stresleri Ölçeği-Genç Formu alt ölçeklerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin analiz sonuçları Tablo 8`de sunulmaktadır. Alt boyutlar olarak Bekâr Danışmanlığına duyulan ihtiyaç (BDDİ), Yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar (YADS), Aile ve toplum baskısı (ATBS), Yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç (YASD), Gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe (GEZY), Cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar (CİKS), Ekonomik zorluklar (EKZR), Akademik, Liyakat ve İş ile ilgili sorunlar (ALİS), Eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti (EŞFŞ) belirtilmektedir.

Tablo 8. ***Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem İçin T Testi Analizi Sonuçları***

	Cinsiyet	**n**	$\overline{X}$	**SS**	**t**	**P**
BDDİ	Erkek	180	2,7294	,95395	-3,673	**,000**
	Kadın	290	3,0593	,93431		
YADS	Erkek	180	3,5278	,93755	-2,811	**,005**
	Kadın	290	3,7738	,89744		
ATBS	Erkek	180	3,5261	,84121	-2,936	**,004**
	Kadın	290	3,7569	,80760		
YASD	Erkek	180	3,2806	,90653	-3,433	**,001**
	Kadın	290	3,5734	,88725		
GEZY	Erkek	180	3,7267	,99740	-2,757	**,006**
	Kadın	290	3,9807	,92720		

CİKS	Erkek	180	3,2522	,95844	-,362	,718
	Kadın	290	3,2862	1,03791		
EKZR	Erkek	180	3,5522	,98935	-,962	,337
	Kadın	290	3,6403	,92594		
ALİS	Erkek	180	3,6322	,82852	-5,141	**,000**
	Kadın	290	4,0183	,72754		
EŞFŞ	Erkek	180	3,5767	,80959	-5,472	**,000**
	Kadın	290	3,9662	,71089		

Tablo 8'de sunulan Bağımsız Örneklem T Testi sonuçlarına bakıldığında; hiç evlenmemiş bireylerin cinsiyetlerine göre, Bekâr danışmanlığına duyulan ihtiyaç, yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar, aile ve toplum baskısı, yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe, akademik, liyakat ve iş ile ilgili sorunlar, eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti konularında stres düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir (sırasıyla t = -3.673 , p = .000; t = -2.811, p = 0.005; t = -2.936 , p = .004; t = -3.433, p = 0.001; t = -2.757, p = .006; t = -5.141, p = 0.000; t = -5.472, p = 0.000). Hiç evlenmemiş kadın bireylerin Bekâr Danışmanlığına duyulan ihtiyaç, yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar, aile ve toplum baskısı, yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe, eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti konularında stres yaşantı düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir. Ancak, akademik, liyakat ve iş ile ilgili sorunlar erkeklerde kadınlara göre daha fazla stres verici bir durumdur.

Ancak, hiç evlenmemiş bireylerin ekonomik zorluklar ve cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür (sırasıyla t = -.962 , p = .337; t = -.362, p =.718). Yani, cinsiyet hiç evlenemiş bireylerde, ekonomik zorluk ve cinsel ihtiyaçlardan kaynaklanan sorun yaşantılarına etki göstermemektedir.

4.3.2 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Alt Ölçek Puanlarının Kültüre Göre İncelenmesi

Bekâr Stresleri Ölçeği-Genç Formu alt ölçek puanlarının **kültüre** göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin analiz sonuçları Tablo 9`da gösterilmektedir.

Burada, Türkiye ve Azerbaycan kültürlerinde yetişmiş hiç evlenmemiş bireylerin puanları karşılaştırılmaktadır.

Tablo 9. ***Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Alt Ölçek Puanlarının Kültüre Göre Bağımsız Örneklem İçin T Testi Analizi Sonuçları***

	Kültür	**n**	$\bar{X}$	**SS**	**T**	**P**
BDDİ	Azerbaycan	211	2,8246	,95202	-2,230	**,026**
	Türkiye	259	3,0212	,94916		
YADS	Azerbaycan	211	3,6047	,94606	-1,595	,114
	Türkiye	259	3,7405	,89513		
ATBS	Azerbaycan	211	3,6744	,83820	,139	,890
	Türkiye	259	3,6637	,82009		
YASD	Azerbaycan	211	3,4336	,97495	-,597	,557
	Türkiye	259	3,4838	,84503		
GEZY	Azerbaycan	211	3,7820	1,00487	-2,071	**,041**
	Türkiye	259	3,9660	,91859		
CİKS	Azerbaycan	211	3,3583	1,07640	1,656	,098
	Türkiye	259	3,2039	,94376		
EKZR	Azerbaycan	211	3,6436	,90190	,761	,443
	Türkiye	259	3,5764	,98930	,	
ALİS	Azerbaycan	211	3,8047	,80922	-1,631	,105
	Türkiye	259	3,9239	,77066		
EŞFŞ	Azerbaycan	211	3,7621	,82726	-1,392	,170
	Türkiye	259	3,8618	,72431		

Tablo 9'da sunulan Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları incelendiğinde; hiç evlenmemiş bireylerin kültüre göre Bekâr Danışmanlığına duyulan ihtiyaç, gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe alt ölçek puanlarında anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur (sırasıyla t = -2.230, p = .026; t = -2.071, p = .041). Hiç evlenmemiş Türkiye vatandaşı bireylerin Bekâr danışmanlığına duyulan ihtiyaç ve gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe gibi stres düzeyleri Azerbaycan vatandaşı bireylere göre daha yüksektir.

Bunun yanı sıra, yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar, aile ve toplum baskısı, yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, akademik, liyakat ve iş ile ilgili sorunlar, eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti, ekonomik zorluklar ve cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar konularında stres yaşantı düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir (sırasıyla t = -1.595 , p = .114; t = .139, p = 0.890; t = -.597, p = .557; t = -1.631, p = 0.105; t = -1.392, p = 0.170; t = -.761, p = 0.443; t = 1.656, p = 0.098). Yani, hiç evlenmemiş bireylerde, yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar, aile ve toplum baskısı, yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, akademik, liyakat ve iş ile ilgili sorunlar, eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti, ekonomik zorluklar ve cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorun gibi stres yaşantıları kültüre göre farklılaşmamaktadır.

4.3.3 Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu Alt Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre İncelenmesi

Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu; Bekâr danışmanlığına duyulan ihtiyaç (BDDİ), Yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar (YADS), Aile ve toplum baskısı (ATBS), Yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç (YASD), Gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe (GEZY), Cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar (CİKS), Ekonomik zorluklar (EKZR), Akademik, Liyakat ve İş ile ilgili sorunlar (ALİS), Eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti (EŞFŞ) alt boyutların 18-19, 20-24 ve 25-29 yaş gruplarına göre anlamlı farlılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi incelenmiştir. Bulgular, Tablo 10'da sunulmaktadır.

Tablo 10. ***Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Alt Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları***

	Yaş grupları	n	$\bar{X}$	SS	F	P
BDDİ	18-19	128	2,9352	,93334		
	20-24	214	2,9673	,94509	,387	,680
	25-29	128	2,8734	,99475		
YADS	18-19	128	3,6141	,89484		
	20-24	214	3,7551	,94061	1,328	,266
	25-29	128	3,6188	,90682		

	18-19	128	3,6281	,79634		
ATBS	20-24	214	3,7000	,85272	,321	,726
	25-29	128	3,6563	,81914		
	18-19	128	3,5023	,91656		
YASD	20-24	214	3,4612	,92561	,262	,770
	25-29	128	3,4203	,86273		
	18-19	128	3,9766	,94231		
GEZY	20-24	214	3,8645	,99621	,904	,406
	25-29	128	3,8219	,92156		
	18-19	128	3,0078	1,05872		
CİKS	20-24	214	3,3673	,95939	6,249	**,002**
	25-29	128	3,3813	,99239		
	18-19	128	3,5406	,94847		
EKZR	20-24	214	3,6729	,95471	,971	,379
	25-29	128	3,5617	,94620		
	18-19	128	3,8727	,76701	1,107	,331
ALİS	20-24	214	3,9187	,80703		
	25-29	128	3,7875	,78158		
	18-19	128	3,8188	,82211		
EŞFŞ	20-24	214	3,8785	,74380	1,854	,158
	25-29	128	3,7125	,76508		

Tablo 10'da görldüğü gibi, hiç evlenmemiş bireylerin yaş gruplarına göre sadece **cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar** konusunda farlılık göstermektedirler (F= 6.249, p=0.002), 25-29 yaş grubu bireylerin ortalama puanları diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir. Ancak, hiç evlenmemiş bekâr bireylerin yaş gruplarına göre; Bekâr Danışmanlığına duyulan ihtiyaç, yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar, aile ve toplum baskısı, yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe, ekonomik zorluklar, akademik, liyakat ve iş ile ilgili sorunlar, eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti gibi stres yaşantılarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Sonuç olarak, yaş grupları cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar haricinde, diğer stres yaşantı düzeylerine etki göstermemektedir.

4.3.4 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Alt Ölçek Puanlarının Sosyo-Ekonomik Duruma Göre İncelenmesi

Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu; Bekâr danışmanlığına duyulan ihtiyaç (BDDİ), Yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar (YADS), Aile ve toplum baskısı (ATBS), Yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç (YASD), Gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe (GEZY), Cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar (CİKS), Ekonomik zorluklar (EKZR), Akademik, Liyakat ve İş ile ilgili sorunlar (ALİS), Eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti (EŞFŞ) alt ölçeklerinin düşük, orta ve yüksek düzeylerde sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı farlılık gösterip göstermediği Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiştir. Bulgular, Tablo 11'de sunulmaktadır.

Tablo 11. ***Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Alt Ölçek Puanlarının Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları***

		n	$\bar{X}$	**SS**	**F**	**P**
BDDİ	Düşük	142	2,9500	1,01812	1,864	,156
	Orta	215	2,9986	,92844		
	Yüksek	113	2,7867	,91246		
YADS	Düşük	142	3,6620	,96644	,909	,404
	Orta	215	3,7358	,92108		
	Yüksek	113	3,5947	,85585		
ATBS	Düşük	142	3,7007	,87076	,155	,857
	Orta	215	3,6563	,83557		
	Yüksek	113	3,6513	,75912		
YASD	Düşük	142	3,4739	,92458	,702	,496
	Orta	215	3,4981	,86640		
	Yüksek	113	3,3752	,95343		
GEZY	Düşük	142	3,9099	,98516	,077	,925

	Orta	215	3,8735	,97213		
	Yüksek	113	3,8690	,91837		
CİKS	Düşük	142	3,2521	,95150		
	Orta	215	3,2930	1,05099	,079	,924
	Yüksek	113	3,2619	,99860		
EKZR	Düşük	142	3,5514	,95611		
	Orta	215	3,6298	,96941	,342	,710
	Yüksek	113	3,6319	,91234		
ALİS	Düşük	142	3,8254	,84168		
	Orta	215	3,9270	,76343	1,018	,362
	Yüksek	113	3,8195	,77065		
EŞFŞ	Düşük	142	3,8035	,82311		
	Orta	215	3,8767	,74578	1,551	,213
	Yüksek	113	3,7204	,75488		

Tablo 11`de görüldüğü gibi, sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde ($p < 0.05$) farlılıkların olmadığı anlaşılmaktadır. Buna göre, hiç evlenmemiş bireylerde; Bekâr Danışmanlığına duyulan ihtiyaç, yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar, aile ve toplum baskısı, yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe, ekonomik zorluklar, akademik, liyakat ve iş ile ilgili sorunlar, eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti, cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar gibi stres yaşantıları sosyo-ekonomik duruma göre değişmemektedir.

4.4. Öznel Esenlik Hali Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Değişkenlere Göre İncelenmesi

Öznel Esenlik Hali Ölçeği alt ölçek puanlarının yaş grupları, cinsiyet, kültür ve sosyo-ekonomik durum değişkenleri açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Bu nedenle, Bağımsız Örneklem İçin T testi ve Tek Yönlü Varyans (ANOVA) yapılmıştır.

4.4.1 Öznel Esenlik Hali Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Öznel Esenlik Hali Ölçeği alt ölçeklerinin kadın ve erkeklere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği analizi sonuçları Tablo 12`de sunulmaktadır. Alt ölçekler olarak ekonomik yeterlilik, yetkinlik ve sosyal katılım, sosyal bağlantılar, yakın ilişkiler, beden ve ruh sağlığı, kişisel yeterlilik, değerler ve yaşamı anlamlandırma belirtilmektedir.

Tablo 12. ***Öznel Esenlik Hali Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem İçin T Testi Analizi Sonuçları***

	Cinsiyet	**n**	$\bar{X}$	**SS**	**t**	**p**
Ekonomik Yeterlilik	Erkek	180	3,1869	,55195	-1,005	,316
	Kadın	290	3,2372	,48563		
Yetkinlik ve Sosyal Katılım	Erkek	180	3,4689	,66428	2,006	**,045**
	Kadın	290	3,3503	,59573		
Sosyal Bağlantılar	Erkek	180	3,3478	,67198	1,928	,055
	Kadın	290	3,2248	,67209		
Yakın İlişkiler	Erkek	180	3,9533	,62717	-,849	,396
	Kadın	290	4,0000	,54728		
Beden Ve Ruh Sağlığı	Erkek	180	3,2767	,62972	,453	,651
	Kadın	290	3,2483	,70775		
Kişisel Yeterlilik	Erkek	180	3,5811	,57029	-1,666	,096
	Kadın	290	3,6731	,59980		
Değerler ve Yaşamı Anlam	Erkek	180	3,3844	,63579	-2,558	**,011**
	Kadın	290	3,5393	,64172		

Tablo 12'de sunulan Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları incelendiğinde; hiç evlenmemiş bireylerin cinsiyete göre yetkinlik ve sosyal katılım, değerler ve yaşamı anlamlandırma farklılık göstermektedirler (sırasıyla $t = 2.006$, $p = 0.045$; $t = -2.558$, $p = 0.011$). Bu sonuçlara göre, kadınlarda değerler ve yaşamı anlamlandırma erkeklere göre yüksek düzeyde olurken, yetkinlik ve sosyal katılım erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır. Ancak, cinsiyete göre ekonomik yeterlilik, sosyal bağlantılar, yakın ilişkiler, beden ve ruh sağlığı, kişisel yeterlilik alt ölçek puanlarının anlamlı düzeyde ($p < 0.05$) farklılaşmadığı görülmüştür. Yani, hiç evlenmemiş bireylerde ekonomik

yeterlilik, sosyal bağlantılar, yakın ilişkiler, beden ve ruh sağlığı ve kişisel yeterlilik boyutlarına cinsiyet etki göstermediği tespit edilmiştir.

4.4.2 Öznel Esenlik Hali Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Kültüre Göre İncelenmesi

Aşağıda, Öznel Esenlik Hali Ölçeği alt ölçek puanlarının Türkiye ve Azerbaycan kültürlerine göre hiç evlenmemiş bireylerde anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği incelenmektedir. Öznel Esenlik Hali Ölçeği alt ölçek puanlarının kültüre göre değişip değişmediğini analiz etmek için Bağımsız Örneklem İçin T Testi Analizi sonuçları Tablo 13`te sunulmaktadır.

Tablo 13. ***Öznel Esenlik Hali Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Kültüre Göre Bağımsız Örneklem İçin T Testi Analizi Sonuçları***

	Kültür	**n**	$\bar{X}$	**SS**	**t**	**p**
Ekonomik Yeterlilik	Azerbaycan	211	3,1991	,53966	-,716	,475
	Türkiye	259	3,2334	,48892		
Yetkinlik ve Sosyal Katılım	Azerbaycan	211	3,3630	,66844	-1,024	,306
	Türkiye	259	3,4224	,58691		
Sosyal Bağlantılar	Azerbaycan	211	3,1687	,70937	-2,987	**,003**
	Türkiye	259	3,3560	,63276		
Yakın İlişkiler	Azerbaycan	211	3,9270	,61643	-1,868	,062
	Türkiye	259	4,0270	,54364		
Beden ve Ruh Sağlığı	Azerbaycan	211	3,2313	,71152	-,796	,426
	Türkiye	259	3,2819	,65065		
Kişisel Yeterlilik	Azerbaycan	211	3,6341	,66158	-,124	,901
	Türkiye	259	3,6409	,52535		
Değerler ve Yaşamı Anlam	Azerbaycan	211	3,5393	,67423	1,792	,074
	Türkiye	259	3,4317	,61386		

Tablo 13'de sunulan Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları incelendiğinde; hiç evlenmemiş bireylerin cinsiyete göre sosyal bağlantılar değerleri farklılık göstermektedir (t= -2.987, p= 0.003). Bu sonuçlara göre, Türkiye kültüründe yetişmiş bireylerde sosyal bağlantılar boyutu, Azerbaycan kültürüne göre daha yüksek düzeydedir. Bununla beraber, yetkinlik ve sosyal katılım, değerler ve yaşamı anlamlandırma, ekonomik yeterlilik, yakın ilişkiler, beden ve ruh sağlığı, kişisel yeterlilik alt ölçek puanlarında anlamlı düzeyde ($p < 0.05$) farklılık olmadığı görülmektedir. Yani, hiç evlenmemiş bireylerde öznel esenlik halinin, yetkinlik ve sosyal katılım, değerler ve yaşamı anlamlandırma, ekonomik yeterlilik, yakın ilişkiler, beden ve ruh sağlığı, kişisel yeterlilik boyutları, kültüre göre değişmemektedir.

4.4.3 Öznel Esenlik Hali Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına Göre İncelenmesi

Aşağıda, Öznel Esenlik Hali Ölçeği alt ölçek puanlarının 18-19, 20-24 ve 25-29 yaş gruplarında göre hiç evlenmemiş bireylerde anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği analiz edilmektedir. Ekonomik yeterlilik, yetkinlik ve sosyal katılım, sosyal bağlantılar, yakın ilişkiler, beden ve ruh sağlığı, kişisel yeterlilik, değerler ve yaşamı anlamlandırma alt ölçek puanları için Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 14`de sunulmaktadır.

Tablo 14. ***Öznel Esenlik Hali Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Yaş Gruplarına göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları***

		n	$\bar{X}$	**SS**	**F**	**p**
Ekonomik Yeterlilik	18-19	128	3,2410	,52965		
	20-24	214	3,2009	,49769	,255	,775
	25-29	128	3,2234	,52082		
Yetkinlik Ve Sosyal Katılım	18-19	128	3,2734	,63289		
	20-24	214	3,3664	,60451	7,722	**,001**
	25-29	128	3,5672	,61824		
Sosyal Bağlantılar	18-19	128	3,2672	,71487		
	20-24	214	3,1972	,63230	3,729	**,025**
	25-29	128	3,4016	,68528		

Yakın İlişkiler	18-19	128	3,9281	,57820		
	20-24	214	4,0009	,56883	,766	,465
	25-29	128	4,0047	,59735		
Beden ve Ruh Sağlığı	18-19	128	3,1938	,67623		
	20-24	214	3,2103	,67336	4,216	**,015**
	25-29	128	3,4063	,67202		
Kişisel Yeterlilik	18-19	128	3,6109	,59990		
	20-24	214	3,6187	,60980	,887	,413
	25-29	128	3,6969	,54411		
Değerler ve Yaşamı Anlamlandırma	18-19	128	3,4516	,63158		
	20-24	214	3,4776	,67118	,289	,749
	25-29	128	3,5125	,60950		

Tablo 14'de sunulan ANOVA analizi sonuçları incelendiğinde; hiç evlenmemiş bireylerin yaş gruplarına göre yetkinlik/katılım, sosyal bağlantılar ve fiziksel/ruhsal sağlık puanları farklılık göstermektedir (sırasıyla $t = 7.722$, $p = 0.001$; $t = 3.729$, $p = 0.025$; $t = 4.216$, $p = 0.015$). Bu sonuçlara göre, 18-19, 20-24 ve 25-29 yaş gruplarında öznel esenlik halinin ekonomik yeterlilik, yakın ilişkiler, kişisel yeterlilik ve değerler ve yaşamı anlamlandırma alt ölçek puanlarının anlamlı düzeyde ($p < 0.05$) farklılaşmadığı görülmektedir.

4.4.4 Öznel Esenlik Hali Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Sosyo-Ekonomik Duruma Göre İncelenmesi

Aşağıda, Öznel Esenlik Hali Ölçeği alt ölçek puanlarının düşük, orta ve yüksek düzeylerine göre sosyo-ekonomik duruma göre hiç evlenmemiş bireylerde anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmektedir. Ekonomik yeterlilik, yetkinlik ve sosyal katılım, sosyal bağlantılar, yakın ilişkiler, beden ve ruh sağlığı, kişisel yeterlilik, değerler ve yaşamı anlamlandırma alt ölçek puanları için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bulgular Tablo 15`de sunulmaktadır.

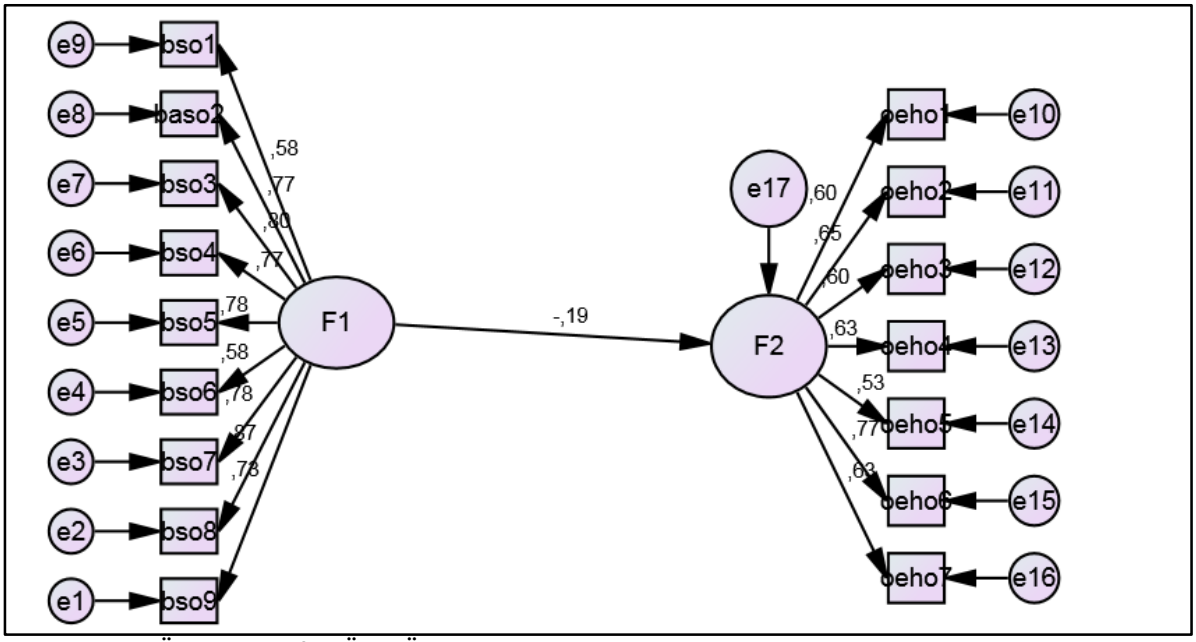
Tablo 15. ***Öznel Esenlik Hali Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları***

		n	$\overline{X}$	**SS**	**F**	**p**
Ekonomik Yeterlilik	Düşük	142	3,1708	,55557		
	Orta	215	3,2214	,48076	1,210	,299
	Yüksek	113	3,2708	,51194		
Yetkinlik Ve Sosyal Katılım	Düşük	142	3,2437	,59602		
	Orta	215	3,4447	,62701	6,400	**,002**
	Yüksek	113	3,4938	,62682		
Sosyal Bağlantılar	Düşük	142	3,2225	,66230		
	Orta	215	3,2874	,65694	,569	,567
	Yüksek	113	3,3044	,72165		
Yakın İlişkiler	Düşük	142	3,9324	,61189		
	Orta	215	4,0112	,58379	,802	,449
	Yüksek	113	3,9894	,52566		
Beden Ve Ruh Sağlığı	Düşük	142	3,1972	,70740		
	Orta	215	3,2772	,65723	,901	,407
	Yüksek	113	3,3027	,68145		
Kişisel Yeterlilik	Düşük	142	3,5225	,61924		
	Orta	215	3,6819	,57323	3,973	**,019**
	Yüksek	113	3,6991	,56702		
Değerler Ve Yaşamı Anlamlandırma	Düşük	142	3,3676	,70646		
	Orta	215	3,5060	,61743	3,530	**,030**
	Yüksek	113	3,5717	,59153		

Tablo 15'de sunulan ANOVA analizi sonuçlarına bakıldığında; hiç evlenmemiş bireylerde düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik duruma göre yetkinlik ve sosyal katılım, kişisel yeterlilik ve değerler ve yaşamı anlamlandırma boyutları farklılık göstermektedir (sırasıyla t= 6.400, p= 0.002; t= 3.973, p= 0.019; t= 3.530, p= 0.030). Aynı zamanda, öznel esenlik halinin sosyo-ekonomik durumlara göre ekonomik yeterlilik, sosyal bağlantılar, yakın ilişkiler ve beden ve ruh sağlığı boyutları anlamlı düzeyde ($p < 0.05$) farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

4.5 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği Arasındaki İlişki ve Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Araştırmanın temel probleminde, stres yaşantısının öznel esenlik haline etkisi ve alt boyutları arasındaki ilişkiler ifade edilmektedir. Bu kapsamda, stres yaşantılarının öznel esenlik haline etkisini incelemek için Path Analizi (Yol Analizi) uygulanmıştır. Path analizi sonuçları Şekil 6`da sunulmaktadır.



* F1 – BESÖ GF F2 – ÖEHÖ

* bso1-BDDİ, bso2-YADS, bso3-ATBS, bso4-YASD, bso5-GEZY, bso6-CİKS, bso7-EKZR, bso8-ALİS, bso9-EŞFŞ

* OEHO1- Ekonomik Yeterlilik, OEHO2- Yetkinlik ve Sosyal Katılım, OEHO3- Sosyal Bağlantılar, OEHO4- Yakın İlişkiler, OEHO5- Beden ve Ruh Sağlığı, OEHO6- Kişisel Yeterlilik, OEHO7- Değerler ve Yaşamı Anlamlandırma

Şekil 6. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği Arasında Path Analizi

Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği`nden elde edilen verilere göre yapılan Path Analizi sonuçları Tablo 16`da sunulmaktadır.

Tablo 16. ***Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği Arasinda Path Analizi Sonuçlari***

		Beta	Std.Beta	S.H.	p
ÖEHÖ	<--- BESÖ-GF	-,102	-,188	,029	***

*****. p < 0.001 (2-kuyruklu).**

***. p < 0.05 (2-kuyruklu).**

S.H.: Standart Hata

Şekil 6 ve Tablo 16'da görüldüğü gibi, stres yaşantıları anlamlı düzeyde ($p < 0.001$) ve doğrudan öznel esenlik halini etkilemektedir.

Daha sonra Bekâr Stresleri Ölçeği - Genç Formunun (BESÖ-GF); Bekâr Danışmanlığına Duyulan İhtiyaç (BDDİ), Yasal Düzenlemelerden Kaynaklanan Sorunlar (YADS), Aile ve Toplum Baskısı (ATBS), Yalnızlık ve Sosyal Desteğe Duyulan İhtiyaç (YASD), Gelecek Kaygısı ve Zamanı Yönetememe (GEZY), Cinsel İhtiyaçtan Kaynaklanan Sorunlar (CİKS), Ekonomik Zorluklar (EKZR), Akademik, Liyakat ve İş ile İlgili Sorunlar (ALİS), Eş Seçimi Konusunda Bilgisizlik ve Flört Şiddeti (EŞFŞ) alt ölçekleri ile Öznel Esenlik Hali Ölçeği`nin (ÖEHÖ) Ekonomik Yeterlilik (EY), Yetkinlik ve Sosyal Katılım (YSK), Sosyal Bağlantılar (SB), Yakın İlişkiler (Yİ), Beden ve Ruh Sağlığı (BSR), Kişisel Yeterlilik (KY), Değerler ve Yaşamı Anlamlandırma (DYA) alt ölçekleri arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığı incelenmiştir. Bu bağlamda, Pearson Korelasyon Katsayısı Analiz sonuçları aşağıda Tablo 17`de sunulmaktadır.

Tablo 17. ***Bekâr Stresleri Ölçeği ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği Değerleri Arasında Pearson Korelasyon Analizi***

		BDDİ	YADS	ATBS	YASD	GEZY	CİKS	EKZR	ALİS	EŞFŞ
EY	KK	-,042	**-,092***	-,078	**-,116***	**-,135****	**-,116***	**-,151****	-,081	-,022
	p	,367	**,046**	,092	**,012**	**,003**	**,012**	**,001**	,080	,634
YSK	KK	**-,096***	-,082	-,040	**-,187****	**-,161****	-,059	-,061	**-,097***	-,073
	p	**,038**	,077	,387	**,000**	**,000**	,199	,189	**,036**	,115
SB	KK	**-,123****	-,063	**-,104***	**-,141****	**-,130****	**-,095***	-,088	**-,094***	**-,100***
	p	**,008**	,170	**,024**	**,002**	**,005**	**,039**	,057	**,042**	**,030**
	KK	**-,145****	-,021	-,085	**-,146****	-,090	**-,108***	-,018	-,007	-,003

Yİ	p	**,002**	,649	,065	**,002**	,050	**,019**	,694	,874	,941
BRS	KK	**-,202****	**-,150****	**-,180****	**-,248****	**-,283****	-,086	**-,171****	**-,208****	**-,137****
	p	**,000**	**,001**	**,000**	**,000**	**,000**	,063	**,000**	**,000**	**,003**
KY	KK	-,051	,001	-,028	**-,160****	**-,202****	-,031	-,027	-,049	,004
	p	,272	,988	,538	**,001**	**,000**	,505	,553	,289	,928
DYA	KK	**-,092***	-,070	-,076	**-,169****	**-,206****	**-,103***	-,052	**-,118***	-,034
	p	**,046**	,128	,098	**,000**	**,000**	**,026**	,261	**,011**	,459

KK-Korelasyon Katsayısı **p** - Anlamlılık Düzeyi

****. P < 0.001 (2-kuyruklu)** ***. p < 0.05 (2-kuyruklu)**

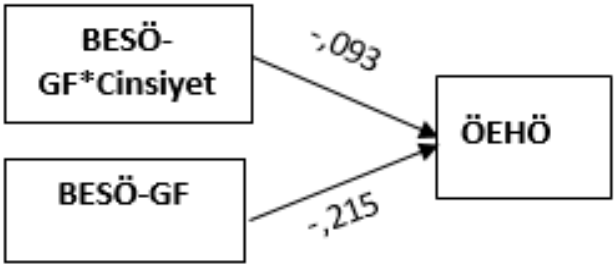
Tablo 17`de sunulan Korelasyon Analizi sonuçlarına bakıldığında ekonomik yeterlilik ile YADS, YASD, GEZY, CİKS ve EZ arasında (sırasıyla r = -.092; -.116; -.135; -.116; -.151); yetkinlik ve sosyal katılım ile BDDİ, YASD, GEZY, ALİS arasında (sırasıyla r = -.096; -.187; -.161; -0.97); sosyal bağlantılar ve BDDİ, ATBS, YASD, GEZY, CİKS, ALİİS, EŞFŞ arasında (sırasıyla r = -.123; -0.104; -.141; -.130; -.095; -0.94;-.100); yakın ilişkiler ile BDDİ, YASD, CİKS arasında (sırasıyla r = -.145; -.146; -.108); beden ve ruh sağlığı ve BDDİ, YADS, ATBS, YASD, GEZY, EKZR, ALİS, EŞFŞ arasında (sırasıyla r = -.202; -.150; -.180; -.248; -.283; -.171; -.208; -.137); kişisel yeterlilik ile YASD, GEZY arasında (sırasıyla r = -.160; -.202;); değerler ve yaşamı anlamlandırma ve BDDİ, YASD, GEZY, CİKS, ALİİS arasında (sırasıyla r = -.092; -.169; -.206; -.103; -.118) ilişkilerin anlamlı düzeyde (**p < 0.001; *p < 0.05) ve negatif yönde olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, hiç evlenmemiş bireylerde stres yaşantılarının artması öznel esenlik hali düzeylerinde azalmaya neden olduğu ortaya çıkmıştır.

Aşağıda, stres yaşantıları ve öznel esenlik hali arasındaki ilişki sosyo–demografik değişkenlere (cinsiyet, kültür, yaş grupları ve sosyo-ekonomik durum) göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

4.5.1 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç formu ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği Arasındaki İlişkinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Bu bölümde, stres yaşantıları ile öznel esenlik halleri arasındaki ilişkinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmektedir.

Cinsiyetin düzenleyici değişken olarak Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç formu (BESÖ-GF) ve Öznel Esenlik Halİ Ölçeği (ÖEHÖ) arasındaki ilişki üzerinde etkiye sahip olup olmadığını incelemek için Path Analizi (Yol Analizi) (Yiing ve Ahmad, 2009) yapılmış ve sonuçlar Şekil 7 ve Tablo 18'de sunulmaktadır.



Şekil 7. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç formu (BESÖ-GF) ve Öznel Esenlik Halleri Ölçeği (ÖEHÖ) İlişkinin Cinsiyete Göre Path Analizi Sonucu (Path Diagram)

Tablo 18. ***Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu ve Öznel Esenlik Halleri Ölçeği Arasındaki İlişkinin Cinsiyete Göre Path Analizi Sonuçları***

			Beta	Std.Beta	S.H.	P
ÖEHÖ	<---	BESÖ-GF	-,215	-,215	,046	***
ÖEHÖ	<---	BESÖ-GF*Cinsiyet	-,092	-,093	,045	,041

*****. p < 0.001 (2-kuyruklu).**

***. p < 0.05 (2-kuyruklu).**

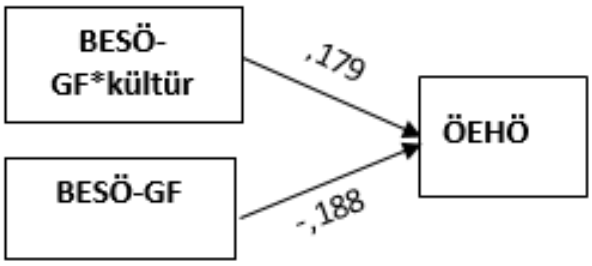
S.H. –Standart Hata

Tablo 18`de sunulan bulgulara göre, cinsiyetin stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri arasındaki ilişki üzerinde anlamlı düzeyde ($p < 0.05$) etkiye sahiptir. Bu sonuçlara göre, erkek ve kadınlarda stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri arasındaki ilişki düzeyi farklılık göstermektedir.

4.5.2 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç Formu Ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği Arasındaki İlişkinin Kültüre Göre İncelenmesi

Kültürün düzenleyici değişken olarak Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç formu (BESÖ-GF) ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği (ÖEHÖ) arasındaki ilişki üzerinde etkiye sahip olup

olmadığını incelemek için Path Analizi (Yol Analizi) (Yiing ve Ahmad, 2009) yapılmış ve sonuçlar Şekil 8 ve Tablo 19'da sunulmaktadır.



Şekil 8. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç formu (BESÖ-GF) Ve Öznel Esenlik Halleri Ölçeği (ÖEHÖ) Arasındaki İlişkinin Kültüre Göre Path Analizi Sonucu (Path Diagram)

Tablo 19. ***Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu ve Öznel Esenlik Halleri Ölçeği Arasındaki İlişkinin Kültüre Göre Path Analizi Sonuçları***

			Beta	Std.Beta	S.H.	P
ÖEHÖ	<---	BESÖ-GF	-,188	-,188	,045	***
ÖEHÖ	<---	BESÖ-GF*Kültür	,178	,179	,044	***

*****. p < 0.001 (2-kuyruklu).**

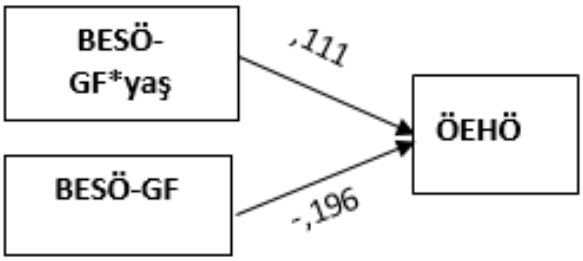
***. p < 0.05 (2-kuyruklu).**

S.H. –Standart Hata

Tablo 19`da sunulan verilere bakıldığında kültürün stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri arasındaki ilişki üzerinde anlamlı düzeyde ($p < 0.001$) etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuçlara göre Türkiye ve Azerbaycan kültürüne göre stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri arasındaki ilişki düzeyi farklılık göstermektedir.

4.5.3 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç formu ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği Arasındaki İlişkinin Yaşa Göre İncelenmesi

Yaşın düzenleyici değişken olarak Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç formu (BESÖ-GF) ve Öznel Esenlik Halİ Ölçeği (ÖEHÖ) arasındaki ilişki üzerinde etkiye sahip olup olmadığını incelemek için Path Analizi (Yol Analizi) (Yiing ve Ahmad, 2009) yapılmış ve sonuçlar Şekil 9 ve Tablo 20'de sunulmaktadır.



Şekil 9. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç formu (BESÖ-GF) ve Öznel Esenlik Halleri Ölçeği (ÖEHÖ) ilişkinin yaş gruplarına göre Path analizi sonucu (Path diagram)

Tablo 20. ***Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç formu ve Öznel Esenlik Halleri Ölçeği Arasındaki İlişkinin Yaş Gruplarına Göre Path Analizi Sonuçları***

			Beta	Std.Beta	S.H.	P
ÖEHÖ	<---	BESÖ-GF	-,196	-,196	,045	***
ÖEHÖ	<---	BESÖ-GF*Yaş	,112	,111	,045	,013

*****. p <0.001 (2-kuyruklu).**

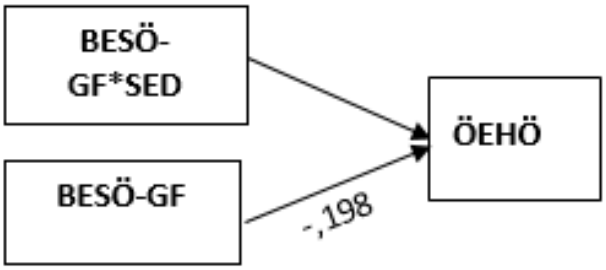
***. p < 0.05 (2-kuyruklu).**

S.H. –Standart Hata

Tablo 20`de sunulan sonuçlara göre yaş değişkeninin stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri arasındaki ilişki üzerinde anlamlı düzeyde ($p < 0.05$) etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, yaşa göre stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri arasındaki ilişki düzeyinin farklılaştığı anlaşılmıştır.

4.5.4 Bekâr Stresleri Ölçeği–Genç formu ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği Arasındaki İlişkinin Sosyo-Ekonomik Duruma Göre İncelenmesi

Sosyo-Ekonomik Durumun düzenleyici değişken olarak Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç formu (BESÖ-GF) ve Öznel Esenlik Halİ Ölçeği (ÖEHÖ) arasındaki ilişki üzerinde etkiye sahip olup olmadığını incelemek için Path Analizi (Yol Analizi) (Yiing ve Ahmad, 2009) yapılmış ve sonuçlar Şekil 10 ve Tablo 21'de sunulmaktadır.



Şekil 10. Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç formu (BESÖ-GF) ve Öznel Esenlik Halleri Ölçeği (ÖEHÖ) ilişkinin sosyo-ekonomik duruma göre Path analizi sonucu (Path diagram)

Tablo 21. ***Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç formu ve Öznel Esenlik Halleri Ölçeği Arasındaki İlişkinin Sosyo-Ekonomik Duruma Göre Path Analizi Sonuçları***

			Beta	Std.Beta	S.H.	P
ÖEHÖ	<---	BESÖ-GF	-,198	-,198	,045	***
ÖEHÖ	<---	BESÖ-GF*SED	-,073	-,072	,046	,112

*****. p < 0.001 (2-kuyruklu).**

***. p < 0.05 (2-kuyruklu).**

S.H. –Standart Hata

Tablo 21`de sunulan veriler değerlendirildiğinde, sosyo-ekonomik durum değişkeninin stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri arasındaki ilişki üzerinde anlamlı düzeyde farklılık oluşturmamaktadır. Sonuç olarak, sosyo-ekonomik durumun düşük, orta ve yüksek olması, hiç evlenmemiş bireylerin stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri arasındaki ilişki düzeyine etki göstermediği tespit edilmiştir.

BÖLÜM 5

Bölüm 5. Tartışma

Literatür incelendiğinde, hiç evlenmemiş 18-29 yaşları arası bireylerin stres yaşantılarının öznel esenlik haline etkisini ve Bekâr Danışmanlığı açısından önemini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, çalışmanın bu bölümünde bulgular yorumlanırken benzer çalışmalarla karşılaştırılmıştır. Ayrıca, bulguların Bekâr Danışmanlığı açısından önemine değinilmiştir.

18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin Stres Yaşantıları ve Öznel Esenlik Halleri arasındaki ilişki ve bu ilişkinin Bekâr Danışmanlığı açısından önemi

Araştırma kapsamında, 18-29 yaş arası hiç evlenmemiş bireylerin stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri arasında ilişkinin incelenmesi sonucu, farklı stres yaşantıları bağlamında öznel esenlik halinin farklı boyutları ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Stres yaşantı düzeyleri arttıkça öznel esenlik hali olumsuz yönde etkilenmektedir sonucuna ulaşılmıştır.

Tütüncü (2012) 20-41 yaşları arası bireyler ile yaptığı çalışma sonucu, esenlik ile stres boyutları arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Chao (2012) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada, özellikle sosyal destek yetersizliği ve etkin olmayan başa çıkma stratejileri ile ilgili stres yaşantılarının esenlik halini yordadığını (predicting) belirtmiştir. Bu kapsamda, stresin düzeyininyükselmesinin esenlik halini düşürdüğünü belirtmiştir. Munir, Shafiq, Ahmad ve Khan (2015) , Pakistan`da yaşayan üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, akademik sorunlar (sınav, başarısızlık), sosyal destek yetersizliği, ekonomik zorluklardan kaynaklı stresler ile öznel esenlik arasında negatif yönlü ilişkinin olduğunu ve stresin önemli yordayıcı etken olduğunu belirtilmişlerdir. Bu kapsamda, araştırma bulguları literatürde benzer sonuçlar elde eden çalışmalar ile desteklenmektedir.

Bekâr Danışmanlığı Açısından Önemi

Bu sonuç, Aydın`nın (2019a) "Bekâr Danışmanlığı: Hayata Hazırlar kitabında sunulan kuramsal çerçeve açısından yorumlanmıştır. Hiç evlenmemiş 18-29 yaşları arası bireylerin stres yaşantıları öznel esenlik hallerini negatif yönde etkilemekte ve böylece,

yaşam kalitelerini düşürmektedir. Burada, iki önemli işlev açısından Bekâr Danışmanlığı`nı (BD) gerektiren unsurlara değinmek önemlidir. Öncellikle, BD`nin gelişimsel işlevini göz önünde bulundurarak, son ergenlik döneminden itibaren BD uygulanması gerekmektdir. Bu kapsamda, hiç evlenmemiş bireyler gelişim sürecindeki kritik dönemler ve gelişimsel ihtiyaçlar hakkında bilgi sahibi olduklarında, yaş dönemine göre ortaya çıkabilecek stresler karşısında sağlıklı veya işlevsel başa çıkma stratejileri geliştirebilir ve gelecek hayatlarını daha gerçekçi planlayabilirler. Yani, genç bir birey, orta ve ileri yaşlardaki durumunu öngörebilir ve hayatını buna göre düzenleyebilir. BD`nin önleyici ve koruyucu işlevi açısından bakıldığında ise, yeterli destek ve kaynağa sahip olmak, ayrıca her gelişim döneminde ortaya çıkabilecek değişikler konusunda hazırlıklı olmak, olası streslerle başa çıkabilmeye, esenliğin ve yaşam kalitesinin yüksek düzeyde olmasına yardımcı olabilir. Burada BD`nin gelişimsel işlevinin önleyici/koruyucu işlevini desteklediği de anlaşılmaktadır. Hiç evlenmemiş genç bireylerde gelişimsel ihtiyaçlar karşılandığında, bunlardan kaynaklanacak stresin oluşması önlenir ve böylece öznel esenlik düzeyleri de yüksek olur. Böylece, kendisi ve çevresi hakkında doğru ve yeterli bilgiye, farkındalığa, becerilere ve maddi kaynaklara sahip hiç evlenmemiş bireyin hem halihazırdaki hem de ileriki gelişim dönemlerindeki öznel esenlik hali ve yaşam kalitesi yüksek olur.

18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin stres yaşantılarının *cinsiyete (kadın/erkek), yaşa (18-19/20-24/25-29), sosyo-ekonomik düzeye (düşük/orta/yüksek*), *kültüre (Türkiye ve Azerbaycan)* göre incelenmesi ve Bekâr Danışmanlığı açısından önemi

Bu araştırmada, hiç evlenmemiş genç bireylerin stres yaşantılarının cinsiyete, yaşa, kültüre ve sosyo-ekonomik duruma göre farklılıkları incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında, stres yaşantıları bu özelliklere göre değişmektedir.

Verma, Balhara ve Gupta (2011) çalışmalarında erkek ve kadınlarda farklı tepkilere neden olan stres yaşantılarının farklı düzeyde stres verici olduklarını belirtmişlerdir. Bu kapsamda elde edilen bulgulara bakıldığında, **cinsiyete** göre anlamlı farklılıkların mevcut olduğu tespit edilmiştir. Kadınlar baskı (mobbing), yalnızlık ve sosyal destek ihtiyacı, yasal düzenlemeler, profesyonel yardım, gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe, eş seçimi ve flört şiddeti konularında daha fazla stres yaşarken; erkekler akademik, işsizlik ve liyakat konularında daha yüksek stres yaşamaktadırlar. Bu bulguları destekleyen araştırmalara

bakıldığında, Aydın`ın (2013) çalışmasında kadınlarda gelecek kaygısının, erkeklerde ise akademik konuların daha fazla stres verici olduğu ortaya çıkmıştır.

Hiç evlenmemiş bireylerde stres yaşantıları **yaş gruplarına** göre incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında, anlamlı farlılığın, sadece 18-19 yaş grubu ile 20-24, 25-29 yaş grupları arasında cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar konusunda ve 25-29 yaş arası bireylerde daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Aydın (2019a) çalışmasında, 18-19 yaş grubu ile 20-24, 25-29 yaş grupları arasında farklılıkların olmadığını, ancak 18-19 yaş grubu ile 40-44 yaş grubu arasında anlamlı farklılığın olduğunu belirtmiştir. Bu sonucun, 18-19 yaşları arası bireylerin ergenlik döneminde olduklarından ve çevresel etkenler nedeniyle cinsel güdülerini baskılamış olabileceklerinden ortaya çıktığını belirtmiştir.

Araştırmada, hiç evlenmemiş bireylerde stres yaşantıları **sosyo-ekonomik düzeye** (SED) göre incelenmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında, anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. Burada, araştırmanın BESÖ-GF alt ölçek puanlarına bakıldığında, tüm puanların ortalamanın üstünde olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, SED`in düşük, orta veya yüksek olması fark etmeksizin stres yaşantılarının aynı düzeyde olduğu kanısına varılmıştır. Grzywacz, Almeida, Neupert ve Ettner (2004), sosyo-ekonomik durum (SED) ile stres yaşantıları ve psikolojik sağlık ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, stres düzeyi üzerinde SED'in etkisinin olmadığını, ancak stres ve sağlık ile ilişkisinin sosyoe-konomik durumdan bağımsız olarak değerlendirilmemesi gerektiğini öne sürmüşlerdir.

Son olarak, hiç evlenmemiş bireylerde stres yaşantıları **kültüre** göre incelenmiştir. Turner ve Avisn (2003) genel olarak kültürün strese etkisinin göz ardı edilmemesi gerektiğini ve sosyal etkilerin önemini (social impacts) vurgulamaktadırlar. Bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, Türk kültüründe yetişen genç bireylerin profesyonel yardım alanı olan Bekâr Danışmanlığına duyulan ihtiyaç düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Yani, bekârlar için profesyonel yardım ve bekâr danışmanlarına duyulan ihtiyacın önemi anlaşılmaktadır. Bunun yanı sıra, sonuçlara göre Türk kültüründe yetişmiş bireylerde gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe konusunda stres yaşantılarının da yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Aydın'ın (2019a), Türkiye`de hiç evlenmemiş bireyler üzerinde stres kaynakları konusunda yaptığı araştırmada, 18-19, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49 ve 50-54 yaş aralıkları için gelecek kaygısı ortak bir stres yaşantısı olarak ilk sırada yer almıştır. Böylece, bu araştırma bulguları elde edilen sonuçları desteklemektedir.

Bekâr Danışmanlığı Açısından Önemi

Bekâr Danışmanlığını (BD) gerektiren bireysel ve çevresel nedenler bulunmaktadır (Aydın, 2019a). Bunlar arasında, benlik, insan ihtiyaçları, gelişim dönemleri, yalnızlık, kaygı, gelişimsel, gündelik ve travmatik stresler, sosyal destek ihtiyacı, gelecek kaygısı, toplum ve aile baskısı, eş seçimi vb. konulara yer verilmektedir. BESÖ-GF bu konular temel alınarak geliştirildiğinden, bu araştırmada elde edilen bulgulardan, genç hiç evlenmemiş bireylerin özellikle bu konularda stres yaşadıkları anlaşılmaktadır. Hayatı zorlaştıran bu yaşantılar ile baş etmede, bireyi hayata hazırlayan Bekâr Danışmanlığı gelişimsel, destekleyici, uyum sağlayıcı ve önleyici/koruyucu işlevleri ile profesyonel yardımlar sunabilir. BD`nin önleyici ve koruyucu işlevi göz önünde bulundurulduğunda, bireyin yeterli kaynaklara sahip olması olası stresin etkilerini azaltmada yardımcı olacaktır. Bu kapsamda, örneğin ekonomik zorluklar karşısında bireyin aile, arkadaş veya diğer sosyal çevresinden destek alma imkanının olması, bu konuda yaşayacağı stres düzeyini azaltacaktır. Dolayısıyla, BD hiç evlenmemiş bireyleri zorluklar karşısında daha güçlü kaynaklara sahip olma imkanı sunacaktır. Ayrıca, bireylerin cinsel yaşam ve ihtiyaçlar hakkında bilgi sahibi olmaları bu nedenle oluşan stresin önlenmesine de yardımcı olacaktır. BD`de cinsiyet rollerinin bireylerin özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olması gerektiği belirtilmekedir. Böylece, hem bağımsız yaşayabilme gücüne sahip ve hem de sağlam aile ilişkileri ve sosyal desteğe sahip olan bireylerin stres karşısında daha güçlü olmalarımümkün olabilecektir. Dolayısıyla, hiç evlenmemiş genç bireylere yönelik BD uygulamaları, onların hayatlarında karşılaşabilecekleri stres durumlarında daha geniş ve işlevsel başa çıkma dağarcığına sahip olmalarını sağlayacaktır.

18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin *öznel esenlik hali cinsiyete (kadın/erkek), yaşa (18-19/20-24/25-29), sosyo-ekonomik düzeye (düşük/orta/yüksek)* ve *kültüre (Türkiye ve Azerbaycan)* göre incelenmesi ve Bekâr Danışmanlığı açısından önemi

Araştırmada hiç evlenmemiş genç bireylerin **öznel esenlik halinin** cinsiyete, yaşa, kültüre ve sosyo-ekonomik duruma göre farklılıkları incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında öznel esenlik hali ve boyutları bu değişkenlere göre değişmektedir.

Araştırmada hiç evlenmemiş genç bireylerin **cinsiyete** göre öznel esenlik hali boyutlarında farklılık olduğu görülmüştür. Bu araştırma bulgularına göre, erkeklerde

yetkinlik ve sosyal katılım daha yüksek olurken, kadınlarda değerler ve yaşamı anlamlandırma daha yüksek çıkmıştır. Wood, Rhodes ve Whelan (1989) kadın ve erkek toplumsal rollerinin bireylerin esenlik halini etkilediğini belirtmektedirler. Benzer şekilde, Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999), kadın ve erkeklerin cinsiyet rolleri nedeniyle esenlik hali düzeylerinde farlılıkların ortaya çıktığını belirtmektedirler. Triandis (1989), kollektivist kültürlerde davranış biçimlerinin o kültüre özgü normlar (norms) ve toplumsal roller bağlamında oluştuğuna değinmiştir. Vatandaş (2007), cinsiyet rolleri algısında kadınlarda duygusal erkeklerde ise güç ve otoriteyi yansıtan davranış biçimlerinin ağırlıklı olduğunu açıklamıştır. Bu bağlamda araştırma bulgularında, erkeklerde yetkinlik ve sosyal katılımın kadınlara göre daha yüksek olması, kadınlarda ise değerler ve yaşamı anlamlandırma düzeyinin yüksek olması, kültüre özgü cinsiyet rolleri nedeniyle ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Hiç evlenmemiş genç bireylerin öznel esenlik hali **yaş gruplarına** göre de incelenmiştir. Bu bağlamda, 25-29 yaş grubunun yetkinlik ve sosyal katılım, sosyal bağlantılar, beden ve ruh sağlığı düzeyleri diğer yaş gruplarına göre daha yüksek çıkmıştır. Ishii-Kuntz (1990) çalışmalarında, her sonraki yaş dönemi için sosyal bağlantıların, yani aile ve arkadaş desteğinin öneminin arttığını belirtmişlerdir. Siedlecki, Salthouse, Oishi ve Jeswani (2013), çalışmalarındada benzer bulgulara ulaşmışlardır. Shephard (2013), bireylerin yaş ilerledikçe beden ve ruh sağlığı konusuna daha fazla yoğunlaştığını belirtmiştir. Bu bağlamda, araştırma bulgularına göre 25-29 yaşları arası bireylerin 18-19 ve 20-24 yaşları arası bireylere göre öznel esenlik hali boyutlarındaki farklılıkların gelişimsel ihtiyaçlar nedeniyle ortaya çıktığı söylenebilir.

Bu araştımada, hiç evlenmemiş genç bireylerin öznel esenlik hali **kültüre** göre de incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, Türkiye ve Azerbaycan kültüründe yetişmiş bireylerin esenlik hali sadece sosyal bağlantılar boyutunda farklılık göstermektedir. Sosyal bağlantılar puanlarının Türkiye kültüründe yetişmiş bireylerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kültür yapısının benzer olmasının yanı sıra, Azerbaycan`da 20.yüzyılın ortalarından itibaren siyasi gelişmeler nedeniyle kültürüde etkilenmiştir (İsmayilova, 2017). Bu bağlamda, günümüzde bu iki kültürde yetişmiş bireylerde farklılıkların ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Daha sonra, hiç evlenmemiş genç bireylerin öznel esenlik hali **sosyo-ekonomik duruma** göre de incelenmiştir. Hiç evlenmemiş genç bireylerde yetkinlik ve sosyal katılım, kişisel yeterlilik, değerler ve yaşamı anlandırma düzeyleri düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik duruma göre farklılık göstermektedir. Yüksek sosyo-ekonomik duruma sahip bireylerin puanları diğer gruplara göre daha yüksek çıkmıştır. Bu, daha iyi sosyo-ekonomik durum ile öznel esenlik hali düzeyinin yüksek olmasıyla ilişkilendirilmiştir. Benzer şekilde, Pinquart ve Sörensen (2000) sosyo-ekonomik durum, sosyal destek ve yetkinliğin esenliğe (well being) etkisini inceledikleri meta-analiz çalışmalarında, sosyo-ekonomik durumun iyi oluş düzeyini yordadığını (predicting) tespit etmişlerdir. Sosyoekonomik durum, sağlık ve refahın önemli bir belirleyicisi gibi görünmektedir. House, Lepkowski, Williams, Mero, Lantz, Robert ve Chen (2000), sosyoekonomik durumu esenliğin (well being) bir belirleyicisi olarak açıklamaktadırlar. Bu bağlamda esenliğin, çeşitli psikososyal ve çevresel risk faktörlerine maruz kalma ve deneyimler sonucunda şekillendiğini belirtmektedirler. Chu, Li, Li ve Han (2015) tarafından yapılan çalışmada, esenlik hali ve sosyo-ekonomik durum arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Dolayısıyla, esenlik düzeyinin sosyo-ekonomik duruma göre farlılık gösterdiği desteklenmektedir.

Bekâr Danışmanlığı Açısından Önemi

Hiç evlenmemiş bireyler, gelişimsel ihtiyaçları ve görevleri, toplumsal ve cinsiyet rolleri, kültür etkisi, ekonomik durum ve yaşadığı ülke koşulları bağlamında stres yaşamaktadırlar. Bekâr bireylerin streslerle başa çıkabilmeleri için yasal düzenlemelere ihtiyaç duyulmaktadır (Aydın, 2018). Bu zorlayıcı yaşantıların, öznel esenlik hali ile doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, Bekâr Danışmanlığını (BD) önemli kılan nedenler ortaya çıkmaktadır. Uyum sağlayıcı işlevi kapsamında, hiç evlenmemiş bireylere sorun çözme ve stresle başa çıkma stratejileri öğretilebilir. BD sadece sorun çözme odaklı bir danışmanlık alanı değil, aynı zamanda gelişimsel, önleyici ve destekleyici işlevleriyle de öne çıkmaktadır. Yani, hiç evlenmemiş bireylerde farklı olayların stres verici boyutlara ulaşmasını engellemede önleyici ve destekliyici işlevleri yardımcı olabilir. Örneğin, bireysel ve çevresel, psikolojik, sosyal ve ekonomik kaynaklar edinerek, birey zorlayıcı yaşantılar karşısında daha güçlü olabilir ve öznel esenlik halinin düşük olması önlenebilir. Destekleyici işlevi açısından, BD sayesinde hiç evlenmemiş bireyin sosyal destek ihtiyacı karşılanır, bireysel gelişimi desteklenir, yalnızlığın olumsuz etkileri azaltılır ve iletişim becerileri kazandırılır. Böylece, bireyin esenlik hali düzeyinin yükselmesine yardımcı olurarak bekâr yaşam stilinin de kalitesi artırılabilir.

18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin *stres yaşantıları ve öznel esenlik hali* arasındaki ilişki üzerinde *cinsiyetin (kadın/erkek), yaşın (18-19, 20-24, 25-29), kültürün (Türkiye ve Azerbaycan) ve sosyo-ekonomik düzeyin (düşük/orta/yüksek)* düzenleyici etkisinin incelenmesi ve Bekâr Danışmanlığı açısından önemi

Araştırmada hiç evlenmemiş genç bireylerin stres yaşantıları ile öznel esenlik hali arasındaki ilişki üzerinde cinsiyetin, yaşın, kültürün ve sosyo-ekonomik durumun düzenleyici (ingilizcesini yazalım) etkisi incelenmiştir. Sonuçlara bakıldığında stres yaşantıları ile öznel esenlik hali arasındaki ilişki üzerinde cinsiyetin, yaşın ve kültürün düzenleyici etkisinin olduğu, ancak sosyo-ekonomik durumun etki göstermediği tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, hiç evlenmemiş genç bireylerin stres yaşantıları ile öznel esenlik hali arasındaki ilişki üzerinde **cinsiyetin** düzenleyici etkisinin olduğu görülmüştür. Alivernini, Cavicchiolo, Manganelli, Chirico ve Lucidi (2019), öğrenciler ile yaptıkları kapsamlı bir çalışmada, cinsiyete göre psikolojik stres düzeyinin değiştiğini ve bunun da esenliği ciddi düzeyde etkilediğini;özellikle kadınlarda stres yaşantılarının erkeklere göre fazla olduğunu ve bundan esenliklerinin etkilendiğini belirtilmişlerdir. Araştırmanın stres yaşantılarıyla ilgili bulgularına bakıldığında, cinsiyete göre farklılıkların mevcut olduğunu görmekteyiz. Bu bağlamda, cinsiyetin stres yaşantılarının öznel esenlik hali üzerinde düzenleyici etkisinin bu bulguyla da desteklendiğini söyleyebiliriz.

Hiç evlenmemiş bireylerin stres yaşantıları ile öznel esenlik hali arasındaki ilişkide **yaşın** düzenleyici etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulguya ilişkin, literatür desteği bulunamamıştır. Ancak, yaş gruplarına göre stres yaşantıları incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ve düzenleyici etkisinin bu bulguyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, Farrell, Simpson, Elizabeth, Englund ve Sung (2017) tarafından yapılan çalışma sonuçlarına bakıldığında, çoçukluk ve ergenlik dönemlerinde gelişimsel ihtiyaçların yanı sıra diğer stes yaşantılarına maruz kalmanın, ileri yaşlarda bireyin sağlık durumunu yordayan etken olduğu anlaşılmaktadır. Bu kapsamda yaşın, bireylerin stres yaşantıları ile öznel esenlik hali ilişkisinde düzenleyici etkiye sahip olması, dönemsel ihtiyaçlar ve aynı zamanda var olan farklı çevresel etkenler nedeniyle ortaya çıktığı anlaşılmaktadır.

Bu araştırmada, hiç evlenmemiş bireylerin stres yaşantıları ile öznel esenlik hali arasındaki ilişkide kültürün de düzenleyici etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Ana dilin Türkçe ve kültürlerin benzer olmasına rağmen, Türkiye ve Azerbaycan kültürlerinde yetişen bireylerin stres yaşantılarında farklılıkların ortaya çıktığı görülmüştür. Bu kapsamda, kültürün stres yaşantıları ve öznel esenlik hali arasındaki ilişki üzerinde düzenleyici etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Literatüre incelendiğinde, bu konuyu ele alan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Iwamoto ve Liu (2010), Asya kültüründe yetişmiş genç bireylerler ile yaptıkları çalışmada, kültürün stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki üzerinde düzenleyici etkiye sahip olduğunu belirtmişler.

Son olarak, **sosyo-ekonomik durumun (SED)** hiç evlenmemiş bireylerin stres yaşantıları ile öznel esenlik hali arasındaki ilişkide düzenleyici etkiye sahip olup olmadığı incelendi ve SED`in herhangi düzenleyici etkiye sahip olmadığı görüldü. Daha önce, stres yaşantılarınn SED`e göre farlılık gösterip göstermediği incelenmiş, ancak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Burada, sosyo-ekonomik durumun düzenleyici etkisinin ortaya çıkmaması, bir önceki bulgu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. İlgili literatürde, sosyo-ekonomik durumun stres yaşantısı ve öznel esenlik hali arasındaki ilişkiye etkisini araştıran çalışma bulunamamıştır.

Bekâr Danışmanlığı Açısından Önemi

Bekâr Danışmanlığının doğasına bakıldığında, bilimsel, psikolojik, disiplinler arası, proaktif ve hayata hazırlayıcı özelliklerinin olduğu görülmektedir. Bilimsel doğası gereğiyle, bekâr populasyonlar üzerinde yapılan araştırmalara ve psikoloji ve psikolojik danışmanlık teorilerine dayanmaktadır. Bu temelde, bazı bireysel ve çevresel etkenlerin bekâr bireylerin yaşamlarında zorluklara neden olduğu ve onların yaşam kalitelerini düşürdüğü varsayılmaktadır. Hiç evlenmemiş bireylerde stres yaşantıları ile öznel esenlik arasındaki ilişki üzerinde cinsiyetin, yaşın ve kültürün düzenleyici etkiye sahip olması BD uygulamaları açısından önem arz etmektedir. BD kapsamında hiç evlenmemiş bireylere özerklik ve ilişkiselliğin kazandırılması, yani Özerk-İlişkisel Bekâr Danışmanlığı Modeli`inin (Aydın, 2017; 2019a; 2020a) uygulanması, hem bekâr olarak hayatlarını düzenleyebilmeleri ve planlayabilmeleri, hemde sağlıklı evlilik hayatına hazırlanabilmeleri için yardım sağlayabilir. Dolayısıyla, BD yardımı ile bireyi hayata hazırlarken stres ile etkin başa çıkma becerileri, yaşam kalitesi ve esenlik anlayışı geliştirilebilir.

BÖLÜM 6

6. Sonuç ve Öneriler

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmadan elde edinilen bulgulara ilişkin genel sonuçlara ve bu sonuçlardan yola çıkarak önerilere yer verilmiştir.

6.1 Sonuç

Bu araştırma kapsamında 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş bireylerin stresyaşantılarının öznel esenliklerine etki gösterip göstermediği incelenmiştir. Ayrıca, cinsiyet, yaş, kültür ve sosyo-ekonomik durum değişkenlerinin bu ilişki üzerinde düzenleyici etkiye sahip olup olmadığı da incelenmiştir.

Araştırmanın amaç ve hedefleri doğrultusunda belirlenen veri toplama araçları öncellikle hem Türkiye hem Azerbaycan örneklemleri için beraber kullanıma uygun olup olmadığı değerlendirilmiştir. Bekâr Stresleri Ölçeği-Genç Formu (BESÖ-GF) değerleri incelendiğinde, yeterli düzeyde güvenilir ve geçerlilik kriterlerine sahip olduğu ortaya çıkmıştır. BESÖ-GF`nin, Bekâr Danışmanlığına duyulan ihtiyaç, yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar, aile ve toplum baskısı, yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe, cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar, ekonomik zorluklar, akademik, liyakat ve iş ile ilgili sorunlar, eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti olmak üzere 9 alt boyutdan oluşan hipotetik modeli test edildiğinde, yeterli düzeyde uyum ölçütlerini karşılamakta olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, ölçek geneli ve alt boyut güvenirlik katsayıları da ölçeğin uyumlu ve kullanıma uygun düzeyde olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın öznel esenlik (inner well being) değişkenini ölçmek için kullanılan Öznel Esenlik Hali Ölçeği değerleri incelendiğinde araştırmada, kullanılmak üzere uygun olduğu görülmüştür. Ölçeğin, ekonomik yeterlilik, yetkinlik ve sosyal katılım, sosyal bağlantılar, yakın ilişkiler, beden ve ruh sağlığı, kişisel yeterlilik, değerler ve yaşamı anlamlandırma olmak üzere yedi alt ölçekten oluşan modeli yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucu doğrulanmıştır. Ayrıca, ölçek geneli ve alt boyut güvenirlik katsayılarının kabuledilebilir düzeyde olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada, 18-29 yaşları arası hiç evlenmemiş Türkiye ve Azerbaycan vatandaşı olan bireylerden, Bekâr Stresleri Ölçeği - Genç Formunun alt boyutları olan Bekâr Danışmanlığına duyulan ihtiyaç, yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar, aile ve toplum baskısı, yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe, cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar, ekonomik zorluklar, akademik, liyakat ve iş ile ilgili sorunlar, eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti alt boyutlarından ve Öznel Esenlik Halleri Ölçeği'nin alt boyutları olan ekonomik yeterlilik, yetkinlik ve sosyal katılım, sosyal bağlantılar, yakın ilişkiler, beden ve ruh sağlığı, kişisel yeterlilik, değerler ve yaşamı anlamlandırmadan elde edilen puanların ortalamanın üstünde değerlere sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, bu değerlerin yaş, cinsiyet, kültür ve sosyo-ekonomik durum açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği de tespit edilmiştir.

Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu`nun alt boyutlarına göre cinsiyet farklılıkları incelendiğinde Bekâr Danışmanlığına duyulan ihtiyaç, yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar, aile ve toplum baskısı, yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe, eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti konularında stres yaşantılarının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kültür açısından incelendiğinde, Türkiye kültüründen gelen bireylerin Bekâr Danışmanlığına duyulan ihtiyaç ve gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe gibi stres yaşantılarının yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, 18-19, 20-24 ve 25-29 yaş aralıklarına göre sadece cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar konusunda gruplar arası farklılıklar tespit edilmiştir. Burada, 25-29 yaşları arası bireylerde cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan stres yaşantılarının, diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak, sosyo-ekonomik duruma göre incelendiğinde hiç evlenmemiş genç bireylerin stres yaşantılarında bir farklılığın olmadığı görülmüştür.

Öznel Esenlik Hali Ölçeği alt boyut puanları incelendiğinde, kadınlarda değerler ve yaşamı anlamlandırma puanları erkeklere göre yüksek olurken, yetkinlik ve sosyal katılım puanları erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kültüre göre puanların farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde, Türkiye kültüründe yetişen bireyler için sosyal bağlantılar ortalama puanları Azerbaycan kültüründe yetişen bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Hiç evlenmemiş bireylerin 18-19, 20-24 ve 25-29 yaş gruplarına göre yetkinlik ve sosyal katılım, sosyal bağlantılar ve beden ve ruh sağlığı puanlarına ilişkin ortalamalar istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Ortalama puanlar

değerlendirildiğinde, yetkinlik ve sosyal katılım, beden ve ruh sağlığı puanlarının 25-29 yaş aralığındaki bireylerde daha yüksek olduğu, sosyal bağlantılar puanlarının ise 18-19 ve 25-29 yaş aralığındaki bireylerde 20-24 yaş arası bireylerden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, sosyo-ekonomik duruma göre düşük, orta ve yüksek düzeylerde yetkinlik ve sosyal katılım, kişisel yeterlilik ve değerler ve yaşamı anlamlandırma ortalama puanları arasında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği`nin alt ölçekleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu bağlamda, yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar, aile ve toplum baskısı, yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe, cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar ve ekonomik zorluklar ve ekonomik yeterlilik arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Yetkinlik ve sosyal katılım ile Bekâr danışmanlığına duyulan ihtiyaç, yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe, akademik, liyakat ve iş ile ilgili sorunlar arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Sosyal bağlantılar boyutu ile Bekâr danışmanlığına duyulan ihtiyaç, aile ve toplum baskısı, yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe, cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar, ekonomik zorluklar, akademik, liyakat ve iş ile ilgili sorunlar, eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Yakın ilişkiler ile Bekâr danışmanlığına duyulan ihtiyaç, yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Beden ve ruh sağlığı ile Bekâr Danışmanlığına duyulan ihtiyaç, yasal düzenlemelerden kaynaklanan sorunlar, aile ve toplum baskısı, yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe, ekonomik zorluklar, akademik, liyakat ve iş ile ilgili sorunlar, eş seçimi konusunda bilgisizlik ve flört şiddeti arasında anlamlı ve negatif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Kişisel yeterlilik ile yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Değerler ve yaşamı anlamlandırma ve Bekâr danışmanlığına duyulan ihtiyaç, yalnızlık ve sosyal desteğe duyulan ihtiyaç, gelecek kaygısı ve zamanı yönetememe, cinsel ihtiyaçtan kaynaklanan sorunlar, akademik, liyakat ve iş ile ilgili sorunlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir.

Bu bulgulardan yola çıkarak, Bekâr Stresleri Ölçeği-Genç Formu ve Öznel Esenlik Hali Ölçeği arasındaki ilişkinin yaş, cinsiyet, kültür ve sosyo-ekomomik durum açısından farklılıkları incelenmiştir. Araştırma sonucunda, stres yaşantıları ve esenlik halleri arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde cinsiyet, yaş ve kültür açısından etkilendiği, ancak bu ilişki üzerinde sosyo-ekonomik durumun anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular Bekâr Danışmanlığı çerçevesinden değerlendirilmiştir. Bekâr Stresleri Ölçeği-GençFormu (BESÖ-GF) alt boyutlarına göre katılımcıların aldıkları puanlara bakıldığında, Bekâr Danışmanlığına duyulan ihtiyaç (BDDİ) alt ölçeğipuanlarının en yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, BDDİ, BESÖ-GF kapsamındaki 9 alt ölçek içinde birinci sırada yer almıştır; Aydın'ın (2020b) Türkiye örneklemi üzerinde yaptığı ölçek geliştirmesi çalışmalarında ise sekiz alt ölçek kapsamında ikinci sırada yer almıştır. Bu kapsamda, genç bireylerin bekâr yaşamlarında karşılaştıkları sorunlar ile işlevsel başa çıkma yöntemleri ve kendilerini yaşam boyu geliştirebilmeleri, yaşam kalitelerini ve esenliklerini en üst düzeye çıkarabilmeleri için profesyonel bir yardım alanına duyulan ihtiyacın önemi kanıtlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, hiç evlenmemiş bireyler akademik, iş, aile ve toplum gibi yaşam alanlarında farklı sorunlar ile karşılaşmaktadırlar. Ayrıca, bu sorunlar arasında, gelecek kaygısı, sosyal destek yetersizliği, yasal ve kurumsal düzenlemelerin de yer aldığı görülmektedir. Bu sorunların cinsiyet, kültür ve yaş gibi özelliklere göre farklılık gösterdiği de tespit edilmiştir. Stres yaşantılarındaki farklılıkların, cinsiyet özelliklerine göre kadınların ve erkeklerin toplumsal cinsiyet rolleri, Türkiye ve Azerbaycan kültürlerinin gelenekçi (toplulukçu) olması ve yaş dönemlerine göre gelişimsel ihtiyaçlar açısından ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bekâr Danışmanlığı temel alınarak geliştirilen Özerk-İlişkisel Bekâr Danışmanlığı Modeli`ne göre, özerk-ilişkisel benlik ve cinsiyet rollerinin geliştirilmesi psikolojik açıdan en sağlıklısıdır. Bu nedenle, bekâr bireylerin yaşam kalitelerinin yükselmesini temin etmede önemli koşullardan biri olarak dikkate alınmalıdır. Böylece, özerk-ilişkisel benliğe ve cinsiyet rollerine sahip genç bireylerin yetiştirilmesi, farklı sorunlarla baş edebilen, çevresel koşullara etkin uyum sağlayabilen, başarılı ve sağlıklı bireylerin topluma kazandırılması açısından önemlidir.

6.2 Öneriler

1. Araştırma kapsamında elde edilen bulguların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, gelecek çalışmalarda 18-29 yaşları arası bireylerin stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri arasındaki ilişkinin, boşanmış ve dul kalmış bireylerde de incelenmesi önerilmektedir.

2. Bu araştırma kapsamında, 18-29 yaşları arası ve en az üniversite eğitimi gören katılımcılardan elde edinilen bilgiler üzerine bir çalışma yaplmıştır. Gelecek çalışmalarda erkek ve kadın katılımcı sayısı dengelenerek, ileri yaş grupları ve farklı eğitim düzeylerine göre stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri arasındaki ilişkinin incelenmesi önerilmektedir.

3. Çalışma sürecinde, Mart 2020 ayında Pandemi olarak ilan edilen COVİD-19 nedeniyle örneklem 770 katılımcı ile sınırlı kalmıştır. Bu nedenle, çalışmada yer alan konuların ileride daha geniş bir örneklem üzerinde yapılması önerilmektedir. Ayrıca, hem Türkiye hem Azerbaycan örneklemleri üzerinde pskometrik özellikleri incelenen ve yeterli ölçütler elde edilen Bekâr Stresleri Ölçeği – Genç Formu geniş bir örneklem üzerinde ve demografik değişkenler açısından gözden geçirilebilir. Ayrıca, sürekli kaygı ve depresyon ölçekleri ile kriter gereçerliliğin yapılması daha iyi bir ölçek modelinin geliştirilmesine yardımcı olacaktır.

4. Bu araştırmada, örneklem rastgele seçilen 18-29 yaşları arası hiç evlenmmiş bireylerden oluşmaktadır ve bu nedenle sosyo-demografik özelliklere göre karşılaştırılan katılımcı sayılarında eşitsizlik olduğu görülmüştür. Bu nedenle, sosyo-demografik özelliklere göre eşit düzeyde belirlenmiş örneklem grubu ile çalışma yapılması, stres yaşantıları ve öznel esenlik halleri arasındaki ilişkiyi anlamak için daha güçlü sonuçlar ortaya çıkaracağı düşünülmektedir.

5. Günümüzde hayat akışının ve biçiminin değişmesi nedeniyle, bekâr kalmayı tercih eden bireylerin sayılarında artış olduğu görülmektedir. Bu nedenle, bekâr yaşamına özgü sorunların incelenmesi önem arz etmektedir. Akademik, iş, aile ve toplum hayatı içerisinde bir çok sorunlar ile baş etmede yeterli becerilerin kazanılması ve toplum genelinde yaşam memnuniyeti düzeyinin artması için Bekâr Danışmanlığı gibi gelişimsel ve önleyici bir

psikolojik danışmanlık alanının gelişmesini teşvik edici kapsamlı çalışmaların (politikalar, yasal düzenlemeler vs.) yapılması önerilmektedir.

6. Bekâr birey sayısının artması nedeniyle toplumun bir kesimi olarak, bekâr topluma ilişkin yasal düzenlemelerin ve değişiklikerin getirilmesi bu kesimin yaşam memnuniyeti açısından önemlidir. Ayrıca, Bekâr Danışmanlığı alanına Yüksek Öğretim Kurumlarında yer verilmesi - örneğin, Lisans programlarında ders veya Lisansüstü programı olarak- bilinçli, özerk ve sağlıklı ilişkiler kurabilen gençlerin yetiştirilmesi açısından önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

Adams, D. R., Meyers, S. A., & Beidas, R. S. (2016). The relationship between financial strain, perceived stress, psychological symptoms, and academic and social integration in undergraduate students. Journal of American college health, 64(5), 362-370.

Aishtein V.G. Teacher and student: communication practice // Higher education in Russia. 1998. No. 2-51.

Alieva, S.G. (2009). Elements of tolerance in the mentality of Azerbaijanis. Actual problems of the humanities and natural sciences, (8), 104-109.

Alivernini, F., Cavicchiolo, E., Manganelli, S., Chirico, A., & Lucidi, F. (2019). Students' psychological well being and its multilevel relationship with immigrant background, gender, socioeconomic status, achievement, and class size. School Effectiveness and School Improvement, 1–20.

Almeida, D. M., & Kessler, R. C. (1998). Everyday stressors and gender differences in daily distress. Journal of personality and social psychology, 75(3), 670.

Aneshensel, C. S. (2015). Sociological Inquiry into Mental Health. Journal of Health and Social Behavior, 56(2), 166–178.

Arakelov G.G., Arshinova V.V., Zhdanova G.E. (2008). Stress factors affecting the formation of psychosocial stability of the individual during the student period. Psychological Science and Education, 13(2). p. 52–60.

Arakelov, G.G., Arshinova, V.V., & Zhdanova, G.E. (2008). Stress-faktori, vliyayushiye na formirovaniye psixosocialnoy ustoycivosti licnosti v period studencestva. [Stress factors influencing the formation of psychosocial stability of the personality during the student period]. Psychological Science and Education, 13 (2), 52-60.

Argyll, M. (2003). Psikhologiya schast'ya [Psychology of Happiness]. Translated from English by A. Lisitsyn. St. Petersburg: Piter.

Arnett, J. J. (2002). The psychology of globalization. American Psychologist, 57(10), 774–783. doi:10.1037/0003-066x.57.10.774

Aydın, K. B. (2013). Examination of Stress Experiences of the International Students who are Educated in American Universities with respect to some Variables. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development, 2*(3), 269-279.

Aydın, K. B. (2017). Bekâr Danışmanlığı (BD) ve Özerk-İlişkisel Bekâr Danışmanlığı Modeli (ÖİBDM): Türkiye'de yeni bir kavram, araştırma, uzmanlık ve çalışma alanı. *TURAN-SAM, 9*(36), 707-715. Erişim adresi: https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=594510

Aydın, K. B. (2018). Bekâr Popülasyonlar İçin Önerilen Yasal Düzenlemeler. *Ankara Barosu Dergisi, 76*(3), 251-286. https://doi.org/10.30915/abd.471188

Aydın, K. B. (2019a). *Bekâr Danışmanlığı: Hayata Hazırlar.* Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık TİC. LTD. ŞTİ. s.4-104.

Aydın K. B. (2019b). Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeğinin Geçerliği, Güvenirliği ve Öznel Esenlik Hali İle İlişkisi, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches, 4*(8), 46-64. http://www.ijetsar.com/SonSayi.Aspx

Aydın, K. B. (2019c, Nisan 18-21). Neden Bekâr Danışmanlığı? (Why Singles Counseling?). 3. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Kongresi'nde sunulan bildiri. Özet 30 Mayıs 2019 tarihinde http://www.icoess.com/Pages/63/148/B%C4%B0LD%C4%B0R%C4%B0-%C3%96ZETLER%C4%B0-K%C4%B0TABI adresinden indirildi.

Aydın, K. B. (2020b). Psikolojik Ölçekler. Vize Basın Yayıncılık. s.73-108.

Aydin, K. B. (2020a). Model of autonomous-related singles counseling (MARSC) in collectivist cultures: The Turkey model. In S. Safdar, C. Kwantes, & W. Friedlmeier (Eds.), Wiser world with multiculturalism: Proceedings from the 24th Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology. Erişim adresi: https://scholarworks.gvsu.edu/iaccp_papers/280

Azerbaycan Devleti İstatistik Komitesi (2020). Əhali statistikası.

Erişim adresi: https://www.stat.gov.az/menu/4/e-reports/

Backović, D. V., Ilić Živojinović, J., Maksimović, J., & Maksimović, M. (2012). Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education. Psychiatria Danubina, 24(2.), 175-181.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. Journal of personality and social psychology, 51(6), 1173.

Barrett, A. E. (1999). Social support and life satisfaction among the never married: Examining the effects of age. Research on Aging, 21(1), 46-72. https://doi.org/10.1177/0164027599211003

Baum, A., Garofalo, J. P., & Yali, A. M. (1999). Socioeconomic status and chronic stress: does stress account for SES effects on health? Annals of the New York Academy of Sciences, 896(1), 131-144.

Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well being, 320

Branscombe, N. R., Schmitt, M. T., & Harvey, R. D. (1999). Perceiving pervasive discrimination among African Americans: Implications for group identification and well being. Journal of personality and social psychology, 77(1), 135.

Bull, T., & Mittelmark, M. B. (2009). Work life and mental wellbeing of single and non-single working mothers in Scandinavia. Scandinavian journal of public health, 37(6), 562-568.

Bulo, J.G. & M.G. Sanchez (2014). Sources of stress among college students. CVCITC Research Journal, 1 (1), pp 16 – 25.

Cairney, J., Boyle, M., Offord, D. R., & Racine, Y. (2003). Stress, social support and depression in single and married mothers. Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 38(8), 442-449.

Cargan, L. (1981). Singles: An examination of two stereotypes. Family Relations, 377-385.

Chao, R. C. L. (2012). Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. Journal of College Counseling, 15(1), 5-21

Chen, K. H., Oliffe, J. L., & Kelly, M. T. (2018). Internet gaming disorder: an emergent health issue for men. American Journal of Men's Health, 12(4), 1151-1159.

Chiriboga, D. A., & Cutler, L. (1978). Stress responses among divorcing men and women. Journal of Divorce, 1(2), 95-106. https://doi.org/10.1300/J279v01n02_01

Chiriboga, D. A., Coho, A., Stein, J. A., & Roberts, J. (1980). Divorce, stress and social supports: A study in helpseeking behavior. Journal of Divorce, 3(2), 121-135. https://doi.org/10.1300/J279v03n02_03

Chu, X., Li, Y., Li, Z., & Han, J. (2015). Effects of socioeconomic status and social support on well being. Applied Economics and Finance, 2(3), 155-161.

Cohen S., Janicki-Deverts D., Doyle W.J., Miller G.E., Frank E., Rabin B.S., Turner R.B.(2012) Chronic stress, glucocorticoid receptor resistance, inflammation, and disease risk. Proceedings of the National Academy of Sciences, 109(16), 5995–5999.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological bulletin, 98(2), 310. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Danese A., McEwen B.S. Adverse childhood experiences, allostasis, allostatic load, and age-related disease. Physiology and behavior, 2012, 106(1), 29–39

Daniels, K., & Guppy, A. (1994). Occupational Stress, Social Support, Job Control, and Psychological Well being. Human Relations, 47(12), 1523–1544.

De Paula Couto, M. C. P., Koller, S. H., & Novo, R. (2011). Stressful Life Events and Psychological Well being in a Brazilian Sample of Older Persons: The Role of Resilience. Ageing International, 36(4), 492–505. doi:10.1007/s12126-011-9123-2

DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2006). The unrecognized stereotyping and discrimination against singles. Current Directions in Psychological Science, 15(5), 251-254. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00446.x

Diener E. Subjective well being. Psychological Bulletin, 1984, Vol. 95, 542–575.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of personality assessment, 49(1), 71-75.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well being: Three decades of progress. Psychological bulletin, 125(2), 276.

Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 4(36).

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). Coping and adaptation. The handbook of behavioral medicine, 282-325.

Fortune, A. E. (1987). Multiple roles, stress and well being among MSW students. Journal of Social Work Education, 23(3), 81-90.

Frishman, N. (2012). The contribution of three social psychological theories: Fundamental cause theory, stress process model, and social cognitive theory to the understanding of health disparities-a longitudinal comparison.

Gallup (2018). Dünya Mutluluk Raporu 2019. Retrieved from: https://news.gallup.com/poll/249098/americans-stress-worry-anger-intensified-2018.aspx

Garett, R., Liu, S., & Young, S. D. (2017). A longitudinal analysis of stress among incoming college freshmen. Journal of American college health, 65(5), 331-338.

Gazieva M.V. (2018). Modern approaches to the problem of studying stress and stress resistance. The world of science, culture, education, (3 (70)), 348-350.

Gaziyeva, M. V. (2018). Sovremennie podxodi k probleme issledovaniya stressa i stressoustoycivosti. [Modern approaches to the problem of stress and stress resistance research.] Mir nauki, kulturi, obrazovaniya. (3 (70)).

Geslani, G. P., & Gaebelein, C. J. (2013). Perceived Stress, Stressors, and Mental Distress Among Doctor of Pharmacy Students. Social Behavior and Personality: An International Journal, 41(9), 1457–1468.

Ghosh, P. (2015). Impact of Globalization on Tribal World of West Bengal. Arts and Social Sciences Journal, 6(2), 104.

Gould R. L. (1978). Transformations, growth and change in adult life. New York, 388 p.

Gürbüz, S. (2019). AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Gurman, A. S. (1973). The Effects and Effectiveness of Marital Therapy A Review of Outcome Research. Family process, 12(2), 145-170. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1973.00145.x

Gürses, İ., & Kılavuz, M. Â. (2011). Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi. Review of the Faculty of Theology of Uludag University, 20(2).

Havighurst, R. J. (1967). Developmental tasks and education.NY

Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). Positive psychology: Theory, research and applications. London: McGraw-Hill.

Henseler, J., & Fassott, G. (2009). Testing Moderating Effects in PLS Path Models: An Illustration of Available Procedures. Handbook of Partial Least Squares, 713–735. doi:10.1007/978-3-540-32827-8_31

Honkoff J.P., Garner A.S., Siegel B.S., Dobbins M.I., Earls M.F., McGuinn L., Pascoe J., Wood D.L.(2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. Pediatrics, 129(1), 232–246.

Horney, K. (1994). The neurotic personality of our time. WW Norton & Company.

House, J. S., Lepkowski, J. M., Williams, D. R., Mero, R. P., Lantz, P. M., Robert, S. A., & Chen, J. (2000). Excess mortality among urban residents: How much, for whom, and why?. American journal of public health, 90(12), 1898.

http://www.icoess.com/Pages/63/148/B%C4%B0LD%C4%B0R%C4%B0%C3%96ZETLER%C4%B0-K%C4%B0TABI

Hürriyet (2016, 9 Şubat). Üniversite araştırmasında ilginç sonuçlar, https://www.hurriyet.com.tr/gundem/universite-arastirmasinda-ilginc-sonuclar-40052030

Hurst, C. S., Baranik, L. E., & Daniel, F. (2013). College student stressors: A review of the qualitative research. Stress and Health, 29(4), 275-285.

İlyin, E.P. (2014). Psixologiya agressivnoqo povedeniya [Psychology of aggressive behavior]. Pub.: Piter, 368.

Ishii-Kuntz, M. (1990). Social Interaction and Psychological Well being: Comparison across Stages of Adulthood. The International Journal of Aging and Human Development, 30(1), 15–36.

Ismaylova L.H (2017). Azerbaydjano-Tureckoe ekonomiceskoe sotrudnicestvo i osnovnie napravleniya eqo sovershenstvovaniya. Azerbaijan-Turkey economic cooperation and the main directions of its improvement. Science, technology and education. (9 (39)), 57-61.

Iwamoto, D. K., & Liu, W. M. (2010). The impact of racial identity, ethnic identity, Asian values, and race-related stress on Asian Americans and Asian international college students' psychological well being. Journal of Counseling Psychology, 57(1), 79–91.

Izadinia, N., Amiri, M., ghorban Jahromi, R., & Hamidi, S. (2010). A study of relationship between suicidal ideas, depression, anxiety, resiliency, daily stresses and mental health among Tehran university students. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5, 1615-1619.

Jackson, D. L., Gillaspy Jr, J. A., & Purc-Stephenson, R. (2009). Reporting practices in confirmatory factor analysis: an overview and some recommendations. Psychological methods, 14(1), 6.

Jacob, R., Arnold, L. D., Hunleth, J., Greiner, K. A., & James, A. S. (2014). Daily hassles' role in health seeking behavior among low-income populations. American journal of health behavior, 38(2), 297-306.

Jensen, C., & Skaaning, S. E. (2012). Modernization, ethnic fractionalization, and democracy. Democratization, 19(6), 1117-1137.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. Türk Psikoloji Dergisi, 11(37), 36-43.

Kagitcibasi, C. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. Journal of cross-cultural psychology, 36(4), 403-422.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2014). Kültürleşme ve aile ilişkileri. Türk Psikoloji Yazıları, 17(34), 120-127.

Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. Journal of behavioral medicine, 4(1), 1-39. https://doi.org/10.1007/BF00844845

Katerndahl, D. A., & Parchman, M. (2002). The ability of the stress process model to explain mental health outcomes. Comprehensive Psychiatry, 43(5), 351–360.

Kessler, R. C., & Essex, M. (1982). Marital status and depression: The importance of coping resources. Social forces, 61(2), 484-507. https://doi.org/10.2307/2578238

Kitaev-Smyka L.A. Psychology of stress. Moscow, 1983.

Klinenberg, E. (2013). Going solo: The extraordinary rise and surprising appeal of living alone. Penguin.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. Journal of personality and social psychology, 37(1), 1. https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1

Krug, E. G., Mercy, J. A., Dahlberg, L. L., & Zwi, A. B. (2002). The world report on violence and health. The lancet, 360(9339), 1083-1088. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(02)11133-0

Küçük, M. (2015). Çalışma hayatında kadınlar ve karşılaştıkları sorunlar: bir işverene bağlı olarak çalışan emekçi kadınlara ilişkin bir araştırma. Ekonomi Bilimleri Dergisi, 7(1), 1-17.

Kula, K. Ş., & Saraç, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı.

Kuo, B. C. (2011). Culture's consequences on coping: Theories, evidences, and dimensionalities. Journal of Cross-Cultural Psychology, 42(6), 1084-1100.

Kuraleva Olga Olegovna, & Lushnikov Vasily Andreevich (2020). Stress And Depression In The Modern World. Problems of Pedagogy, (3 (48)), 55-56.

Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In Perspectives in interactional psychology (pp. 287-327). Springer, Boston, MA.

Ledovaya, Ya.A., Bogolyubova, O. N., & Tikhonov, R. V. (2015). Stress, Wellness and the Dark Triad. Psychological Research, 8 (43), 5.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. Social indicators research, 46(2), 137-155.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. Psychological bulletin, 131(6), 803.

Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. Personality and Individual Differences, 37, 1401-1415. doi: 10.1016/j.paid.2004.01.010

McCann, S. J. (2010). Subjective well being, personality, demographic variables, and American state differences in smoking prevalence. Nicotine & Tobacco Research, 12(9), 895-904

McLeod, J. D., Nonnemaker, J. M. (1999). “Social Stratification and Inequality.” p. 321–344

Moeini, B., Shafii, F., Hidarnia, A., Babaii, G. R., Birashk, B., & Allahverdipour, H. (2008). Perceived Stress, Self-Efficacy And Its Relations To Psychological Well being Status In Iranian Male High School Students. Social Behavior and Personality: An International Journal, 36(2), 257–266.

Mroczek, D. K., & Almeida, D. M. (2004). The Effect of Daily Stress, Personality, and Age on Daily Negative Affect. Journal of Personality, 72(2), 355–378.

Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of loneliness and academic stress on psychological well being among college students. Academic Research International, 6(2), 343.

Nasledov, A. (2013). IBM SPSS Statistics 20 and AMOS: professional statistical analysis of data. SPb.: Piter, 171-172.

Nekrasova I. N. (2016). Investigation of the peculiarities of ethno-mental regulation of building a life perspective at a young age. Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology, 5 (1 (14)), 180-184.

Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. Current Directions in Psychological Science, 10, 173-176. doi: 10.1111/1467-8721.00142

Novgorodtseva, I. V., Musikhina, S. E., & Pyankova, V. O. (2014). Educational stress in medical students: causes and manifestations. Vyatka Medical Bulletin, (3-4), 34-37.

Nurius, P. S., Green, S., Logan-Greene, P., & Borja, S. (2015). Life course pathways of adverse childhood experiences toward adult psychological well being: A stress process analysis. Child Abuse & Neglect, 45, 143–153.

Oppedal, B., & Roysamb, E. (2004). Mental health, life stress and social support among young Norwegian adolescents with immigrant and host national background. Scandinavian Journal of Psychology, 45(2), 131–144. doi:10.1111/j.1467-9450.2004.00388.x

Orlova D.G. (2015). Psychological and subjective well being: definition, structure, research (review of modern sources). Bulletin of the Perm State Humanitarian Pedagogical University. Series No. 1. Psychological and pedagogical sciences, (1), 28-36

Ortenburger, A. (2013). Studierende im Stress. HIS Hochschul-Informations-System GmbH [verantw. Red. Hafner, T.](Hrsg.), HIS Magazin (Ausgabe 3/2013), 11-12.

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Prediction of subjective well being of university students via self regulation, humour, social selfefficacy ans stress coping strategies. The Journal of Turkish Educational Sciences, 10(2), 341-345.

Özdamar, K. (2003). Modern bilimsel araştırma yöntemleri: araştırma planlama, toplum ve örnek seçimi, güç analizi, proje hazırlama, veri toplama, veri analizi, bilimsel rapor yazımı. Kaan Kitabevi.

Pakhol, B. E. (2017). Professional well being: an overview of key concepts and scientific research of the phenomenon. Український психологічний журнал, (2), 106-139.

Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. Journal of health and social behavior, 241-256.Krause, N., Pargament, K. I., Hill, P. C., & Ironson, G. (2016). Humility, stressful life events, and psychological well being: Findings from the landmark spirituality and health survey. The Journal of Positive Psychology, 11(5), 499–510.

Pearlin, L. I. (1999). The stress process revisited. In Handbook of the sociology of mental health (pp. 395-415). Springer, Boston, MA.

Pearlin, L. I., & Johnson, J. S. (1977). Marital status, life-strains and depression. American sociological review, 704-715.

Pett, M. A., & Vaughan-Cole, B. (1986). The impact of income issues and social status on post-divorce adjustment of custodial parents. Family Relations, 103-111.

Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well being in later life: A meta-analysis. Psychology and Aging, 15(2), 187–224.

Prudon, P. (2014). Confirmatory factor analysis: A brief introduction and critique. Qualtrics, P. UT, USA.

Pudrovska, T. (2004). Being Single in Late-Life: Single Strain, Moderating Resources, and Distress (Doctoral dissertation).

Rath, T., Harter, J. K., & Harter, J. (2010). Wellbeing: The five essential elements. Simon and Schuster.

Resi, C., & Hunt, K. B. (1990). The unmarried elderly: Age, sex, and ethnicity. Family relationships in later life, 64, 169.

Riggs, D. S., Caulfield, M. B., & Street, A. E. (2000). Risk for domestic violence: Factors associated with perpetration and victimization. Journal of clinical psychology, 56(10), 1289-1316.

Rückert, H. W. (2015). Students′ mental health and psychological counselling in Europe. Mental Health & Prevention, 3(1-2), 34-40.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well being revisited. Journal of personality and social psychology, 69(4), 719.

Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 28-35.

Salamzade, E. & Abdullayeva, R. (2019). Multikulturalizm – Deystvennaya model kulturnoy politiki Azerbaydjana. [Multiculturalism is an effectıve model of cultural policy of Azerbaijan]. Naslediye vekov, (3 (19)).

Saporovskaya M.V. & Khazova S.A. (2019). Fifth international scientific conference "psychology of stress and coordinating behavior: challenges, resources, well being". Bulletin of the kostroma state university. Series: pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 25 (4), 253-256.

Savenysheva Svetlana S., Golovey Larisa A., Petrash Marina D. & Strizhitskaya Olga Yu. (2019). Self-actualization, psychological well being and everyday stress during adulthood. Bulletin of Kemerovo State University, (1 (77)), 130-140.

Selçuk, K. T., Avcı, D., & Mercan, Y. (2018). Üniversite öğrencilerinde flört şiddetine maruziyet: flört şiddetine yönelik tutumların ve toplumsal cinsiyet algısının şiddete maruziyet ile ilişkisi. ACU Sağlık Bil Derg, 9(3), 302-8.

Sellers, R. M., Caldwell, C. H., Schmeelk-Cone, K. H., & Zimmerman, M. A. (2003). Racial identity, racial discrimination, perceived stress, and psychological distress among African American young adults. Journal of Health and Social behavior, 302-317.

Selye, H. (1992). When stress does not bring sorrow. Neizvestnye sily v nas, 103-158.

Sharp, E. A., & Ganong, L. (2011). “I’ma loser, I’m not married, let’s just all look at me”: Ever-single women’s perceptions of their social environment. Journal of Family Issues, 32(7), 956-980. https://doi.org/10.1177/0192513X10392537

Shephard, R. J. (1995). Physical Activity, Health, and Well being at Different Life Stages. Research Quarterly for Exercise and Sport, 66(4), 298–302.

Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Siegel, B. S., Dobbins, M. I., Earls, M. F., McGuinn & Committee on Early Childhood, Adoption, and Dependent Care. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. Pediatrics, 129(1), e232-e246.

Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well being. Mindfulness, 6(2), 217-226.

Stets, J. E., & Pirog-Good, M. A. (1987). Violence in dating relationships. Social Psychology Quarterly, 237-246. https://doi.org/10.2307/2786824

Sugarman, D. B., & Hotaling, G. T. (1989). Dating violence: Prevalence, context, and risk markers. Violence in dating relationships, 2-32

Sugiura, G., Shinada, K., & Kawaguchi, Y. (2005). Psychological well being and perceptions of stress amongst Japanese dental students. European Journal of Dental Education, 9(1), 17–25.

Sünetçi, B., Say, A., Gümüştepe, B., Enginkaya, B., Yıldızdoğan, Ç., & Yalçın, M.(2016) Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddeti Algıları Üzerine Bir Araştırma. Ufkun Ötesi Bilim Dergisi, 16(1), 56-83.

Terry, D. J., Nielsen, M., & Perchard, L. (1993). Effects of work stress on psychological well-being and job satisfaction: The stress-buffering role of social support. Australian Journal of Psychology, 45(3), 168-175.

Tetrick, L. E., & LaRocco, J. M. (1987). Understanding, prediction, and control as moderators of the relationships between perceived stress, satisfaction, and psychological well being. Journal of Applied Psychology, 72(4), 538–543.

Timoshenko, T.V. (2011). The problem of stress (distress) and cognitive theories. Engineering Bulletin of the Don, 18 (4), 72-74.

Togay, A., & Önder, F. C. (2020). Genç Yetişkinlerde Stres ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Benlik Belirginliğinin Aracı Rolü. Inonu University Journal of the Faculty of Education (INUJFE), 21(1).

Türkiye İstatistik Kurumu. (2018). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi (ADNKS), 2008-2018.

Turner, R. J., Wheaton, B., & Lloyd, D. A. (1995). The epidemiology of social stress. American sociological review, 104-125.

Tütüncü, M. (2012). Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Tvorogov . N. D. (2007). Editor/ Klinicheskaya psikhologiya. Slovar' [Clinical psychology. Dictionary]. Moscow: PER SE

Vacek, K. R. (2010).The effect of urban hassles on the subjective well being of low-income urban adolescents (Doctoral dissertation, Loyola University Chicago)).

Vahabova E.R. (2017). Iz istoriy vzaimootnosheniy Severnoqo Azerbaydjana i Rossii v oblasti kulturi. XİX - nacalo XX vv. [From the history of relations between Northern Azerbaijan and Russia in the field of culture. XİX - early XX centuries]. Humanities and Legal Studies, (1), 13-19.

Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions.

Vatandaş, C. (2007). Toplumsal Cinsiyet Ve Cinsiyet Rollerinin Algilanişi. Sosyoloji Konferansları, (35), 29-56.

White, S. C., Gaines, S. O., & Jha, S. (2014). Inner wellbeing: Concept and validation of a new approach to subjective perceptions of wellbeing—India. Social Indicators Research, 119(2), 723-746.

WHO Global Consultation on Violence and Health. Violence: a public health priority. Geneva, World Health Organization, 1996 (document WHO/EHA/ SPI.POA.2).

Wong, P. T., Wong, L. C., & Scott, C. (2006). Beyond stress and coping: The positive psychology of transformation. In Handbook of multicultural perspectives on stress and coping (pp. 1-26). Springer, Boston, MA.

Wong, P.T.P., Wong, L.C.J. Handbook of multicultural perspectives on stress and Coping. - New York: Springer, 2006.

Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well being: A consideration of emotional style and marital status. Psychological Bulletin, 106(2), 249–264.

Yiing, L. H., & Ahmad, K. Z. B. (2009). The moderating effects of organizational culture on the relationships between leadership behaviour and organizational commitment and between organizational commitment and job satisfaction and performance. Leadership & Organization Development Journal.

Zotova O.Y., Rykiel A.M., & Tuniyants A.A. (2017). Situational and personal factors of the subjective well being of students. RGGU Bulletin. Series “Psychology. Pedagogy. Education”, (4 (10)), 118-136.

EK 2

Onam Formu

18-29 Yaşları arası Bekâr Gençlerin Stres Yaşantıları ile Öznel Esenlik Halleri arasındaki İlişki ve Bekâr Danışmanlığı açısından Önemi: Türkiye ve Azerbaycan Karşılaştırması

Değerli Hanımefendi/Beyefendi,

Ben Nailakhanım Rustamova "18-29 Yaşları Arası Bekâr Gençlerin Stres Yaşantıları İle Öznel Esenlik Halleri Arasındaki İlişki Ve Bekâr Danışmanlığı Açısından Önemi: Türkiye ve Azerbaycan karşılaştırması" konulu Yüksek Lisans Tezi üzerinde danışmanım Doç. Dr. K. Bahar Aydın ile birlikte çalışmaktayım. Bu konu çerçevesinde, size bazı sorular soracağız. Sizlere isminizi sormayacağız. Araştırmaya katılmak tamamıyla sizin gönüllülüğünüze dayanmaktadır. Başlangıçta gönülsüz olabileceğiniz gibi, sorulara yanıtlar verirken de devam etmekten vazgeçebilirsiniz. Lütfen, size sunulan bilgileri dikkatlice okuyunuz ve mümkün olduğunca doğru ve çabuk yanıtlar veriniz. Biz, sizin kişisel haklarınıza saygı duyuyoruz ve bunu koruyacağız, ayrıca sizden aldığımız bilgileri yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanacağız, bunun dışında amaçlarla kullanmayacağız. Bu bilgileri başka kimseyle paylaşmayacağız.

Eğer sorularınız olursa, aşağıdaki e-mail adresine mail atınız lütfen:

EK 3

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

CİNSİYET :

Kadın □ Erkek □

YAŞ GRUBUNUZ:

18-19 □ 20-24 □ 25-29 □

MEDENİ STATÜ

Hiç Evlenmemiş (imam nikâhlı bile evli olmayacak) □ Boşanmış □ Dul □

VATANDAŞLIK

Türkiye Cumhuriyeti □ Azerbaycan Cumhuriyeti □

GELİR DÜZEYİ

Çalışıyor musunuz: Evet □ Hayır □

Anneniz çalışıyor mu: Evet □ Hayır □

Babanız Çalışıyor mu: Evet □ Hayır □

Diğer gelir kaynakları (Burs, kredi ve başka)

:_____

EK 4

BEKÂR STRESLERİ ÖLÇEĞİ- GENÇ FORMU (BESÖ-GF) (ÖRNEK MADDELER)

AÇIKLAMA: Akademik başarı, romantik ilişki, eş seçimi, aile kurma, işe girme, kariyer edinme gibi konuların gençlerin hayatında önemli yeri vardır. Bu konular, gençler için başarı ve mutluluk kaynağı olabileceği gibi **stres veya sıkıntı (zorlanma) kaynağı da olabilmektedir.** Bu konuların sizin için ne kadar stres veya sıkıntı verici olduğunu 1 (en az) ile 5 (en fazla) arasındaki derecelerden birini seçerek yanıt veriniz. Aşağıdaki cümlelerin sağındaki 5 dereceden size en uygun birinin üzerine X işareti koyarak işaretleyiniz. Seçiminizi çok fazla düşünmeden hemen yapınız. Hiçbir cümleyi yanıtsız bırakmayınız.

Hiç Stres Verici Değil = 1

Biraz Stres Verici = 2

Orta Derecede Stres Verici = 3

Büyük Ölçüde Stres Verici = 4

Tamamen Stres Verici = 5

	BEKÂR STRESLERİ ÖLÇEĞİ- GENÇ FORMU (BESÖ-GF)	**1= Hiç Stres Verici Değil**	**2= Biraz Stres Verici**	**3= Orta Derecede Stres Verici**	**4= Büyük Ölçüde Stres Verici**	**5= Tamamen Stres Verici**
5	Romantik ilişkilerde yaşanan sorunlarda profesyonel destek alabilecek bekâr danışmanlığının olmaması.	1	2	3	4	5
7	Romantik ilişkide fiziksel şiddete maruz kalmak.	1	2	3	4	5
17	Eş seçiminde profesyonel destek alınabilecek bekâr danışmalığının olmaması.	1	2	3	4	5
28	Ailenin genç/yetişkin çocukları sürekli denetim altında tutması.	1	2	3	4	5
40	Bireyi, kaliteli bekâr hayatına hazırlayacak profesyonel bekâr danışmanlığının olmaması.	1	2	3	4	5
43	Cinsel ihtiyacı karşılamayı evliliğe erteleme zorunluluğu.	1	2	3	4	5

49	İnsan ilişkilerinde güvenin azalması sebebiyle yalnızlık.	1	2	3	4	5
50	Toplumda ırkçı, etnikçi ve siyasi gruplaşmalar ve ötekileştirmeler sebebiyle yalnızlık.	1	2	3	4	5
59	Geleceği planlayamamak.	1	2	3	4	5
78	Akademik konularda başarısızlık korkusu.	1	2	3	4	5
79	Akademik programın yoğunluğu sebebiyle, rekreasyonal (eğlenme, dinlenme faaliyetleri), kişisel gelişim, sosyal, duygusal ve kültürel faaliyetlere zaman bulamamak.	1	2	3	4	5
97	Bekâr hayatına hazırlanma ve yaşam kalitesini yükseltme yönünde profesyonel bekâr danışmanlığının olmaması.	1	2	3	4	5
98	Etnikçi, ırkçı ve siyasi gruplaşmalar ve ötekileştirmelerin adalet (hukuk) sisteminin işlevini yok etmesi .	1	2	3	4	5
99	Adalet (hukuk) sisteminin işlememesinin genç bekâr hayatında streslere yol açması.	1	2	3	4	5

EK 5

ÖZNEL ESENLİK HALİ ÖLÇEĞİ (ÖEHÖ) (ÖRNEK MADDELER) **AÇIKLAMA:** Aşağıda esenlik halinizle ilgili 36 soru bulunmaktadır. Soruyu okuduktan sonra, sağındaki 1-5 arası seçeneklerden size en uygun olan bir tanesini sayının üzerine X işareti koyarak seçiniz. Kimlik bilgileriniz alınmamaktadır. Lütfen, tüm sorulara samimi yanıtlar veriniz. Verdiğiniz bilgiler; yalnızca araştırmacı tarafından bilimsel araştırma amacıyla kullanılacak, başka kimseyle paylaşılmayack ve gizili tutulacaktır.	
1. EK	
1.1. Ekonomik açıdan geçiminizi ne düzeyde sağlayabildiğinizi düşünüyorsunuz?	**1.** Çok zorluk çekiyorum **2.** Biraz zorluk çekiyorum **3.** İdare ediyorum **4.** Iyi durumdayım **5.** Çok iyi durumdayım
2. SSEK	
2.2. Sizi olumsuz etkileyen resmi kararlar alındığında, onları değiştirme gücünüz olduğunu düşünüyor musunuz?	**1** Hiç değiştiremem **2** Nadiren değiştirebilirim **3** Bazen değiştirebilirim **4** Çoğunlukla değiştirebilirim **5.** Her zaman değiştirebilirim
3. SB	
3.3. Kötü olaylar yaşadığınızda, aileniz dışındaki insanlara, size destek olma konusunda ne kadar güvenebilirsiniz?	**1.** Hiç güvenmiyorum **2.** Çok az güveniyorum **3.** Biraz güveniyorum **4.** Çoğunlukla güveniyorum **5.** Tamamen güveniyorum
4. YK	
4.3.Moraliniz bozuk olduğunda, çevrenizde bunu paylaşabileceğiniz biri olduğunu düşünüyor musunuz?	**1.** Hiçbir zaman düşünmüyorum **2.** Nadiren düşünüyorum **3.** Bazen düşünüyorum **4.** Çoğunlukla düşünüyorum **5.** Her zaman düşünüyorum
5. BRS	
5.1. Uyku sorunu yaşıyor musunuz?	**1.** Her zaman yaşarım **2.** Çoğu zaman yaşarım **3.** Bazen yaşarım **4.** Nadiren yaşarım **5 .** Hiçbir zaman yaşamam
5.2.Günlük işlerinizi yapacak bedensel/ruhsal gücünüz var mı?	**1.** Hiçbir zaman gücüm yok **2.** Nadiren gücüm var **3.** Bazen gücüm var **4.** Çoğu zaman gücüm var **5.** Her zaman gücüm var
6. KY	
6.1.Hayatınızdaki zorluklarla ne kadar başedebiliyorsunuz?	**1.** Hiçbir zaman başedemiyorum **2.** Nadiren başediyorum **3.** Bazen başediyorum **4.** Çoğu zaman başediyorum **5.** Her zaman başediyorum

6.5. Geleceğe baktığınızda, sorumluluklarınızı yerine getirebilmek için kendinize ne kadar güveniyorsunuz?	**1.** Hiç güvenmiyorum **2.** Çok az güveniyorum **3.** Biraz güveniyorum **4.** Oldukça güveniyorum **5.** Çok güveniyorum
7. DYA	
7.2. Hayatta ne kadar şanslısınız?	**1.** Hiç şanslı değilim **2.** Çok az şanslıyım **3.** Biraz şanslıyım **4.** Oldukça şanslıyım **5.** Çok şanslıyım
7.3. Kendinizi ne kadar huzurlu hissediyorsunuz?	**1.** Hiç huzurlu değilim **2.** Çok az huzurluyum **3.** Biraz huzurluyum **4.** Oldukça huzurluyum **5.** Çok huzurluyum