



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
ÖĞRENCİLERİNİN ÇEYREK YAŞAM KRİZİ DENEYİMLERİ

Şevval PALA

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2024

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye ... En İyiyeye ...



Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
ÖĞRENCİLERİNİN ÇEYREK YAŞAM KRİZİ DENEYİMLERİ

GUIDANCE AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING MASTER'S PROGRAM
STUDENTS' QUARTER LIFE CRISIS EXPERIENCES

Şevval PALA

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2024

Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,
Şevval PALA'nın hazırladığı "Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Y¼ksek Lisans Programı Öğrencilerinin Çeyrek Yaşam Krizi Deneyimleri" başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Y¼ksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı	Prof. Dr. Şerife IŞIK	İmza
J¼ri Üyesi (Danışman)	Prof. Dr. İbrahim KEKLİK	İmza
J¼ri Üyesi	Prof. Dr. T¼rkan DOğAN	İmza
J¼ri Üyesi	Doç. Dr. Nil¼fer KOÇT¼RK	İmza
J¼ri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Beg¼m SERİM YILDIZ	İmza

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisans¼st¼ Eğitim, Öğretim ve Sınav Y¼netmeliđi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri üyeleri tarafından 25 / 09 / 2024 tarihinde uygun g¼r¼lm¼Ő ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca / / tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İsmail Hakkı MİRİCİ
Eğitim Bilimleri Enstit¼s¼ M¼d¼r¼

Öz

Bu araştırmada Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencilerinin yetişkinliğe geçiş sürecinde deneyimledikleri çeyrek yaşam krizi yaşantısının bütüncül ve kapsamlı bir şekilde betimlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla Türkiye’de ikamet eden ve 23-28 yaş aralığındaki 12 Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi ile yarı-yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla çeyrek yaşam krizi yaşantılarına dair veri toplanmıştır. Katılımcılarla görüşmeler online görüşme platformları üzerinden düzenlenmiştir. Bu çalışmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma deseni kullanılan bu çalışma, fenomenolojik bir çalışmadır. Toplanan veriler içerik analizi yöntemlerinden betimsel analiz yöntemiyle analiz edilmiştir. Betimsel analiz sonucunda 2 tema (çeyrek yaşam krizi ve bütünsel modelle örtüşmeyen bulgular), 5 alt tema (sıkışmışlık/hapsolmuşluk (locked-in) krizi, dışarıda kalma (locked-out) krizi, yüksek lisansın çeyrek yaşam krizindeki yeri, imkan kısıtlılığıyla yüzleşme, olağan dışı gelişmeler) ve 5 kategori [sıkışmışlık/hapsolmuşluk (locked-in) evresi, ayrılık (separation) evresi, ara verme (time out) evresi, keşif (exploration) evresi, yeniden inşa (rebuilding) evresi] oluşturulmuştur. Çalışmada Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencilerinin lisans mezuniyetlerinden sonra farklı şekillerde ve düzeylerde çeyrek yaşam krizi belirtileri deneyimledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların icra ettikleri mesleğe göre iş memnuniyetlerinin farklılaştığı görölmüştür. Eğitim yaşantısına devam etmenin akademik kariyer düşünen veya araştırma görevlisi olarak çalışan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı mezunları için olumlu ve yaşamda buldukları konumu sağlayan bir deneyim olduğu söylenebilir. Ancak, yüksek lisans programının akademi dışındaki alanlarda çalışan katılımcılar için çeyrek yaşam krizi belirtilerini yükselten bir yaşantı olduğu düşünölmektedir. Katılımcı paylaşımları incelendiğinde Türkiye’de yaşayan beliren yetişkinlerin Robinson’ın çeyrek yaşam krizi bütünsel modeline uymayan yaşantılarının bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular ve sınırlılıklar tartışılmıştır, öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: çeyrek yaşam krizi, beliren yetişkinlik, rehberlik ve psikolojik danışmanlık, yüksek lisans

Abstract

This study intended to assume a holistic and comprehensive approach in describing the quarter-life crisis experienced by Guidance and Psychological Counseling graduate students during the transition to adulthood. The data were collected via a semi-structured interview form with 12 students who reside in Turkey and whose age ranged between 23 and 28. Interviews were held via online interview platforms. The snowball sampling method was used in this study. The qualitative study utilized a phenomenological approach. The data were analyzed using the descriptive analysis, one of the content analysis methods. The analyses resulted in 2 themes (quarter-life crisis and findings that don't fit the holistic framework), 5 sub-themes (locked-in crisis, locked-out crisis, the place of the master's degree in the quarter-life crisis, facing with the limited opportunities, unusual developments) and 5 categories [locked-in phase, separation phase, time out phase, exploration phase, rebuilding phase]. The study concluded that students seem to experience quarter-life crisis in different ways and levels after their graduation. It was observed that the job satisfaction of the participants varied according to the profession they practiced. Continuing their education had a positive effect for the graduates who are considering an academic career or working as a research assistant. However, the program itself might be a trigger to crisis symptoms for the participants who work in areas outside of academia. Findings showed that emerging adults living in Turkey have some experiences that do not comply with Robinson's holistic model. The findings and limitations were discussed, and recommendations were presented.

Keywords: quarter life crisis, emerging adulthood, psychological counseling and guidance, master of science

Teşekkür

Her şeyden önce; Lisans eğitimimle birlikte hem kendime hem de başkalarına dair zihnimde ufuklar açılmasını sağlayan, desteğini ve bilgeliğini esirgemeyen, benim kendimle tanışma ve kendimi yaşama yoluna çıkmamda en önemli tetikleyicilerden biri olan kıymetli bölüm hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. İbrahim KEKLİK'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Hacettepe'de lisans ve yüksek lisans eğitimlerim süresince kişisel ve akademik anlamda yanımda olan ve tez savunma jürimde de dönütleriyle tezime pek çok katkı sağlayan kıymetli hocalarım Prof. Dr. Türkan DOĞAN ve Doç. Dr. Nilüfer KOÇTÜRK'e çokça teşekkür ederim. Ayrıca, tez savunma jürimde bulunan ve kıymetli dönütleriyle tezimin gelişmesini sağlayan sayın hocalarım Prof. Dr. Şerife IŞIK ve Dr. Öğr. Üyesi Begüm SERİM YILDIZ'a teşekkürlerimi sunarım. Tez sürecim boyunca sorularımı (bazen oldukça fazla olsa da) cevaplandıran, analiz kısmında kıymetli dönütleriyle nitel araştırmaya ilişkin kavrayışımı geliştiren sayın hocam Ar. Gör. Gökhan KABACAOĞLU'na içtenlikle teşekkür ederim.

Üniversite yıllarım boyunca kişisel zorlanmalarım ve gönül burkan toplumsal yaşantılarda (pandemi, deprem ve daha nice!) derslerinde engin bilgileriyle ve yumuşak konuşmalarıyla içime su serpen saygıdeğer bölüm hocalarım Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM ve Doç. Dr. Özlem HASKAN AVCI'ya teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatım boyunca zorlandığım zamanlarda bana inanan birini aradığım zaman hep ulaşabileceğim bir yerde olan, kendi yaşamlarından ve gördüklerinden öğrendikleri her şeyi bana anlatan ve çok yönlü biri olmamın en önemli sebepleri olan sevgili ablalarım; sundukları imkanlar (ve güzel yemekler) için anneme ve babama minnettarım, her şey için teşekkür ederim. Belki de en fazla teşekkürü sunmam gerekecek çok sevgili bebek yeğenlerim Esil ve Alisa'ya huzurun ne demek olduğunu bana hatırlattıkları için ve oyun oynamak istediğim zaman buldukları muhteşem fikirlerle bana gülmeyi hatırlattıkları için sevgili erkek yeğenlerime teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez yazma sürecim ve hayatımın diğer her alanında yanımda olan kıymetli dostlarıma ve sevgili meslektaşlarıma, bölüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Özetle, insana değer veren ve imkanları dahilinde yardımcı olmaktan sakınmayan; diğer herkesin de kendisi gibi olduğunun bilincinde olan, kendisini ve toplumu geliştirme yolunda emek gösteren herkese (kendim de dahil olmak üzere) ayrı ayrı teşekkürlerimi sunuyorum. İyi ki varsınız...

Şevval PALA

İçindekiler

<u>Kabul ve Onay</u>	ii
<u>Öz</u>	iii
<u>Abstract</u>	v
<u>Teşekkür</u>	vi
<u>Tablolar Dizini</u>	x
<u>Şekiller Dizini</u>	xi
<u>Bölüm 1 Giriş</u>	1
<u>Problem Durumu</u>	1
<u>Araştırmanın Amacı ve Önemi</u>	6
<u>Araştırma Problemi</u>	14
<u>Sayıtlılar</u>	15
<u>Sınırlılıklar</u>	15
<u>Tanımlar</u>	16
<u>Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar</u>	17
<u>Çeyrek Yaşam Krizi</u>	19
<u>Çeyrek Yaşam Krizi Bütünsel Modeli</u>	21
<u>İlgili Araştırmalar</u>	28
<u>Bölüm 3 Yöntem</u>	35
<u>Araştırmanın Türü</u>	35
<u>Araştırmanın Evreni ve Örneklemi/Çalışma Grubu/Katılımcılar</u>	36
<u>Veri Toplama Süreci</u>	38
<u>Veri Toplama Araçları</u>	40

<u>Verilerin Analizi</u>	41
<u>Bölüm 4 Bulgular, Yorumlar ve Tartışma</u>	58
<u>Bölüm 5 Sonuç ve Öneriler</u>	125
<u>Kaynaklar</u>	131
<u>EK-A: Gönüllü Katılım Formu</u>	139
<u>EK-B: Kişisel Bilgi Formu</u>	142
<u>EK-C: Görüşme Formu</u>	143
<u>EK-Ç: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Araştırma Etik Kurulu Onay Bildirimi</u>	145
<u>EK-D: Etik Beyanı</u>	146
<u>EK-E: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu</u>	147
<u>EK-F: Thesis/Dissertation Originality Report</u>	148
<u>EK-G: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı</u>	149

Tablolar Dizini

<u>Tablo 1</u> <i>YÖK İstatistiklerine göre Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü mezun sayısının 10 yıllık değişimi</i>	13
<u>Tablo 2</u> <i>Katılımcıların Bazı Demografik Özellikleri</i>	37
<u>Tablo 3</u> <i>Temalar, Alt Temalar ve Kategoriler</i>	18

Şekiller Dizini

<u>Sekil 1 Beliren Yetişkinliğin Olası Konfigürasyonları</u>	30
---	----

Bölüm 1

Giriş

Çalışmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, sayılılar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

Problem Durumu

Yaşam boyu gelişim anlayışına göre bireylerin her gelişim dönemine dair bir dizi gelişim görevini tamamlaması beklenir; bu görevler tamamlandığı zaman birey sıradaki gelişim dönemine hazırbulunmuşluk sağlar. Bu bağlamda Santrock şundan bahseder; eğer bir birey gelişimsel vazifelerinin her birini tamamlayamazsa gelişimsel süreci kesintiye uğrar, bu durum “gelişmeyi kaçırmak” olarak adlandırılabilir (Hasyim, Setyowibowo ve Purba, 2024). Yaşam dönemleri içerisinde yetişkinliğe geçiş (ergenlik ve yetişkinlik arası dönem) üzerine olan ilginin son 20-30 yılda arttığı söylenebilir (Yeler, Berber, Özdoğan & Çok, 2021). Bireylerin ne zaman yetişkin olduklarının söylenebileceği konusunda alan yazında tartışmalar mevcuttur. Lise mezuniyeti, reşit olduğu zaman, farklı ülkelerde alkol alma yaşı olarak belirlenen 21 yaş ya da lisanstan, yüksek lisanstan mezun olma yaşantısı hatta belki de ilk iş deneyimi yetişkin bir birey olarak sayılmak için öne sürülebilecek eşik yaşantılar arasında olarak görülebilir (Çok, 1994). Eğitim yaşamı devam eden bireyler için (Çok, 1994) yetişkinliğe geçiş süreci uzayabilir.

Yetişkin olmak, yetişkin gibi hissetmekten biraz daha öte bir yerdedir. Bu döneme giriş, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını korurken bir dizi zorluk atlatmalarını gerektirir (Tagliabue, Lanz, & Beyers, 2014; Živčić-Bećirević, Smojver-Ažić ve Martinac-Dorčić, 2018). Örneğin, lisans mezuniyeti sonrası yaşam iş arayışından ibaret değildir; ilişkilerde, kimlikte, yaşam koşullarında, yaşanılan şehirde ve gelir durumunda yaşanan değişiklikleri de içerir (Robinson, 2019). Yetişkin bir birey olarak sayılmanın ölçütlerinden iş sahibi olmak, kendi evine çıkmak, evlenmek veya çocuk sahibi olmak gibi kazanımlara ulaşma süreci artık geçmişe kıyasla daha uzamış durumdadır (Çok, Özdoğan, Berber ve Yeler, 2023).

Öğrencilik yaşantısına devam eden bireyler için yetişkin rolü ve sorumluluğunun 20'li yaşların sonuna veya 30'ların başına erteleneceği söylenebilir (Çok, 1994).

Bir yetişkin olmanın veya yetişkinliğe geçmenin ne demek olduğuna dair her kültürde farklı yanıtlar bulunabilir (Arnett, 1998; Arnett, Žukauskienė ve Sugimura, 2014). Hatta, kültürler zaman içerisinde değiştikçe bu sorunun yanıtları da değişir (Arnett vd., 2014). Çünkü birey gelişirken, mensubu olduğu sosyal ve fiziksel sistemler de gelişir; aslında bu dinamik karşılıklı olarak biçimlendiricidir (Robinson, 2008a). İnsanlar olarak her ne kadar bütün ve tekil canlılar olsak da daha büyük sistemlerin parçasıyız; Kegan (1982), bununla ilgili insanların hem birey (individual), hem de gömülü varlık/birey “embedduals” (embed=gömülü/yerleşik anlamında, İngilizce kelime oyunu yapılmış.) olduğundan söz etmektedir (Robinson, 2008a).

Bireyler, doğumlarından itibaren kendileriyle aynı zaman aralığında doğan insanlardan oluşan bir grubun (kuşağın) parçası olurlar. Doğum yıllarının birbirine yakın olması sebebiyle benzer koşullarda altında yaşayan; ortak düşünceleri, tavırları, bakış açılarını ve davranışsal özellikleri taşıyan gruplar kuşaklar olarak adlandırılır Her kuşak kendilerine özgü karakteristikler barındırır, dolayısıyla kuşaklar arası farklılıklar oldukça yaygındır (Mannheim 1952; Inglehart 1977; Strauss & Howe 1991; Sarıkaya, Uzunbacak ve Akçakanat, 2024). Alan yazında yaygın olarak beş farklı kuşaktan söz edilmektedir; 1925-1945 yıllarını kapsayan Sessiz Kuşak (Silent Generation), 1946-1964 yıllarını kapsayan Bebek Patlaması Kuşağı (Baby Boomers) (1946-1964), 1965-1979 yıllarını kapsayan X Kuşağı (1965-1979), 1980-1999 yıllarını kapsayan Y Kuşağı (1980-1999) ve 2000 yılı ve sonrasını kapsayan Z Kuşağıdır (Yıldız, 2021, p. 218; Karabaş ve Yıldız, 2023). Z kuşağı, son yıllarda iş piyasasına katılmaya başlamıştır ve bu kuşak için kullanılan sıfatlardan bazıları yenilik, bağımsızlık ve yaratıcılıktır (Çaşın ve Şahin, 2023). Bu kuşağın üniversite yılları ve iş dünyasına girme yılları küresel çaptaki gelişmelerle paralel olarak ilerlemiştir. Z kuşağı bireylerinin lisans mezuniyetlerinin iş piyasasında bir karşılığı olmadığına inandıkları söylenebilir. Bu kuşakta diğer kuşaklara (özellikle Y kuşağına) kıyasla riskten kaçınma eğiliminin, istikrar arama davranışlarının (Durmaz ve Okumuş,

2021), faydacı ve gerçekçi bakış açılarının, düşük beklentilerin ve özgüven eksikliğinin yaygın olması beklenebilir (Gabriellova ve Buchko, 2021; Çaşın ve Şahin, 2023).

Toplumda, sosyal yapıdaki değişiklikler ve teknolojik gelişmeler bireylerin geleceklerini çizmeye yönelik algılarını etkiler, bu durum da karar vermeyi güç bir süreç haline getirebilir (Öztemel, 2018). Doğan ve Cebioğlu (2011), yeni yüzyılın şehirde yaşayan bir erkek veya kadın için kariyer seçeneklerinin sınırsıza yakın olduğunu söyler. Gerçekten de, son yüzyılda yaşamın her alanında yaşanan gelişmeler sayesinde bir yetişkinin iş dünyasındaki seçeneklerinin belki de hiç olmadığı kadar arttığı bir dönemde yaşamımızı sürdürmekteyiz. Bu seçenek artışı olumlu bir durum olarak görülebilir ancak Arnett vd. (2011) sayısız seçeneğin yaratacağı belirsizliğin yetişkinliğe geçiş dönemindeki birey için yoğun düzeyde kaygı uyandırıcı bir yaşantı olarak deneyimlenmesinin mümkün olduğunu vurgular (Yeler, 2021). Beliren yetişkinlerin sonsuz seçeneklere ve tercihlere bağlı olarak artan stres seviyelerinde teknolojinin her yerde bulunur olmasının da etkili olabileceği düşünülmektedir (Gardner & Eng, 2005; Martin ve Bohecker, 2022).

Seçenekler arasında kalan bireyler kendileri için en uygun gördüklerini seçme özgürlüğüne sahiptirler ancak bu özgürlük içsel anlamda bir çelişki doğurabilir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Fielding (2020), seçeneklerin içerisinde kaybolma yaşantısının taşıması zor bir yük olduğundan söz eder ve bu durumu "seçimin tiranlığı" ifadesiyle açıklar (Yeler, 2021). Yetişkinliğe geçiş sürecinde seçenekler yalnızca mesleki alanda artmaz; romantik partner, yerleşilecek şehir, oluşturulacak arkadaş çevresi ve benzeri alanlarda da geçmişe kıyasla olanakların arttığından söz edilebilir (Çok vd., 2023). Özgürlük, modern toplumla edinilen bir ayrıcalık olarak görülebilir; düşünme özgürlüğü, dünyayı turlama özgürlüğü, karakter yapısı özgürlüğü, oy verme özgürlüğü, istenilen kişiyle evlenme özgürlüğü, istenilen işe başlama özgürlüğü gibi uzun bir listedeki hürriyetleri içerir (Robinson, 2008b). Robinson (2008b), çağdaş devirde bireyler kendilerine ait bir yaşam kurmak için kolektif boyunduruktan uzaklaşırken varoluşun sorunlarını da kendi başlarına çözmek durumunda kaldıklarını belirtmektedir.

Yetişkinliğe geçiş sürecini iyi oluşu yüksek olan, psikolojik ve sosyal kaynakları yeterli olan bireyler karşılaşılan güçlükleri ve olumsuzlukları başarılı bir şekilde atlatabilirler. Ancak iyi oluşları yüksek olmayan bireyler baş etme konusunda daha fazla zorlanabilirler (Schulenberg & Zarrett, 2006; Živčić-Bećirević, vd., 2018). Yeni yüzyılda kariyer yaşantılarındaki istikrarsızlık ve istihdamla ilgili problemler geleceğini planlayan, oluşturan bireylerin düzene uyum sağlamak için, geçmişe kıyasla, çok daha fazla çabalamalarını gerektirir (Niles, Yoon, Balın ve Amundson, 2010; Asarlı ve Külahoğlu, 2022). Bu dönemdeki zorlanmalarla ilgili bir başka açısını Becker (1997) sunar; bireylerin yaşamlarında bir kesinti veya zorlukla karşılaşmaları kim olduklarını sorgulama ve kişilerarası kimliklerini keşfetmeye ilişkin çabalar ortaya çıkarabilir (Robinson, 2008a).

Yetişkinliğin ne demek olduğu veya ne zaman başladığı konusuna dönecek olursa; bu konudaki anlayışların da söz edilen gelişmelerle şekillendiği söylenebilir (Çok vd., 2023). Modern toplumda yetişkinliğin yeri sayısız bilimsel araştırma ve çok çeşitli kuramlarla açıklanmıştır (Eroğlu ve Gündoğdu, 2021). Bu kuramlardan biri; Arnett (2000) tarafından öne sürülen “Beliren Yetişkinlik Dönemi”dir. Yeni yüzyılda, özellikle yüksek gelirli ülkelerde, 18-29 yaş arası bireyler; uzamış ergenliğin sonu veya genç yetişkinliğin başları gibi söylemlerden ziyade beliren yetişkin olarak daha iyi kavranabilir (Arnett, 1998; Arnett, 2014; Syed, 2014; Arnett vd., 2014). Beliren yetişkinlik dönemi; bireylerin yaşamlarını şekillendirmekte özgür oldukları bir dönemdir. Schwartz’a (2016) göre beliren yetişkinlerin yürüdükleri yol iyiye ve doğruya gidebileceği gibi olumsuz sonuçlara da yönelebilir ve bu dönemde birey ilk defa kendi yaşamının sorumluluğunu bütünüyle üstlenme yoluna baş koyar (Çok vd., 2023). Doğan ve Cebioğlu (2011); son yarım asra bakıldığı zaman ülkemizde yaşanan sanayileşme, şehre göç etme, eğitimde daha uzun yıllar kalınması, evlenme ve çocuk sahibi olma yaşının artması gibi faktörlerin beliren yetişkinlik dönemine uygun ortam hazırladığından söz etmiştir.

Beliren yetişkinin zihinsel sağlığının, kimlik oluşumunun, eğitim başarısının, sosyal ilişkilerinin ve diğer gelişim alanlarının olumlu gidişatının devam etmesi, bir bakıma birey ile

kaynakları ve çevre koşulları arasındaki eşleşme veya uyumsuzluk derecesine, zorluklara ve desteklere bağlıdır (Wood, Crapnell, Lau, Bennett, Lotstein, Ferris ve Kuo, 2018). Bireylerin bir gelişim döneminden diğerine kolaylıkla geçtiğini dile getirmek güç görünmektedir. Ergenlikten yetişkinliğe geçiş aşaması olarak adlandırılabilir beliren yetişkinlik dönemi; içerdği zorlu yaşantılar ve alınması gereken büyük kararlar gereği gelişimsel bir kriz niteliği taşır (Çok vd., 2023). Barton (2017), kriz epizodlarının gelişimsel açıdan işlevsel olabileceğini öne sürer; bu dönemler, yeni ve daha bütünsel bir psikolojik yapıya ulaşma yolunda eski psikolojik yapılanmanın yıkılmasını temsil eder (Petrov, Robinson ve Arnett, 2022).

Robbins ve Wilner'ın (2001) çalışmasıyla popülerlik kazanan çeyrek yaşam krizi kavramına ilişkin bütüncül modelini Robinson (2013) geliştirmiştir. Çeyrek Yaşam Krizi, akademik dünyadan "gerçek" dünyaya geçiş aralığını kapsar. Bu periyodun ranji geç ergenlikten otuzlu yaşların ortalarına kadar olsa da yirmili yaşlarda daha yoğun olduğu söylenebilir (Robbins ve Wilner, 2001). Çeyrek yaşam krizi, beliren yetişkinlik dönemi ile yakından bağlantılıdır. Beliren yetişkinlik; istikrarsızlık, rol akışkanlığı, keşif ve büyük ölçekteki yaşam kararları almanın ertelendiği bir dönemdir. Çeyrek yaşam krizi de beliren yetişkinin daha yerleşik roller, düzenli ilişkiler ve belirli bir yaşam oluşturma çabasında ortaya çıkar (Robinson, 2019). Robinson (2013), çeyrek yaşam krizinin iki şekilde deneyimlenebileceğini söyler; Sıkışmışlık/Hapsolmuşluk (Locked-In) krizi ve Dışarıda Kalma (Locked-Out) krizi. Dışarıda kalma krizinde beliren yetişkin rollerine hiç ulaşamayacağına dair bir kaygı hissederken, Sıkışmışlık/Hapsolmuşluk krizinde mevcut bir iş/ilişki veya bağlayıcı, sorumluluk yükleyen bir yetişkin rolünden ayrılma isteği ön plana çıkar. Robinson, Wright ve Smith (2013), çeyrek yaşam krizi bütünsel modelini öne sürmüştür. Çeyrek yaşam krizi bütünsel modeline göre Hapsolmuşluk/Sıkışmışlık (Locked-In) krizi 4 evreden (bir evre iki alt evre içerir) oluşur. Evreler sırasıyla; Sıkışmışlık/Hapsolmuşluk, Ayrılık, Ara Verme, Keşif ve Yeniden İnşa şeklindedir. Çeyrek

Yaşam Krizi bütünsel modelinde her evre; çevre ve ilişkiler, kimlik ve kendilik, motivasyon ve başa çıkma, duygulanım ve düşünceler boyutlarına ayrılır (Robinson vd., 2013).

Beliren yetişkinlik döneminde bulunan birey; özellikle lisans eğitimini veya formal eğitim sürecini tamamladıktan sonra yetişkinlikle ilişkilendirilen ölçütleri karşılama konusunda üzerinde bir baskı hisseder (Robinson, 2013). Çerçevesi belli olan, yapılandırılmış, yaşantısının sonuna gelen beliren yetişkin artık kendi disiplinini sağlamak ve kendi kararlarını vermek durumundadır. Bu noktada üniversite mezunu beliren yetişkinlerin bir kısmı eğitim yaşantılarına yüksek lisans yaparak yahut yeni bir bölüme başlayarak devam etmeyi seçebilirler. Yetişkinliğe ilişkin rolleri üstlenmeyle ilgili çabalar sürerken öğrencilik rolünün devam etmesinin beliren yetişkinlik döneminde neleri değiştireceğini anlamak önemli görülmektedir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yaşamın geri kalanını şekillendirecek büyük ölçekte kararlar almak durumunda olan yirmili yaşlarındaki yetişkinler önemli gelişimsel güçlüklerle baş etmek durumundadırlar. Giderek karmaşık bir yapı alan modern dünyada daha fazla meslek olması, daha fazla rol bulunması ve romantik partnerler açısından daha geniş bir skalada seçeneklerin bulunması beliren yetişkinin üzerinde baskıya ve kaygıya kaynak olmaktadır (Robinson, Wright ve Smith, 2013). Türkiye’de, geleceğe dair olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmak mevcut sosyal ve ekonomik şartlar sebebiyle diğer sanayileşmiş toplumlara kıyasla daha zor olabilir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Lisans mezunu bir beliren yetişkinin iş bulması için aşması gereken engel sayısı fazladır (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Türkiye’deki nüfus istatistiklerine göre 2023 yılı itibarıyla nüfusun %15,1’ini genç nüfus (15-24 yaş) oluşturmaktadır. Ayrıca, ne eğitimde ne de istihdamda olan gençlerin oranı %22,5, işgücüne katılma oranları %45,6, istihdam oranı %37,7 ve işsizlik oranı ise %17,4’tür (TÜİK, 2023). Bu istatistikler incelendiği zaman Türkiye’de genç nüfusun yarısından fazlasının çalışmadığı, beşte birinin ise ne öğrenci ne de çalışan rolünü

üstlenmediği görülmektedir. UNESCO'nun 2021 yılı verilerine göre ilkokul-yükseköğretim eğitim seviyesi için muhtemel eğitim süresi (ilkokul itibarıyla eğitim hayatına başlayan bir bireyin, eğitimde geçirmesi muhtemel yıl sayısı) dünya ortalaması 12,6 yıl, Kuzey Amerika ve Batı Avrupa ülkeleri ortalaması 16,8 yıl ve Türkiye ortalaması 19,7 yıldır; TÜİK (2022) verilerine göre ise 2021 yılı için Türkiye ortalaması 18,8 yıldır. Buna göre, Türkiye'de eğitim yaşantısı dünya, Kuzey Amerika ve Batı Avrupa ülkelerinde olduğundan daha uzun sürmektedir. Örgün ve yaygın eğitime katılım oranlarının ise 2022 yılında %22,9 olarak belirlenmiştir. Yaş grupları arasında da en yüksek katılım %51,7 ile 18-24 yaş arasında, daha sonra %33,2 ile 25-34 yaş grubunda görülmektedir (TÜİK, 2022). Bir başka deyişle, Türkiye'de örgün ve yaygın eğitime katılan nüfusun büyük bir kısmı beliren yetişkinlik yaş sınırları içerisinde yer alır.

Toplum yapısıyla ilgili bir diğer önemli gelişme de ortalama ilk evlilik yaşının yükselmiş olmasıdır. Yine TÜİK verilerine göre her iki cinsiyette de ilk evlenme yaşının arttığı söylenebilir. Ortalama ilk evlenme yaşı 2023 yılında erkeklerde 28,3, kadınlarda ise 25,7 olarak görülmüştür (TÜİK, 2023). Evlilik yaşının yükselmesi de yine Türkiye'de beliren yetişkinlik yaş döneminin varlığını gösteriyor olabilir. Yaşam Memnuniyeti Araştırmasına göre Türkiye'nin en önemli sorunu hayat pahalılığıdır. Hayat pahalılığı %33,8 ile ilk sırada yer alırken, %16,5 ile eğitim ikinci sırada ve yoksulluk %13,4 ile üçüncü sırada yer aldı (TÜİK, 2023). İstatistiklere göre Türkiye'nin %45'inden fazlasının geçim sıkıntısı yaşadığı söylenebilir. Ayrıca; sorun listesinde ilk üçte yer alan zorluklarla lisans ve yüksek lisans öğrencilerinin de karşılaşma ihtimali fazladır.

Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin sıklıkla riskli davranışlarda buldukları bir dönemdir; uyuşturucu madde kullanımı (Peuker, Fogaça ve Bizarro, 2006; Pereira, Wilhelm, Koller ve Almeida, 2018) ve korunmasız cinsel ilişki (Cruz vd., 1997; Pereira vd., 2018) benzeri riskli davranışlara bu dönemde rastlanabilir. Arnett (2000), risk davranışlarının yoğunluğunun ergenlik döneminde değil beliren yetişkinlikte zirveye ulaştığını dile getirir. Bunun nedeni, kimliklerini keşfetme sürecinin uzun sürmesi ve kalıcı

yetişkin rollerini edinmeyi ertelemeleridir (örneğin evlilik, çocuk sahibi olma, düzenli çalışma). Bu durum, bireylerin olumsuzluk ve istikrarsızlık duyguları yaşamalarına neden olabilir ve bu da riskli davranışlara dahil olmalarını açıklayabilir (Andrade 2010; Pereira vd., 2018). Beliren yetişkinlerin risk davranışları bir dereceye kadar kimlik keşiflerinin bir parçası olarak görülebilir. Yetişkin rollerine ve sorumluluklarına yerleşmeden önce geniş ölçekte deneyimlere sahip olma arzusunun bir yansımasıdır (Arnett, 2000). Keşif arzusunun doğal sonucu olarak ortaya çıkan riskli davranışlar, beliren yetişkinlerin iyilik hallerini ve yaşam koşullarını olumsuz anlamda etkileyebilir.

Ekonomik, toplumsal ve siyasi gelişmelerin hızla yaşanması bireyleri gelişimin her açısından (bilişsel, duygusal ve davranışsal) etkileyeceği için ruh sağlığı da son dönemlerde önem kazanmıştır (Tanhan, 2020; Tanhan, Seydooğulları ve Nalbant, 2024). Psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığı açısından beliren yetişkinlerin duygusal bozukluklar ve kişilik bozuklukları (Baldwin vd., 2005; Blanco vd., 2008; Kessler vd., 2005; Baggio, Studer, Iglesias, Daeppen ve Gmel, 2016) benzeri psikiyatrik bozukluklar için risk altında görünmektedir (Kessler vd., 2005; Baggio vd., 2016). Psikolojik rahatsızlıklar ve belirtileri için çalışanlar ve öğrenciler risk grubu sayılabilir (Karabulut, Çayköylü ve Özkan, 2024). Lisans mezuniyeti de sonrasındaki iş dünyasına atılma süreci de tekrarlanan retler, iyi oluşu zorlayan etmenler ve öz saygının düşüşünü içinde barındırır (Robinson, 2019). Psikolojik rahatsızlıklar için risk grubunda buluna bir diğer grup ise çalışmayan beliren yetişkinlerdir. Durumları sebebiyle zamanla pasifleşme ihtimali bulunan ve çaresiz hisseden ve ulaşmanın güç olduğu bu bireylerin ihtiyaç duydukları zaman yardım isteme ihtimalleri de oldukça düşüktür. Özellikle de çalışmayan erkeklerin depresyona ve yardım istemekte zorlanmaya daha yatkın oldukları dile getirilebilir (Živčić-Bećirević vd., 2018).

Çağdaşlaşma, giderek bireylerin yabancılaşma düzeylerini artırmaktadır (Robinson, 2008b). Tek başlılık ve yabancılaşma, bireyleri amaçsızlık hissinden belirli aralıklarla uzaklaşmak için uyuşturucu maddelere, alkole ve medya kaçışına itebilir (Robinson, 2008b). Medyaya maruz kalma ve teknolojiyle iç içe olma durumunun Z Kuşağı (1996-2010

yılları arasında doğan bireyler) ve Alpha Kuşağı (2010 ve sonrasında doğan bireyler) için ancak ve ancak artabileceği tahmin edilmektedir. Son kuşakların neredeyse tüm hayatlarını birden fazla teknoloji platformuna bağlı olarak, e-mail, Facebook, X, Instagram, TikTok, Snapchat, bloglar, YouTube, Chat odaları ve daha nice, yaşadıkları söylenebilir (Papp, 2009; Martin ve Bohecker, 2022). Bu durum günümüzün beliren yetişkinlerinin, geçmişle kıyaslandığı zaman, toplumdan kopuk hissetme ihtimallerini artırabilir ve bireyleri yalnızlaştırabilir. İnternet bağımlılığı ve yalnızlığı inceleyen Demir ve Buğa (2019), yalnız olan bireylerin internet bağımlısı olmaya daha yatkın olduklarını bulmuştur (Uygur ve Dilmaç, 2021).

Atwood ve Scholtz (2008), çeyrek yaşam krizinin sağlıklı bir tutumla ele alınmadığı takdirde korku, karmaşa, izolasyon/yalıtılmışlık ya da anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı bozukluklarına dönüşebileceğini belirtmişlerdir (Martin ve Bohecker, 2022). Özellikle Türkiye'deki beliren yetişkinlerin; geleceğe dair belirsizlik, işsizlik sebebiyle statü kazanamama ve yakın ilişkilerden kaynaklanan psikolojik sorunlara bağlı olarak yenilgi hissini yaşamaları olasıdır. (Smith vd., 2012; Türk, Yasdımın ve Kaya, 2024). Ayrıca, bu dönem için bir diğer risk faktörü olan romantik ilişkilerdeki güçlükler ve çalkantıların da beliren yetişkinlerin iyi oluşunu olumsuz etkilemesi muhtemeldir. Çeyrek yaşam krizini tetikleyebilecek yaşantılardan biri de romantik partner ayrılığıdır (Robinson, 2013). Araştırmalara göre, partner ayrılığı, bireylerde karmaşık yasa ve bazı psikolojik belirtilere sebebiyet verebilir (Boelen ve Reijntes, 2009; Davis, Shaver ve Vernon, 2003; Field, Diego, Pelaez, Deeds ve Delgado, 2009; Joyner ve Udry, 2000; Cesur ve Başbuğ, 2017). Örnek olarak; Monroe vd. (1999), majör depresyonda ilk epizodu çoğunlukla romantik partnerle ayrılığın tetiklediğini belirtmişlerdir (Cesur ve Başbuğ, 2017).

Beliren yetişkinliğe dair unsurlar sıkışmışlık hissini ve intihar fikirlerini de artırabilir (Türk vd., 2024). Nitekim, Türkiye'nin son intihar verilerine göre intihara en yatkın olan grup 20-34 yaş aralığındaki bireylerdir (TÜİK, 2023; Türk vd., 2024). Türkiye'de 1262 üniversite öğrencisi ile yapılan bir intihar araştırmasına göre; öğrencilerin %42'si intihar düşüncelerine

sahipken %7'si yaşamlarında bir noktada veya son bir yıl içerisinde intihar girişiminde bulunmuştur. Bütün bu veriler birlikte incelendiği zaman çeyrek yaşam krizi olarak bilinen dönemin intihar düşünceleri ve intihar girişimi, intihara yatkınlık, açısından riski yükselten bir faktör olduğu söylenebilir (Türk vd., 2024).

American College Health Association (ACHA, 2019) tarafından yürütülen bir anket çalışmasına göre öğrencilerin %23,6'sı anksiyeteye ilişkin bir ruhsal bozukluk tanısı aldıklarını belirtmiştir (Martin ve Bohecker, 2022). LinkedIn Kurumsal İletişim'in Amerika Birleşik Devletleri, Birleşik Krallık, Hindistan ve Avustralya'yı kapsayan ve 6014 kişinin katılım gösterdiği online anket çalışması yetişkinlerin %75'inin 25-33 yaşları arasında çeyrek yaşam krizi deneyimlediklerini gösterir (Hasyim vd., 2024).

Çeyrek yaşam krizine dair son gelişmeler göz önünde bulundurulsa dahi, bu döneme ilişkin araştırmalar nispeten kısıtlıdır ve bu dönemi ele almak için henüz bir müdahale yöntemi uygulanmamaktadır (Hasyim vd., 2024). Çeyrek yaşam krizine ilişkin görgül bulguların çeşitlenmesiyle üniversite öğrencilerine ve mezunlarına verilen ruh sağlığı hizmetlerinin niteliğine katkı sunulacaktır. Ayrıca, özellikle geleneksel gelişim modellerini takip etmeyen (kendi yolunu çizen) öğrencilerin ruh sağlığı ihtiyaçları önemli bir endişe olarak görülmektedir ve bu öğrencilerin çeyrek yaşam krizini deneyimleme ihtimalleri daha yüksek olabilir. (Martin ve Bohecker, 2022). Robbins (2001), 21. Yüzyılda da çeyrek yaşam krizinin ancak daha fazla yaygınlaşacağını ve kötü bir hal alacağını savunur; bu geçiş dönemine destek olabilmenin ve müdahale edebilmenin tek yolu öncelikle varlığını kabul etmektir.

Yeler (2021), çalışmasında çeyrek yaşam krizinin Türkiye'de de yüksek oranda gözlenen bir olgu olduğu sonucuna ulaşmıştır. Krizin deneyimlendiği alanların özeline inilmesinin, araştırılmasının; bu döneme ilişkin müdahale ve destek programlarının gerekliliğini vurgulamaktadır (Yeler, 2021). Ayrıca bu krizin Türkiye örneğinde ne şekilde deneyimlendiğinin detaylıca araştırılabilmesi için nitel çalışmaların yapılmasını önermektedir (Yeler, 2021). Nitekim Yeler, Berber, Özdoğan ve Çok (2021), Berber (2022),

Karalı (2023) çeyrek yaşam krizi üzerine yaptıkları çalışmada bu olgunun üzerine daha fazla araştırmanın yapılmasının gerekliliği vurgulamışlardır.

Beliren yetişkinlik döneminde deneyimlenen olumsuzluklarla baş edemeyen bireyler kriz dönemi yaşayabilmektedir. Beliren yetişkinlerin işleri, aile ve romantik ilişkileri açısından geçtikleri dönüm noktaları ve alacakları kararların kuracakları yaşamı etkileyecek olması göz önüne alındığında bireylerin kriz dönemlerinin kavramsallaştırılması gerekli görülmektedir. Beliren yetişkinlerin deneyimlerini anlamlandırabilmek gelecek nesillerin benzer kriz durumlarında baş etme becerilerini artırabilir (Çok vd., 2023).

Danışma sürecinde danışanın olası bir gelişimsel kriz içerisinde olduğunu bilmek danışanın da danışmanın da ele aldıkları meseleleri kavramlaştırmalarına katkıda bulunacaktır. Çeyrek yaşam krizinin farkında olan bir danışman beliren yetişkinlik döneminde olan bir danışanın kuramsal yapıya göre hangi evrede olduğunu kestirebilir ve müdahalesini belirlerken o dönemin özelliklerini dikkate alabilir (Robinson, 2013).

Alan dışı çalışma, ve/veya meslek değişimi Türkiye’de lisans mezunları arasında sık görülen bir durumdur. Pek çok üniversite öğrencisi eğitimini aldıkları bölümün dışında bir işte çalışma mecburiyetinde kalma riskiyle karşı karşıyadır. Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları Ofisinin (CBİKO) web sayfasında yer alan, üniversite lisans mezunlarının istihdamda nerede yer aldıklarını bölümlere göre detaylandıran ÜNİ-VERİ projesi üzerinden ulaşılan istatistiklere göre Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık mezunlarının %4,5’i Mezun olmadan önce, %47,3’ü ilk 6 ayda, %12,5’i ikinci 6 ayda, %35,7’si ise 12 aydan daha uzun bir süre sonra iş bulmaktadır. Bu durum mezunların %35,7’sinin en az bir yıl işsiz kaldığını gösterir. İlk işteki ücret dağılımları incelendiği zaman mezunların %21,7’sinin 17.002 tl, %25,1’inin 17.003 – 24.999 tl, %20,2’sinin 25.000-33.999 tl, %31,1’i 34.000-50.999 tl ve %1,9’u 51.000 tl üzeri ücret almaktadır. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık mezunlarının kamuda çalışma oranları ise 2024 yılı itibarıyla %50’nin üzerinde görünmektedir. Mezunlardan akademide çalışanların oranı ise %12,5’in altında görünmektedir. Bölümün genel istihdam oranı incelendiğinde ise mezunların

%50'den fazlasının istihdama katıldığı sonucuna ulaşılmıştır (ÜNİ-VERİ, 2024). Bölüm mezunlarının istihdama katılıyor olmaları kendilerine uygun bir iş yaptıklarının göstergesi değildir. Beliren yetişkinler için iş piyasası oldukça güvencesiz bir duruma gelmiştir (Avagianou vd., 2022: 1-30; Turgut, 2023). Bütün bu veriler incelendiği zaman Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü mezunlarının da çeyrek yaşam krizini deneyimleme riski altında olduğu söylenebilir.

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık mezunlarının en fazla istihdama katıldıkları alan eğitim olarak görülmektedir. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık mezunlarının verileri incelendiği zaman; 11.872 mezunun ÖABT'ye (Öğretmenlik Alan Bilgisi Testi) girdiği görülür (ÖSYM, 2017; Duru ve Gültekin, 2019). Ayrıca MEB'e göre Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık mezunları için bir yıl içerisinde 2-3 bin kişilik atamalar gerçekleştirilmektedir. Bu iki istatistik karşılaştırıldığı zaman Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık mezunlarının atanma ihtimallerinin azaldığı görülmektedir (Duru ve Gültekin, 2019).

Öztekin, Kol, Taymur, Yaray ve Sarıyıldız (2022), Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencileriyle sürdürdükleri çalışmalarında öğrencilerin atanamama korkusu alt boyutunda orta seviyenin üzerinde puan aldıkları, bu konuda kaygılı oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Yine bölüm öğrencileriyle yapılan bir çalışmaya göre katılımcıların %67'si atanamama korkusu duymaktadır. Ayrıca, istek ve beklentilerinde atanma isteğinden sonra %44 oranda yüksek lisans yapmak istediklerini dile getirmişlerdir (Asarlı ve Külahoğlu, 2022). Korkut-Owen, Tuzgöl-Dost ve Çaykuş (2023) bölüm mezunlarının alana ilişkin memnun olmadıkları ve en fazla mağdur oldukları durumun alanda deneyim kazanma olanaklarının az olması/yetersizliği, akademik olarak danışma ve iş bulma/yer edinme konularında destek bulamamaları olarak görmüşlerdir.

Türkiye'de üniversite sayılarının hızla artması kurumların da daha fazla öğretim üyesine ihtiyaç duymasına sebep olmuştur. Nitelikli öğretim üyelerine duyulan ihtiyaç gün geçtikte artış göstermektedir (Gök ve Tunç, 2023). Bu durum son zamanlarda yüksek lisans programlarına artan rağbetin hem sebebi hem de sonucu olabilir (Aygün, 2024). Rehberlik

ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programında amaç diğer programlarda olduğu gibi bireylerin mesleklerinde profesyonelleşmelerini sağlamaktır (Avcı, Poyrazlı ve Gençoğlu, 2020). YÖK'e (2020) göre günümüze kadar olan 60 yıllık süreçte devlet ve vakıf üniversitelerindeki toplam Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı sayısı 21'e, doktora programı sayısı ise 14'e yükselmiştir (Avcı vd., 2020). YÖK verilerine göre Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünün lisans, yüksek lisans ve doktora mezunu öğrenci sayılarının 10 yıllık değişimi Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1 YÖK İstatistiklerine göre Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü mezun sayısının 10 yıllık değişimi

Yıllar	Lisans	Yüksek Lisans	Doktora
2013-2014	3250	110	20
2014-2015	3898	202	16
2015-2016	5067	169	34
2016-2017	5536	241	41
2017-2018	6043	316	47
2018-2019	6403	655	42
2019-2020	6332	488	54
2020-2021	6441	586	55
2021-2022	6535	796	71
2022-2023	5959	739	95

Tablo incelendiği zaman 2013'ten 2023'e kadar, lisans mezun sayılarının neredeyse 2 katına, yüksek lisans mezun sayılarının 7 katına ve doktora mezunlarının da 5 katına çıktığı söylenebilir (YÖK, 2023). Yüksek lisansta görülen sayısal artışın niteliğe yansıyor yansımadağı önemli bir soru işaretidir (Aygün, 2024). Çevreci Edward Abbey'in sözleriyle; "Büyüme uğruna büyüme kanser hücrelerinin düşünme yapısıdır." (Robinson, 2008b). Mezunların eğitimleriyle ilgili en az memnun oldukları alanların, alan deneyimi olanaklarının yetersizliği, yeterli akademik danışma ve işe alınma desteği alamamaları olduğu görülmüştür (Duru ve Gültekin, 2019). Lisansüstü eğitimde görülen bu yaygınlaşma yüksek lisans programına kayıt olan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık mezunlarının sayısını artırmıştır. Bu eğitim yaşantısını seçme sebebi başta olmak üzere sürecin işleyişi, süreç içerisinde öğrencilerin iyilik hali, yetişkinliğe geçiş döneminin bir kriz olarak algılanmasını tetikleyen yaşantılar ve yüksek lisans programının çeyrek yaşam krizindeki

işlevini anlamak amacıyla bu çalışmaya karar verilmiştir. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yüksek lisans eğitimlerine devam eden beliren yetişkinlerin yetişkinliğe geçiş sürecindeki deneyimlerinin derinlikli ve ayrıntılı betimlemenin bu yaş grubuna sunulacak hizmetler ışık tutması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencilerinin çeyrek yaşam krizini deneyimleme şekillerini bütüncül bir bakış açısıyla ve kapsamlı bir biçimde betimlemektir.

Araştırma Problemi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencileri çeyrek yaşam krizini Robinson'ın (2013) bütünsel modeli ışığında nasıl deneyimlemektedirler?

Alt Problemler

1. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencileri Robinson'un önerdiği bütünsel modeldeki Sıkışmışlık/Hapsolmuşluk aşamasını aynı modelin önerdiği dört boyuta (çevre ve ilişkiler, kimlik ve kendilik, motivasyon ve başa çıkma, duygulanım ve düşünceler) göre nasıl deneyimlemektedirler?
2. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencileri Robinson'un önerdiği bütünsel modeldeki Ayrılık aşamasını aynı modelin önerdiği dört boyuta (çevre ve ilişkiler, kimlik ve kendilik, motivasyon ve başa çıkma, duygulanım ve düşünceler) göre nasıl deneyimlemektedirler?
3. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencileri Robinson'un önerdiği bütünsel modeldeki Ara Verme aşamasını aynı modelin önerdiği dört boyuta (çevre ve ilişkiler, kimlik ve kendilik, motivasyon ve başa çıkma, duygulanım ve düşünceler) göre nasıl deneyimlemektedirler?

4. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencileri Robinson'un önerdiği bütünsel modeldeki Keşif aşamasını aynı modelin önerdiği dört boyuta (çevre ve ilişkiler, kimlik ve kendilik, motivasyon ve başa çıkma, duygulanım ve düşünceler) göre nasıl deneyimlemektedirler?
5. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencileri Robinson'un önerdiği bütünsel modeldeki Yeniden İnşa aşamasını aynı modelin önerdiği dört boyuta (çevre ve ilişkiler, kimlik ve kendilik, motivasyon ve başa çıkma, duygulanım ve düşünceler) göre nasıl deneyimlemektedirler?
6. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencilerinin Robinson'un önerdiği bütünsel modele uymayan çeyrek yaşam yaşantıları var mıdır?

Sayıtlılar

- Araştırmaya katılan bireyler, görüşme esnasında araştırmacının sorularını gerçeğe en yakın şekilde ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde yanıtlamışlardır.
- Araştırma için gerçekleştirilen görüşmeler Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencilerinin çeyrek yaşam krizini Robinson'ın bütünsel modeli ışığında nasıl deneyimlediklerine ilişkin yeterli miktarda veri sağlamıştır.
- Veri toplama sürecinde kullanılmak için araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formunun öğrenilmek istenen yaşantıları doğru bir şekilde ve derinlemesine incelemeye imkan tanıyacak nitelikte olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- Bu araştırma 2024 yılında Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde ikamet eden 12 beliren yetişkin bireyden toplanan verilerle sınırlıdır.

- Katılımcılardan 10'u kadın, 2'si erkektir; cinsiyet dağılımında eşitsizlik vardır.
- Çalışma grubu Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü mezunu olan, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programına kayıtlı öğrencilerden oluşmaktadır. Dolayısıyla, toplanan veriler Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanı mensuplarının ifadeleriyle sınırlıdır.
- Araştırma katılımcılarının hepsi yüksek lisans öğrencisi oldukları için veriler lisansüstü eğitim almakta olan bireylerle sınırlıdır.
- Bu çalışmada veriler online görüşmeler aracılığıyla toplanmıştır. Bu durum, Türkiye'nin farklı bölgelerinden beliren yetişkinlere ulaşma imkanı sağlamış olsa da yüz yüze görüşmelerin sağlayacağı faydalardan (katılımcıların paylaşım konusunda daha rahat hissetmeleri veya paylaşımlarının daha fazla olması gibi) eksik kaldığı söylenebilir.
- Elde edilen veriler, araştırmacının gerçekleştirdiği derinlemesine görüşmeler esnasında yönelttiği sorulara verilen katılımcı yanıtlarıyla sınırlıdır. Bu sebeple bu çalışma bulguları bütün beliren yetişkinlere genellenemez.

Tanımlar

Çeyrek Yaşam Krizi: 18-29 yaşları arasında yaşama dair alınan büyük kararlar veya kararsızlıklarla ilişkin duyulan kaygının ve artan stresin yarattığı 1-2 yıl süreli kriz dönemleri (Robinson vd., 2013)

Beliren yetişkin: 18-29 yaş arası, ergenlikten yetişkinliğe geçme sürecinde bulunan birey (Arnett, 2014)

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisi: Türkiye'de lisans eğitimini tamamladıktan sonra Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında öğretime devam eden birey (YÖK, 2023).

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde çeyrek yaşam krizi kavramı ve ilgili gelişimsel kavramlara ilişkin kuramsal çerçeve ve çeyrek yaşam krizi modelini inceleyen araştırmalara yer verilmiştir. Çalışmanın bu bölümünde Çeyrek Yaşam Krizi, Çeyrek Yaşam Krizi Bütünsel Modeli ve Çeyrek Yaşam Krizi ile ilgili araştırmalar detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Gelişimsel psikolojinin yaşam dönemlerine ilişkin yaygın teoriyi öne süren (Arnett, 2000) ve psikolojik krizleri kapsamlı bir şekilde ele alan ilk kuramcı Erikson (1950) olmuştur (Robinson, 2008a). Bu teoriye göre yetişkinlik üç aşamaya ayrılır; erken, orta ve geç. Erken yetişkinlik dönemi için Erikson, yakınlık ve izolasyon arasındaki çatışmasından söz eder. Orta yetişkinlik döneminde üretkenlik ve durağanlık ana kaygıdır ve geç yetişkinlik döneminde ise benlik bütünlüğü ve umutsuzluk temel kaygıdır. Bu diyalektiklerin, kendilerine ayrılan yaşam evreleri sırasında belirginlik açısından zirveye ulaştığı öne sürülmüştür (Erikson, Erikson ve Kivnick, 1986; Robinson, 2015).

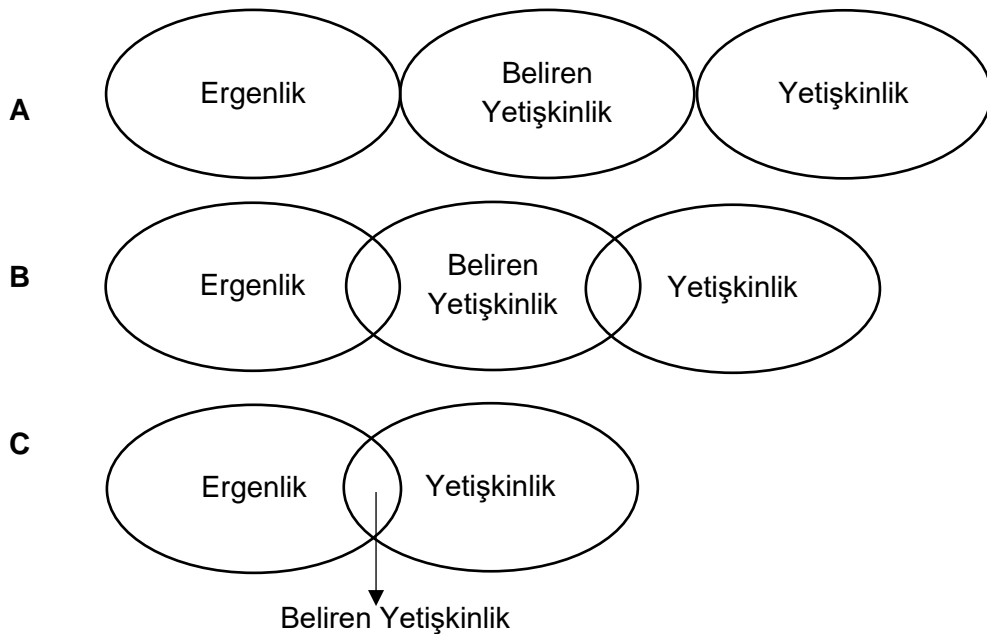
Erikson'ın (1968) gelişimsel modeline göre; ergenlik döneminde ve yirmili yaşların başlarında bireyler ebeveynlerinden özerk olmayı, bir kariyer inşa etmeyi, bir kimlik geliştirmeyi, romantik partner bulmayı ve aile kurmayı amaçlarlar (Martin ve Bohecker, 2022). Erikson (1968), ergenliği çocukluktan yetişkinliğe uzanan bir geçiş dönemi olarak değerlendirmiştir (Sokol, 2009).

Erikson'un ergenlik versiyonunun, kabaca ortaokul ve lise ile ilişkilendirilen bir yaş dönemine atıfta bulunduğu varsayılabilir; 12 ila 18 yaş arası (Sokol, 2009). Arnett (2000), lise sonrası yılları kapsayan, beliren yetişkinlik olarak adlandırılan bir gelişim dönemi önermiştir; 18 ila 29 yaş arası. Kimlik gelişimi, beliren yetişkinliğin doğal bir bileşenidir ve Erikson'un tanımladığı ergenliğin sosyal görevleriyle önemli ölçüde örtüştüğü görülmektedir. Dolayısıyla bu aşama Erikson'un başlangıçta ergenlik olarak adlandırdığı dönemle daha alakalı olabilir (Sokol, 2009).

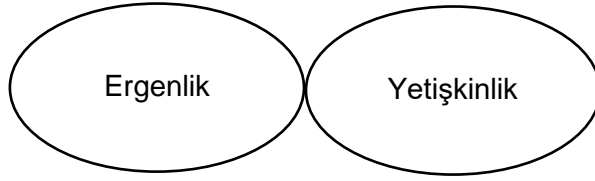
Erikson (1968), ergenlik ile yetişkinlik arasında bir geçiştir direkt olarak bahsetmemiş olsa da sanayileşmiş toplumlarda ergenliğin uzatılmış versiyonuna değinmiştir (Arnett, 2000). Öyleyse beliren yetişkinlik, evrensel olarak gözlenen bir dönem olmaktan ziyade geç ergenliğin sonlarına kadar yetişkin rollerine ve sorumluluklarına girmeyi erteleyen kültürlerde var olan bir dönemdir (Arnett, 2015). Kimlik gelişimi her ne kadar geleneksel anlamda, Erikson'ın (1950) teorisine göre, ergenlikle özdeşleştirilmiş olsa da günümüzde ergenliğe kıyasla beliren yetişkinlikte daha fazla öne çıkmaktadır (Arnett, 2000).

Arnett (2004), beliren yetişkinliği diğer dönemlerden ayıran beş özelliğin üzerinde durur; kimlik keşfi, kararsızlık, kendine odaklılık, arada hissetme/kalma ve olanaklar (Arnett, 2007). Ayrıca beliren yetişkinliğin belki de en heterojen yaşam dönemlerinden biri olduğunu vurgular çünkü bu dönem; en az yapılandırılmış dönemdir. Söz edilen beş özellik evrensel olmamakla birlikte diğer yaşam dönemlerine kıyasla beliren yetişkinlikte daha yaygın olan temalardır (Arnett, 2007). Arnett (2000), beliren yetişkinliği yalnızca bir "geçiş dönemi" olarak adlandırmanın bu sürecin yetişkinliğe geçme yolunda çabucak üstesinden gelinmesi gereken bir dönem olma algısını yarattığını ve bunun da dönemi deneyimleyen bireylerin yaşadıklarının önemini azımsanmasına sebep olabileceğini vurgular (Çok vd., 2023). Arnett'in (2007) yetişkinliğe ilişkin modeli 5 farklı yetişkinliğe geçiş şeklini öne sürer;

Şekil 1 *Beliren Yetişkinliğin Olası Konfigürasyonları*



D



E



Not. "Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?" makalesinden uyarlanmıştır. Arnett, J. J. 2007, *Child Development Perspectives*, 1(2), s.69, Şekil 1 (<https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>). Telif hakları Society for Research in Child Development'a aittir.

Arnett (2007), her ne kadar çeyrek yaşam krizi kavramının abartıldığını düşünse de bu kavramı tamamen reddetmez. Kimliğe ilişkin sorunların beliren yetişkinlikte ön planda olmasıyla bu sorunları halletmek, iş ve partner seçimine dair tatmin edici seçimlerde bulunma çabası bireylerde yüksek miktarda anksiyete uyandırabilir (Arnett, 2007). Arnett'e (2007) göre çeyrek yaşam krizi, kimlik krizinin varlığını tanıyan bir kavram olarak görülebilir. Erikson'ın (1950) yarım asır önceki çalışmasında tanımladığı gibi; ergenlik artık beliren yetişkinliğe taşınmıştır (Arnett, 2007).

Çeyrek Yaşam Krizi

Çeyrek yaşam krizi kavramı ilk olarak Alexandra Robbins ve Abby Wilner'ın (2001) "Quarterlife Crisis" isimli kitabıyla popülerlik kazanmaya başlamıştır. Bu kitapta Robbins (2001), orta yaş krizi kadar etkili ve çarpıcı bir kriz dönemi olduğunu düşündüğü çeyrek yaşam krizini detaylıca açıklar. Çeyrek yaşam krizi, en az orta yaş krizi kadar yıkıcı/tahrip edici bir dönemdir (Robbins ve Wilner, 2001). Kriz dönemi bireyin yaşamında bir kırılma noktası olarak yer alır; bu noktada birey bağlı kaldığı durumlardan (ilişki, evlilik, iş vb.) ayrılır, yenilerine başlar ve bu süreçte yoğun duygular deneyimler. Kriz dönemleri sıklıkla kişilik

gelişiminin ve duygusal gelişimlerin yaşandığı, gelişimsel açıdan önemli süreçlerdir (Robinson vd., 2013).

Çeyrek yaşam krizi, akademik literatüre 20'li yaşlardaki bireylerin gelişimsel krizlerini kavramsallaştırmak amacıyla tanıtılmıştır (Robinson, 2019). Bireyin mezuniyet sonrası geçiş aşamasında değişikliklerle baş etmekte zorlanması ve bir şekilde yapması gereken her şeyin altında kalmış/bunalmış hissetmesi bir kriz dönemini tetikleyebilir (Slaikeu, 1990; Robinson, 2019). Çünkü mezuniyet sonrası izlenecek yol bulanıklaşır. "gerçek dünya"nın rahatsızlık verici "gerçekliği" yeni mezunların konformiteye dair tüm hislerini altüst edebilir. Akademinin dışında A noktasından B noktasına ulaşmak için kesin bir yol bulunmaz (Robbins ve Wilner, 2001). Finansal değişiklikler de mezuniyet sonrası geçişte yer alır; öğrenci bursunun kesilmesiyle birlikte bireyler ebeveynlerinden ekstra destek talebinde bulunmak durumunda kalabilir, bu da otonomi ve bağımsızlık algılarını olumsuz etkileyebilir (Ashford, 2015; Robinson, 2019).

Kuramının üzerinden yarım asrı aşan süre geçmesi sebebiyle Erikson'ın teorisinin güncellenmesine duyulan ihtiyaç göze çarpar. Geçen zaman zarfında evliliğe ilişkin sosyal kabullerde, boşanmada, evlilik öncesi beraber yaşamada, ebeveynlikte ve cinsellikte yaşam süresinin normatif seyrini etkileyen devrimsel değişiklikler yaşanmıştır. Aynı zamanda sanayi sonrası ülkelerde ortalama yaşam süresinin 20 yıl artması yetişkin gelişiminin zamanlamasını ve bu döneme ilişkin beklentileri de etkilemiştir (Robinson, 2015).

Robbins ve Wilner'ın (2001) katkılarıyla yaygınlaşan çeyrek yaşam krizi kavramı Oliver C. Robinson tarafından kuramsallaştırılmıştır. Çeyrek yaşam krizi; bireylerin 20'li yaşlarında ve 30'lu yaşlarının başında deneyimledikleri büyük yaşam değişikliklerini içeren, istikrarsız ve kaygı uyandırıcı bir dönemdir. Kriz dönemi genellikle birey yeni bir işe girdiğinde, romantik bir partner edindiğinde veya evlendiğinde başlayabilir. Ayrıca bireyin edindiği yaşam tarzının veya oluşturduğu düzenin artık kendisine hitap etmediğini; kendisinde kaygı uyandıran durumlar uyandırdığı için ayrılmak istemesini veya kişisel gelişiminin baltalandığını hissetmesini içerebilir (Robinson vd., 2013).

Çeyrek Yaşam Krizi Bütünsel Modeli

Robinson (2013), psikososyal bir yaşam aşaması olan yetişkinliğe geçişin görevlerinde ve zorluklarında deneyimlenen krizin işlevsel gelişimsel rolünü açıklamak amacıyla çeyrek yaşam krizinin bütünsel modelini oluşturmuştur. Araştırmasına rehberlik etmesi için kullanılan meta-teorik bakış açısı holistik gelişim paradigmasını öne süren Neo-Ericksoncu Levinson'dan (1986) ve daha sistematik bir yol için ise Wapner ve Demick'den (1998) gelmektedir (Robinson vd., 2013).

Levinson (1986), American Psychologist dergisindeki çalışmasında yaşam akışı kavramının sosyal bilimlerde hem en önemli hem de en az incelenen kavramlardan biri olduğu öne sürer. Yaşam akışı, yüksek düzey soyutlama içeren bir kavram olmaktan ziyade betimsel bir kavramdır ve yaşamın başından sonuna evriminde somut bir nitelik taşır. Bu kavramdaki iki kelime de ayrı dikkat gerektirir. Akış kelimesi ardışıklığı, zamansal akışı ve yıllar geçtikçe ortaya çıkan "yaşamı" incelemeyi ifade eder. Yaşamın akışını incelemek için birey durağanlığı ve değişimi, sürekliliği ve süreksizliği, düzenli ilerlemenin yanı sıra durgunluğu ve kaotik dalgalanmayı göz önüne almalıdır (Levinson, 1986).

Yaşam döngüsü kavramı Levinson'ın (1978) öne sürdüğü bir diğer kavramdır (Petrov vd., 2022). Yaşam döngüsü, yaşam akışından da öteye gider. Yaşam döngüsü orijiniinde metaforik bir kavramdır. Döngü imgesi, insanın yaşam akışında altta yatan bir düzenin varlığını işaret eder; her bireyin yaşamı ünik bir deneyim olsa da herkes aynı temel bir dizi yaşantıdan geçer (Levinson, 1978; Petrov vd., 2022). Yaşam akışı basit ve devamlı bir süreç değildir. Niteliksel olarak farklı aşamalar veya mevsimleri içerir (Levinson, 1986).

Yaşam döngüsü imgesi, yaşam akışının bir dizi tanımlanabilir formla evrildiğini ifade eder. Bir mevsim toplam döngünün önemli bir bölümüdür. Değişim her mevsimle birlikte devam eder ve her mevsim geçişinde bir dönüşüm yaşantısı gereklidir. Her mevsimin kendine has zamanı vardır; her mevsim bütünün bir parçasıdır, rengidir. Hiçbir mevsim diğer

mevsimden daha iyi değildir. Her biri kendi içinde gereklidir ve bütüne katkıda bulunur (Levinson, 1986).

Yaşam döngüsünün makro yapıları olarak dönemlerden söz eden Levinson (1986), her dönemin kendine özgü biyo-psiko-sosyal özellikler barındırdığını belirtmiştir. Her dönem bütüne ayrı ayrı katkı sağlar. Dönem geçişlerinde ve dönemlerin kendi içerisinde majör değişiklikler yaşanır. Bir dönemden diğerine geçiş kısmen üst üste biner. Bir dönem sonuna yaklaşırken yeni bir dönem başlar. Dönemler arası geçiş genellikle beş yıl kadar sürer (Levinson, 1986). Ana dönemler şu şekildedir; yetişkinlik öncesi dönem 0-22 yaş arası, erken yetişkinliğe geçiş 17-22 yaşları arası, erken yetişkinlik 17-40 yaşları arası, orta yaş geçişi 40-45 yaşları arası, orta yaş 40-65 yaşları arası, son yetişkinlik geçişi 60-65 yaşları arası ve son yetişkinlik 65 yaş ve üzeri (Levinson, 1986).

Robinson (2008a), Levinson'ın çalışmalarıyla ilgili ve erken yetişkinliğin yaşam dönemi bazında pek çok değişime ve zorluğa sahip olduğunu vurgular. Robinson; Erikson ve Levinson'ın yaşam dönemi kuramlarının günümüze uyarlanması gerektiğini savunmaktadır (Robinson, 2015; Robinson, 2008a).

Wapner ve Demick (1998), gelişimi; biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel seviyelere bağlı ilerleyen yaşam boyu devam eden ortogenetik değişim süreci olarak açıklar. Burada birey, gelişen biri olarak kendi parçalarından fazlasıdır. Bu yaklaşım, optimal gelişimi insan-çevre bileşimine ilerlemek olarak algılar; bu gelişim esnek, hiyerarşik anlamda bütünleşmiş ve istikrarlıdır (Robinson vd., 2013).

Robinson, Wright ve Smith (2013), dört evreli (bir evre iki alt evre içerir) çeyrek yaşam krizi bütünsel modelini oluşturmuştur. Modelin evreleri; Evre 1 Hapsolmuşluk/Sıkışmışlık (Locked-in), Evre 2a Ayrılık (Separation), Evre 2b Ara Verme (Time-out), Evre 3 Keşif (Exploration) ve Evre 4 Yeniden İnşa (Rebuilding) şeklindedir (Robinson vd., 2013).

Her evrenin kendi içerisinde dört boyutu bulunur, bunlar; çevre ve ilişkiler, kimlik ve kendilik, motivasyon ve başa çıkma, duygulanım ve düşünceler olarak geçer. İçinde bulunduğu ortamda kişi seviyesi fiziksel konumda, yakın ilişkilerde ve çalışılan işte meydana gelen sistemik değişiklikleri ifade eder. Kimlik, bireyin kişiliğine dair öznel algısına; motivasyon ise bireyin hedeflerine, değerlerine ve hareketlerine olan yönelimine odaklanır. Duygulanım seviyesi, belirli bir evrenin duygusal ve ruminatif özelliklerini betimler (Robinson vd., 2013).

Evre 1: Hapsolmuşluk/Sıkışmışlık (Locked-In)

İlk evre, bireyin yaşamında krizin inşa olduğunun göstergesi niteliğindedir. Artık istenmeyen bir ana rol ile (ya da bir dizi rol ile) tanımlanır; ancak henüz ayrılık gerçekçi bir değişim hedefi olarak görülmez. Bu durum bireyde güçsüzlük ve kapana kısılmışlık hislerini uyandırabilir (Robinson vd., 2013).

Bu evrenin en yaygın çevre ve ilişkiler örüntüleri şu şekildedir; artık istenmeyen bir partner ilişkisi ve/veya tatmin etmeyen veya yüksek seviyede baskı altında bırakan bir kariyer yaşantısı. Daha az rastlanan örüntüler ise; değerlerle ve kişilikle örtüşmeyen bir sosyal çevre, tehlikeli veya tehdit içeren bir çevrede ikamet etmek. Sözü edilen roller genellikle dışsal motivasyonlar sebebiyle üstlenilirler. Örneğin; diğerlerinin rollerin edinilmesi için baskı yapması, pasif bir şekilde rolü üstlenmeye sürüklenmek ya da statükoya bağlı olan görev bilinci. Bu evrede alkol veya uyuşturucu madde kullanımı gibi dürtüsel davranışlara, özellikle erkeklerde, sıklıkla rastlanır; sonradan bu davranış kontrol kaybı hissini artırır (Robinson ve Smith, 2010).

Kimlik seviyesinde birey, içinde bulunduğu role/rollere uyum sağlama amacıyla bir dış kimlik oluşturur; bu dış kimlik bireyin otantiklik algısını gölgede bırakır. Dışsal davranış genellikle diğerlerinin beklentilerini karşılamayı ve bastırılmış duygulanımı gizlemeyi amaçlar. Bu zahmetli saklama stres yaratır, kısıtlanma ve kapana kısılma hislerini artırır. Ayrıca birey bu aşamada yetişkin dünyasında bir değer ve konum kazandırdığı için üstlendiği rollerle güçlü bir şekilde özdeşleşir (Robinson vd., 2013).

Evre 2a: Ayrılık (Separation)

Bu evrede birey, ilk evrede söz edilen rollerden (iş, partner ilişkisi veya sosyal grup) fiziksel ve zihinsel olarak uzaklaşmaya başlar. Ayrılık evresi krizin duygulanım açısından en yoğun aralığıdır; öz değerlendirmeler iyimser özgüven ile kendinden tiksiniş arasında gidip gelirken suçluluk, hüzn, kaygı, heyecan, rahatlama ve utanç duyguları deneyimlenebilir (Robinson ve Smith, 2010). Ayrılığı ve değişimi başlatan bireyler, rollerin bir şekilde dayattığı kimliğinden aşamalı olarak ayrılmaya/uzaklaşmaya başlar; ayrılmanın olası olduğunun bilinçli bir şekilde kabulü sağlar. Değişim ve kaçış için motivasyon gittikçe artar (Robinson, 2015). Marcia vd. (1993), krizi tanımlayan durumlardan birinin bireyin mevcut rollerini askıya alarak moratoryumla kimlik keşfinde bulunması olduğundan söz eder (Robinson, 2008a).

Ayrılık davranışını başlatmayan bireyler için, bu bir işten kovulmak ya da partner tarafından terk edilmek olabilir, ayrılma eylemi bilişsel-duygusal uzaklaşmadan önce gerçekleşmiş olur. Birinci evrede kendilerini tanımladıkları kimliği aniden kaybetmek ve henüz yerini dolduracak yeni bir kimliğe sahip olmamak bireyin geçici bir “kimlik boşluğu” deneyimlemesine sebep olur. Bu durumla beraber gelen kafa karışıklığı anksiyeteyi tetikleyebilir ve bireyin çevreye oryantasyonunu olumsuz etkileyebilir (Robinson vd., 2013).

Evre 2b: Ara Verme (Time-Out)

Bu evrede birey; kendi geçiş döneminin üzerine düşünmek, acı veren duygularını çözmek ve yetişkin kimliği için yeni bir temel geliştirmek için kasıtlı olarak zaman ayırır. Ara verme dönemi içinde birey, kesinleşen ayrılığın öncesinde ya da sonrasında, biraz mesafe koymak ve ayrılık evresinde ne olup bittiği üzerine bakış açısını geliştirmek için sıklıkla seyahat eder veya farklı bir yere taşınır (Robinson vd., 2013).

Ayrılık ve ara verme evrelerinin alt evreler olarak adlandırılmalarının sebebi iki evrenin de ayrılma/kopuş sürecinin parçaları olmalarıdır. Bazen ara verme dönemi ayrılıktan önce gelebilecekken bazen tam tersi olur. Motivasyon seviyesinde bu evre

kaçınma/sakinme ile betimlenir, burada arzu yeni bir role bağlanmak veya gelecek hedeflerinin peşinden koşmanın zıttıdır (Robinson vd., 2013).

Evre 3: Keşif (Exploration)

Bu evrede yeni roller ve hedefler proaktif bir şekilde denenir ve keşfedilir. Birey artık amaçlı bir şekilde kendi değerleri, hedefleri ve kriz öncesindeki içsel kimliğiyle uyumlu bir yaşam yapısı geliştirmenin yollarını arar (Robinson vd., 2013). Krizi iş kaybından ziyade partner kaybı sebebiyle deneyimleyenler için keşif evresi partner ilişkileri, cinsellik ve yeni partner keşfi çevresinde deneyimlenir. Kariyer değişikliği veya iş kaybı sebebiyle krizi deneyimleyen bireyler ise yeniden öğrenme için yeni kariyer yolları ve seçeneklerini değerlendirirler (Robinson, 2015).

Bu evrede kimlikte net bir değişim söz konusudur; bireyler gittikçe açık uçlu bir şekilde kimliklerini keşfetme konusunda daha rahat olurlar, dışsal olarak belirlenmiş bir role saplanıp kalmak yerine kimliklerinin evrilmesine ve değişmesine izin verirler. Kendilik bir cevap olmaktan çıkar ve bir soru haline gelir, bir üründen ziyade sürecin kendisi olur (Robinson vd., 2013).

Evre 4: Yeniden İnşa (Rebuilding)

Dördüncü evre, uzun vadeli rollerle ve net planlarla yaşama yeniden dahil olma sürecidir. Motivasyon seviyesinde kriz öncesine kıyasla daha güçlü bir içsel motivasyon söz konusudur. Kriz öncesine kıyasla iş ve ev hayatı doğal olarak daha tatmin edici ve keyif veren bir hal alır, kişisel ilgileri ve tutkuları daha fazla yansıtır (Robinson, 2015).

Bu evrenin içsel motivasyonları salt araçsal olmaktan ziyade gelişmiş bir amaç ve anlam duygusuna bağlıdır; değerli ve faydalı olarak algılanan bütünleştirici bir hedefi veya hayali temel alır. Bu evrede kimlik, kriz öncesine kıyasla daha tutarlıdır. İçsel değerler, tercihler, hisler ve hedefler artık dışadönük davranışla ifade edilir; bu durum daha güçlü bir otantiklik algısı oluşturur. Dördüncü evre mutlak değildir, her birey bu evreye ulaşamayabilir (Robinson vd., 2013).

Bu dört evre sırasıyla geçilme zorunluluğu taşımaz. Örneğin bir birey dördüncü evrede yeni role başladıktan sonra bir hata yaptığını fark edip birinci veya ikinci evreye dönebilir. Kimisi üçüncü evreyi atlayarak direkt ikinci evreden dördüncü evreye geçebilir; hızlıca krizi sonlandırmaya yönelik bu girişimin ters teptiğini görünce tekrar ikinci veya üçüncü evreye dönebilir (Robinson, 2015). Evreler arası hızlı atlama, birey ara verme veya keşif evresini atlayıp ayrılık evresinden direkt yeniden inşa evresine geçtiği durumdur. Birey önceki rolünden ayrılmadan önce tam olarak kiminle olmak istediğini veya hangi kariyeri istediğinin bilincinde olduğu zaman bu hızlı atlayış uyarlanabilir bir çözümdür. Ancak bu hızlı geçiş keşif evresine veya ara vermeye fırsat bulunması zor kısıtlayıcı durumlar altında kalmanın bir ürünü de olabilir. Nüksetme ise krizin çözümü için işe yarayacağı düşüncesiyle yeni bir yol çiziminden veya yeni bir rol ediniminden sonra tekrar eden hapsolmuşluk/sıkışmışlık evresiyle birinci evredeki hislerin geri dönmesidir, bu durumu yine travmatik ayrılık evresi takip eder (Robinson vd., 2013).

Dışarıda Kalma (Locked-out) ve Hapsolmuşluk/Sıkışmışlık (Locked-in) Kriz Tipleri

Robinson (2015), çeyrek yaşam krizi için ikili bir tipolojiden söz eder; dışarıda kalma (locked-out) ve sıkışmışlık/hapsolmuşluk (locked-in).

Dışarıda Kalma (Locked-out)

Dışarıda kalma (locked-out) formunda birey, yetişkinliğin arzulanan rollerini edinme konusunda kendini aciz hisseder. Bu dönemde bireyler bir türlü iş bulamadıklarını, istikrarlı bir romantik ilişki yürütemediklerini ve finansal bağımsızlıklarını kazanamadıklarını düşünebilirler. Beliren yetişkinlikten ve bu dönemin muğlak durumunun içerisinden çıkmak isterler ancak bu arafta kalma durumu için herhangi bir çözüm göremezler. Bu süreçte bireyler için kendileri ile yetişkin hayatı arasında aşılabilir bir bariyer olduğu hissiyatı gittikçe artar (Robinson, 2015). Bu deneyime üst üste reddedilmek eşlik edebilir. Olası işlerden veya partnerlerden gelen bu retler düşük özgüvene ve duygusal dengesizliğe yol açabilir (Robinson, 2013). Dışarıda kalma (locked-out) formunun ortaya çıkma zamanı genelde eğitimin sonlandığı 21-25 yaşları arasındadır (Robinson, 2015).

Hapsolmuşluk/Sıkışmışlık (Locked-In)

Eğer beliren yetişkin yeterli öz değerlendirmeyi yapmadan yetişkin rollerinden birini erkenden üstlenirse bu durum Sheehy'nin (1977) "locked-in" olarak isimlendirdiği duruma yol açar (Robinson, 2008a).

Bir birey yetişkinliğin tam teşekküllü versiyonuna ilk adımlarını attığı zaman stresi tetikleyen faktörlerde yoğunlaşma olur. Krizin hapsolmuşluk/sıkışmışlık (locked-in) formu çeyrek yaşam krizi bütünsel modeliyle açıklanmıştır. Bu formda birey çoktan bir veya birden fazla majör yetişkin rolü edinmiş ve stabil bir yetişkin hayatına yerleşmeye başlamıştır. Burada birey söz konusu rollere kendini adarken niyeti uzun vadeli olsa da içten içe artık bu rolü/rolleri istemediğini fark eder ve dolayısıyla, giderek daha fazla kafa karışıklığı yaşar ve hüsrana uğrar. Krizin sonraki aşaması fiziksel ayrılığı takriben yeni alternatiflerin keşfedilmesiyle bu durumu bir çözüme ulaştırır. (Robinson, 2013).

Özetle, dışarıda kalma (locked-out) formu birey beliren yetişkinlik döneminden çıkmak için bir yol aradığında ancak bu yolu bulamadığında; hapsolmuşluk/sıkışmışlık (locked-in) formu ise birey beliren yetişkinlikten düzenli yetişkin hayatına geçtiği halde mevcut rollerinden feragat edip bir şekilde beliren yetişkinlik döneminin yapısına döndüğünde meydana gelir (Robinson, 2015). İki kriz tipi de bir beliren yetişkin olmanın çelişkili yapısını anlamak için merkezi öneme sahiptir ve yetişkinliğe geçiş aşamasına ilişkin Erikson modelinin güncellenmiş haline dahil edilebilir (Robinson, 2015).

Üçüncü eğitim dönemi olan üniversite mezuniyeti ve sonrası iki kriz tipinin de deneyimlenme ihtimalini ortaya çıkarır. Birey, kariyer hayatındaki acemiliği etrafında sağlam bir yaşam yapısı oluşturmaya çalışırken sosyal hayatıyla ve alışılmadık rutiniyle ilgili pek çok açıdan majör değişiklikler yaşar (Robinson, 2016b; Robinson, 2019). İki yaşam dönemi arasında meydana gelen çeyrek yaşam krizi fenomeni bağımsızlık ile bağıllık arasında bir mücadele barındırır. Krizin hem hapsolmuşluk/sıkışmışlık (locked-in) hem de dışarıda kalmışlık (locked-out) formu, mevcut ve ideal durumun yan yana gelmesi açısından, bağımsızlık ve bağıllık arasındaki zıt deseni, çatışmayı gösterir (Robinson, 2015).

Dışarıda kalma (locked-out) ve hapsolmuşluk/sıkışmışlık (locked-in) formları yetişkinliğe geçiş sürecine özgü değildir; bahsedilen özellikler diğer yaşam dönemlerindeki krizler için de gözlenebilir. Ancak, çeyrek yaşam krizinin dört evresi beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik için spesifiktir (Robinson, 2019).

İlgili Araştırmalar

Üniversite mezuniyeti sonrası kariyer yaşamlarına başlamakta zorlanan ve bu durum sebebiyle çeyrek yaşam krizini deneyimleyen beliren yetişkinlerin yaşantılarını anlamak amacıyla sürdürdüğü nitel araştırmasında Berber (2022), 22-35 yaş arası 8 kadın ve 5 erkek katılımcıyla çalışmıştır. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanındaki çalışmada; katılımcıların iş doyumu, işe uyum sağlama, işe başlama, işsizlik ve benzeri konulara ilişkin çeyrek yaşam krizi yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca katılımcıların anlam ve kimlik sorgulamalarının devam ettiği, kriz döneminin içsel ve dışsal birçok etkenle ilişkili olduğu ve bireylerin yaşamlarının diğer alanlarının da krizden etkilendiği görülmüştür.

Beliren yetişkinlere yönelik araştırmasında Yeler (2021), büyüme korkusu ile psikolojik esnekliğin çeyrek yaşam krizindeki rolünü araştırmıştır. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yapılan çalışma; 444 kadın, 147 erkek ve 8 belirtilmemiş cinsiyete sahip toplam 599, 21-35 yaş aralığında katılımcıyla sürdürülmüştür. Çalışmanın sonuçlarına göre büyüme korkusu ve psikolojik katılık puanları birlikte çeyrek yaşam krizi puanlarının %24'ünü açıklamaktadır. Ayrıca psikolojik katılık araştırma modelince açıklanan varyansta daha fazla yüzdeliğe sahiptir.

Türkiye'deki beliren yetişkinlerin karşı karşıya kaldıkları güçlükleri ve bu güçlüklerin belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkisini araştıran Yeler, Berber, Özdoğan ve Çok'un (2021) çalışmasının katılımcıları 370 kadın 144 erkek, toplam 514 beliren yetişkinden oluşmaktadır. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanındaki araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların %82'si değişen seviyelerde kriz yaşantısına sahiptir. Beliren yetişkinlerin çoğu kariyerle ilişkili alanlarda güçlük yaşadıklarını rapor etmiştir. Katılımcıların algılanan mutluluk düzeyi, zorluk düzeyi, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük ve yaş krizi anlamlı bir

şekilde yordamaktadır. Yaş gruplarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ve kriz düzeyleri değişkenlik göstermektedir.

Çeyrek yaşam krizi, romantik yetkinlik, ilişki süresi, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin ilişki doyumunu yordamadaki rolünü incelemek amacıyla düzenlediği çalışmasında Özdoğan (2022), %67,5'i kadın, %32,5'i erkek olan toplam 360 katılımcıyla çalışmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ilişki doyumundaki varyansın %28'i değişkenler tarafından açıklanmaktadır. Çeyrek yaşam krizi, ilişki süresi ve romantik yetkinlik ilişki doyumunu istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamaktadır. Değişkenlerden romantik yetkinlik ilişki doyumunun güçlü bir şekilde yordamaktadır. Romantik yetkinlik puanının yükselmesiyle ilişki doyumunu yükselmektedir. İlişki süresi ne kadar uzunsa ilişki doyumunu da o kadar yüksek çıkmaktadır. Çeyrek yaşam krizi puanının yükselmesiyle ise ilişki doyumunu azalmaktadır. Cinsiyet ve yaş değişkenleri modelde anlamlı fark oluşturmamıştır.

Kriz dönemlerinin yaygınlığı, türleri ve algılanan sonuçları hakkında veri toplamayı ve kriz oluşumu ile empati arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında Robinson ve Wright (2013), Birleşik Krallık'ta yaşayan 1023 yetiştikine bir retrospektif otobiyografik araştırma aracı ile bir empati anketi uygulanmıştır. Gelişim psikolojisi alanında yapılan çalışmanın sonuçlarına göre kriz; 20-29 yaş aralığındaki erkeklerin %39'u ve kadınların %49'u tarafından, 30-39 yaş aralığındaki erkeklerin %47'si ve kadınların %51'i tarafından, son olarak 40-49 yaş aralığındaki erkeklerin %46'sı ve kadınların %46'sı tarafından rapor edilmiştir. İşle ilgili krizler erkeklerde daha sık görülürken, kadınlarda ilişki ve aile krizleri daha yaygındır. Onluk dilimlere göre en yaygın kriz içerikleri boşanma/ilişkinin bozulması ve borç/mali zorluklardır. Kriz sonrası büyüme, erkeklerde 40-44 yaş aralığında, her iki cinsiyette de diğer yaş aralıklarına göre önemli ölçüde daha düşük bulunmuştur.

İngiltere'deki 'y kuşağı' için işgücü piyasasının durumu ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin cinsiyete ve etnik kökene göre değişip değişmediğini araştıran Henderson'ın (2019) çalışmasının sonuçlarına göre siyah ve azınlık etnik gruplarının 25 yaşında akıl sağlığı sorunları bildirme ihtimalinin beyaz gruba göre daha düşüktür. İşgücü

piyasası durumuyla ilgili olarak, sosyo-ekonomik özellikler, eğitim düzeyi, davranışsal değişkenler ve 25 yaşındaki gelir dikkate alındığında, işsizlerin kötü ruh sağlığı belirtilerini bildirme olasılığının çalışanlara göre iki kat daha fazla olduğunu bulunmuştur. 25 yaşında ikinci bir işi olan ya da kalıcı ruh sağlığı sözleşmesine sahip olanlarla, ikinci işi olmayan ya da geçici sözleşmeli olanlara göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Birleşik Krallık'tan 20-39, 40-59 ve 60 üzeri yetişkinlerden oluşan 963 katılımcıyla Gelişim psikolojisi alanında yaptıkları çalışmalarında Robinson, Demetre ve Litman (2017), krizde olmanın merakla olumlu, özgünlük duygusuyla olumsuz yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Krizde olanlarda, krizde olmayan aynı yaş grubundakilere göre merakın üç türü (kişisel, algısal ve epistemik D-tipi) önemli ölçüde daha yüksekken, özgünlük daha düşük çıkmıştır. Kriz aynı zamanda belirli kitap türlerine duyulan merakla da ilişkili bulunmuştur; erken yetişkinlik kriziyle kişisel gelişim ve maneviyat kitapları, orta yaşla kişisel gelişim ve biyografi kitapları ve sonraki yaşam yiyecek ve yemek yemeye dair kitaplarla ilişkili bulunmuştur.

İnsan-medya etkileşimi konulu çalışmalarında Birleşik Krallık ve Amerika Birleşik Devletleri'nden 1.400'den fazla kullanıcı tarafından yazılan ve çeyrek yaşam krizine atıfta bulunan 1,5 milyon tweet'i analiz eden Agarwal, Guntuku, Robinson, Dunn ve Ungar (2020), kullanıcıların; karışık duygular, sıkışmışlık hissi, değişim isteği, kariyer, hastalık, okul ve aile hakkında daha fazla paylaşımda bulduklarını görmüştür. Kullanılan dilin ise gelecek kipi ağırlıklı olduğu bulunmuştur.

Yetişkin yaş gruplarında kullanılabilecek, yetişkin gelişimsel krizine ilişkin onaylanmış bir psikometrik ölçüm bulunmadığı için Petrov, Robinson ve Arnett (2022), DCQ-12, Gelişimsel Kriz Ölçeği (Developmental Crisis Questionnaire) adı verilen ölçeği geliştirmişlerdir. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri farklı örneklemelerde ayrı ayrı yapılmıştır. Verilere göre üç faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır: (1) Bağlantısızlık ve Tehlike; (2) Netlik ve Kontrol Eksikliği ve (3) Geçiş ve Dönüm Noktası. Dört haftalık test-tekrar test güvenilirliği alt ölçekler arasında 0,78 ile 0,89 arasında değişmektedir.

Beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin sahip oldukları kişilik özelliklerini araştıran Eroğlu ve Gündoğdu (2021), 18-30 yaşları arasında olan 750 bireyle çalışmıştır. Psikoloji alanında yapılan çalışmanın bulgularına göre beliren yetişkinliğin 30 yaş ve sonrasında sarkabileceği düşünölmektedir. Ayrıca deneyime açıklık ve dışa dönöklük beliren yetişkinlerin sahip olabileceği kişilik özellikleri olarak görölmektedir.

Birinci veya ikinci derece yakın kaybı ya da romantik ilişki bitimiyle deneyimlenen kayıp yaşantısını bağlanmaya ilişkin zihinsel temsiller ve psikolojik belirtiler açısından inceleyen Cesur ve Başbuğ'un (2017) araştırmasının katılımcıları, yaşları 18-29 arasında değişen toplam 224 (122 kadın, 102 erkek) üniversite öğrencisidir. Psikoloji alanındaki çalışmanın bulgularına göre romantik ilişki biten katılımcılar ile birinci dereceden yakın kaybı yaşayan katılımcılar arasında psikolojik belirtilere ilişkin anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bir diğer deyişle, iki kayıp yaşantısı da benzer yoğunlukta hissedilir. Ayrıca romantik ilişki bitiminin beliren yetişkinler tarafından önemli bir kayıp olarak algılandığı ve kaybı deneyimleyen katılımcılar için güvensiz bağlanma temsillerinden olumsuz baba algısı ile olumsuz kendiliğin psikolojik belirtiler için risk oluşturabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Genç yetişkinlerde sosyal uyum, internet bağımlılığı ve mutluluk değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi araştıran Uygur ve Dilmaç'ın (2021) çalışmasının katılımcıları 531 genç yetişkinden oluşmaktadır. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yapılan araştırmanın bulgularına göre internet bağımlılığı ile sosyal uyum arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır. Başka bir ifadeyle, beliren yetişkinlerde sosyal uyum seviyesi yükseldikçe internet bağımlılığı azalmaktadır. Ayrıca mutluluk ve sosyal uyum değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bir diğer ifadeyle sosyal uyumda gözlenen artış mutluluk düzeyini artırır.

Türk genç yetişkinlerden oluşan bir örnekleimde Türk, Yadsiman ve Kaya (2024); yenilgi, tuzağa düşme, intihar düşüncesi, engellenmiş aidiyet ve algılanan yük olma hissi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Psikiyatri alanında yapılan çalışma, %72,5'i kadın %27,5'i erkek olan toplam 451 katılımcıyla yürütölmüştür. Bulgulara göre yenilgi, tuzağa

düşme, intihar düşüncesi, ait olma isteğinin engellenmesi ve algılanan yük olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Yetişkinliğe geçişe yönelik algıları inceleme amacıyla 171 ergen (13-19 yaş), 179 beliren yetişkin (20-29 yaş) ve 165 genç-orta yaştaki yetişkin (30-55 yaş) olmak üzere toplam 515 katılımcıyla çalışan Arnett'in (2001) araştırmasının odak noktası; yetişkinliğe geçişle ilişkilendirilen kavramların yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını görmektir. Gelişim psikolojisi alanında yapılan çalışmanın bulgularına göre; bireysel özellikler, tüm yaş gruplarında yetişkinliğe geçişin önemli göstergeleri arasında bulunması en olası özellik olarak görünmektedir. Özellikle bireyin eylemlerinin sorumluluğunu alması, inanç ve değerlerine karar vermesi, ebeveynleriyle eşitliğe dayanan ilişkiler kurması ve finansal bağımsızlığını kazanması öne çıkan bireysel özelliklerdir. Ayrıca genç-orta yaştaki yetişkinlerin biyolojik geçişlerin önemli olduğunu düşünme olasılıklarının ergenlere kıyasla daha az olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra genç-orta yaştaki yetişkinlerin normlara uymayı (alkollü araç kullanmaktan kaçınmak ve benzeri) yetişkinliğe geçişin gerekli bir parçası olarak görme olasılıkları ergenlere veya beliren yetişkinlere göre daha fazladır. Son olarak her üç yaş grubunda da rol geçişleri (evlilik gibi) önem açısından en düşük sırada yer almıştır.

Çeyrek yaşam krizi yaşayan beliren yetişkinleri odağa alarak; devlet üniversitesinde okuyan farklı yaş grubundaki öğrencilerin kaygı, depresyon, olumlu ve olumsuz başa çıkma yöntemleri puanlarını karşılaştırmayı amaçlayan Martin ve Bohecker'ın (2022) çalışmasına üç yaş grubundan (Grup 1: 18-28, Grup 2: 29-39, Grup 3: 40-67) toplam 807 öğrenci katılmıştır. Bulgulara göre, beliren yetişkinlerin depresyon ve olumsuz başa çıkma puanları diğer gruplardan anlamlı seviyede yüksek çıkmıştır. Ayrıca grup 3'teki katılımcıların da diğer yaş gruplarına kıyasla kaygı puanının anlamlı düzeyde düşük, olumlu başa çıkma puanlarının ise anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Çeyrek yaşam krizinin nedenlerini değerlendirdikleri derlemelerinde Hasyim, Setyowibowo ve Purba (2024), literatür taramasıyla toplam 3100 yayına ulaşmıştır. Psikoloji alanında yapılan çalışmada; kopyaların çıkarılması ile başlıkların, özetlerin ve tam metnin

değerlendirilmesinin ardından son analize 14 makale dahil edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre içsel faktörler amaca bağlılık, maneviyat ve kaygı olarak belirlenmiştir. Dışsal faktörler ise sosyal destek, yaş ve cinsiyettir.

Öğrenci ve mezun psikolojik danışmanların çeyrek yaşam krizi yaşantılarını inceleyen Karalı (2023), çalışmasında varoluşsal yalnızlık, psikolojik belirti düzeyi, eylemli kişilik ve umut değişkenlerini çeyrek yaşam krizi açısından incelemiştir. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yapılan çalışma 291 kadın 50 erkek olmak üzere toplam 341 bireyle yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre kadın katılımcıların anksiyete puan ortalamaları erkek katılımcılara kıyasla anlamlı seviyede yüksektir. Kriz yaşadıklarını beyan eden katılımcıların psikolojik belirti puanları hem alt boyutlarda hem toplam puanda anlamlı seviyede yüksek çıkmaktadır. Ayrıca romantik ilişkisi bulunmayan katılımcıların ilişkisi bulunan gruba kıyasla depresyon alt boyutu puan ortalaması anlamlı seviyede yüksektir. Güncel olarak bir işte çalışmayan katılımcıların psikolojik belirti düzeyleri, depresyon, somatizasyon, anksiyete puanlarının çalışan katılımcılara daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca iş memnuniyeti bulunmayan katılımcıların, iş memnuniyeti bulunan gruba kıyasla psikolojik belirti seviyeleri yüksek çıkmıştır. Değişkenlerin bulunduğu modele göre umut, psikolojik belirtiyi anlamlı seviyede yordar, modele eylemli kişiliğin eklenmesiyle psikolojik belirtinin yordanma seviyesi artar. Son olarak modele varoluşsal yalnızlığın da eklenmesi en yüksek yordama oranını verir ancak varoluşsal yalnızlık modele eklendiği zaman eylemli kişilik ve umudun modeldeki anlamlı etkileri yok olmaktadır.

İngiltere, Amerika Birleşik Devletleri ve Rusya'dan alınan üç örnekte otantiklik, bağlama bağlı otantiklik ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran Robinson, Lopez, Ramos ve Nartova-Bochaver'in (2013) çalışmasının katılımcı örnekleme 196'sı ABD'den, 240'ı İngiltere'den ve 192'si Rusya'dan olmak üzere toplam 628 bireyden oluşmaktadır. Yaş ortalaması 27 olan (18-56 yaşları arası) katılımcıların 477'si kadın ve 151'i erkektir. Otantiklik hem genel bir özellik olarak incelenmesinin yanı sıra dört bağlama göre derecelendirilmiştir: partner, ebeveynler, arkadaşlar ve iş arkadaşları. İngiliz ve Amerikan örnekleri, Rus örneğine göre daha yüksek ortalama otantiklik düzeyi göstermiştir. Üç alt

örneğin tamamında, bağlama özgü derecelendirmelerdeki denekler arası farklılıklar şu şekilde bulunmuştur; Otantiklik en yüksek partnerde, ardından arkadaşlar ve ebeveynlerde, en düşük ise iş arkadaşlarındadır. Bağlam ve ülkenin otantiklik üzerindeki etkilerine göre; Amerika Birleşik Devletleri ve İngiltere partner, arkadaş ve ebeveyn bağlamında Rusya'dan daha yüksek puan almıştır ancak iş bağlamında bu durum geçerliliğini sürdürmemiştir. Özelliğ ve bağlama özgü otantiklik ölçümleri, her üç alt örnekte de iyi oluşa anlamlı bir varyansla katkıda bulunmuştur.

Lisansüstü öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ile akademik erteleme davranışlarını inceleyen Yılmaz ve Erbir (2023), toplam 220 öğrencinin katıldığı anket çalışmalarında akademik erteleme ile sosyal destek arasında negatif yönde ilişki bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Sosyal desteğin alt boyutlarından özel kişi desteği ile arkadaş desteği yine akademik ertelemeyi negatif yönlü anlamlı bir şekilde ertelerken alt boyutlardan aile desteği anlamlı bir fark oluşturmamıştır.

Alan yazındaki araştırmalar dikkate alındığı zaman çeyrek yaşam krizi belirtilerinin beliren yetişkinler tarafından yüksek oranda deneyimlendiği görülmektedir. Beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin psikolojik belirtileri endişe uyandıracak seviyede yüksektir. Sosyallik ve yakın ilişkiler gibi koruyucu faktörlerin ve baş etme yöntemlerinin yardımıyla yetişkinliğe geçiş sürecine devam ediyor olsalar da beliren yetişkinlik dönemindeki zorlanmalarının olumsuz sonuçlara yol açma ihtimali gözden kaçırılmamalıdır.

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölüm; araştırmanın türü, çalışma grubu, veri toplama süreci, veri toplama araçları, veri analizi, araştırmanın geçerlik ve güvenilirliği ve araştırmacının rolü kısımlarını içermektedir.

Araştırmanın Türü

Bu araştırmada Türkiye’de yaşayan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programına kayıtlı beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi yaşantılarını incelemek amaçlanmış ve bu amaçla nitel araştırma deseni kullanılmıştır. Nitel araştırmacılar çalışma içerisinde problem için karmaşık bir çerçeve geliştirmek için uğraşırlar. Bu çaba çoklu bakış açılarını ele almayı, konuya dahil olan pek çok etkeni tanımlamayı ve ortaya çıkan büyük resmi çizmeyi içerir. Araştırmacılar etkenler arası sıkı bir neden-sonuç ilişkisine bağlı olmaktan ziyade herhangi bir konuda etkenler arası karmaşık ilişkiyi tanımlarlar. Bütüncül yaklaşımla ifade edilmek istenen nitel araştırmada bütün olası etkenlerin bir arada ele alınması, kendi içerisinde çatışsa dahi araştırmanın çerçevesinin bir bütün olarak raporlanmasıdır (Creswell, 2013).

Çeyrek yaşam krizi yaşantısını inceleme amacını güden bu çalışma yapısı gereği fenomenolojik bir araştırmadır. Fenomenolojik araştırma, uygulayıcının katılımcıların açıklamaları dahilinde bir fenomene, olguya ilişkin insan deneyimlerinin özünü tanımladığı araştırma stratejisidir. Yaşanmış deneyimleri anlama girişimi, fenomenolojiyi bir yöntem olduğu kadar bir felsefeye de dönüştürür. Prosedürün içerdiği üzere; az sayıda katılımcıyla kapsamlı ve uzun süreli görüşülerek anlam kalıpları ve ilişkileri geliştirilir. (Moustakas, 1994; Creswell, 2009). Burada araştırmacılar tüm katılımcıların belirli fenomeni deneyimlerken neyi ortak olarak bulduklarını açıklamaya odaklanır. Fenomenolojinin temel amacı bir olguya dair bireysel yaşantıları evrensel öze indirgemektir (a “grasp of the very nature of the thing,” van Manen, 1990, s. 177; Creswell, 2013). Fenomenolojik çalışma, katılımcıların

neyi nasıl deneyimlediklerine istinaden yaşantının özünü tartışır. “Öz” fenomenolojik çalışmanın doruk noktasıdır (Creswell, 2013).

Çalışma Grubu

Bu araştırmada Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde ikamet eden ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programında öğrenci olan bireylere ulaşmak ve ayrıntılı görüşmeler sağlamak hedeflenmiştir. Bu araştırmada katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Nitel örneklemler için kullanılan araştırma terimi amaçlı örneklemedir. Amaçlı örneklemede araştırmacılar merkeze alınan fenomeni anlamak için bireyleri kasıtlı olarak seçer. Katılımcıları seçerken kullanılan standart, katılımcının olgu konusunda yeterli bilgiyi sunabilecek düzeyde olmasıdır (Patton, 1990, Creswell, 2012).

Nitel araştırmalarda önemli olan bireyler tarafından sağlanan bilgilerin karmaşık yapısını bütünlüğü yansıtmaktır(Creswell, 2012). Detaylı rapor oluşturma ihtiyacı göz önüne alındığı zaman fazla katılımcı sayısı ulaşılan bilgilerin yüzeysel kalması riskini barındırır(Creswell, 2012). Fenomenolojik bir araştırmada, fenomeni deneyimlemiş bireylerden oluşan heterojen katılımcı grubunun genişliği 3-4 katılımcı ile 10-15 katılımcı arasında değişkenlik gösterebilir (Creswell, 2013). Bu bilgilerin ışığında bu araştırma için katılımcı sayısı çeyrek yaşam krizini deneyimlemeye ilişkin farklılıkları yansıtacak kadar çok, ancak betimsel analizi aşırı karmaşık hale getirmeyecek kadar az olacak şekilde belirlenmiştir.

Araştırmaya 10 kadın 2 erkek katılımcı olmak üzere toplam 12 katılımcı dahil edilmiştir. Araştırma örnekleminin yaş aralığı 23-28, yaş ortalaması ise 25,17'dir. Araştırmaya katılan bireylerin sağlamaları gereken koşul; “Türkiye’de bir üniversitede Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yüksek lisans eğitimi alıyor olmak.” olarak belirlenmiştir. Aşağıda yer alan Tablo 1’de katılımcıların bazı demografik özellikleri yer almaktadır. Her katılımcıya bir rumuz verilmiştir ve araştırmada katılımcılardan söz ederken

bu rumuzlar kullanılmıştır. Katılımcıların rumuzları belirlenirken farklı gök cismi adları kullanılmıştır.

Tablo 1 Katılımcıların Bazı Demografik Özellikleri

Rumuz	Yaş	Cinsiyet	Medeni Durum	Bölge	Yaşam Alanı	Meslek	Gelir Kaynağı	Geçim Sıkıntısı Düzeyi
Dünya	28	Kadın	Bekar	İç Anadolu	Aile evi	MEB Okul Psikolojik Danışmanı	Maaş	-
Ay	26	Erkek	Bekar	İç Anadolu	Kendi evi	Denetçi	Maaş	-
Güneş	23	Kadın	Bekar	İç Anadolu	Kendi evi	Online Psikolojik Danışman	Aile desteği, öğrenci kredisi ve danışmanlık ücreti	Düşük
Ceres	27	Kadın	Bekar	Marmara	Kendi evi	MEB Okul Psikolojik Danışmanı	Maaş	-
Jüpiter	25	Kadın	Bekar	İç Anadolu	Aile evi	Okul psikolojik danışmanı	Maaş, aile desteği	Orta
Merkür	24	Kadın	Bekar	İç Anadolu	Aile evi	Psikolojik danışman	Maaş	-
Neptün	27	Erkek	Bekar	İç Anadolu	Kendi evi	Araştırma görevlisi	Maaş, aile desteği	Orta
Mars	24	Kadın	Bekar	İç Anadolu	Kendi evi	Araştırma görevlisi	Maaş	Düşük
Plüton	24	Kadın	Bekar	Güneydoğu Anadolu	Kendi evi	MEB Okul Psikolojik Danışmanı	Maaş	Orta
Uranüs	23	Kadın	Bekar	Karadeniz	Aile evi	Çalışmıyor	Öğrenci bursu	Orta
Satürn	25	Kadın	Evli	İç Anadolu	Kendi evi	Araştırma görevlisi	Maaş	-
Venüs	26	Kadın	Bekar	İç Anadolu	Aile evi	Çalışmıyor	Birikim	Orta

Katılımcıların medeni durumları incelendiği zaman 11 katılımcının bekar, 1 katılımcının (Satürn) evli olduğu görülmektedir. Türkiye'nin farklı bölgelerinde ikamet eden katılımcıların yaşadıkları bölgeler göz önüne alındığında 9 katılımcı İç Anadolu, 1 katılımcı Marmara, 1 katılımcı Güneydoğu Anadolu ve 1 katılımcı Karadeniz bölgesindedir. Katılımcılardan Dünya, Jüpiter, Merkür, Uranüs ve Venüs aile evinde kalırken Ay, Güneş, Ceres, Neptün, Mars ve Plüton kendi evlerinde yalnız yaşamaktadırlar, katılımcı Satürn eşiyile birlikte kendi evinde yaşamaktadır.

Katılımcıların iş hayatlarına bakıldığında; katılımcı Dünya, 2020 yılından bu yana MEB'te okul psikolojik danışmanı olarak çalışmaktadır. Katılımcı Ay, ilk olarak bir Özel Eğitim Merkezinde psikolojik danışman olarak 6 ay çalışmıştır. 2023 yılından bu yana denetçi olarak çalışmaktadır. Katılımcı Güneş, 3 ay garson olarak çalışmıştır ve 2,5 yıldır online psikolojik danışma hizmeti vermektedir. Ceres, MEB'te okul psikolojik danışmanı olarak çalışmaya 2022 yılında başlamıştır ve mesleğini sürdürmektedir. Jüpiter, öğrenciyken 5 ay bebek bakıcılığı yapmış ve mezun olduğu zaman bir süre bir dershanede çalışmıştır. Günümüzde 8 aydır özel bir kurumda anaokulu ve ilkokul öğrencilerinden sorumlu okul psikolojik danışmanı olarak çalışmaktadır. Merkür, 3 yıldır bir aile danışmanlık merkezinde psikolojik danışman olarak çalışmaktadır. Neptün, 9,5 aydır araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır. Mars, 2022 yılından bu yana araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır. Plüton, 6 aydır MEB'te okul psikolojik danışmanı olarak çalışmaktadır, onun öncesinde bir boncuk dükkanında part-time olarak 2 yıl çalışmıştır. Uranüs, henüz iş deneyimi edinmemiştir. Satürn, 1,5 aydır araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır. Venüs ise mezuniyet sonrası ilk olarak bir özel okulda çalışmıştır. Yüksek lisansa başladığı zaman ise online bir şirketin müşteri hizmetleri departmanında belirli bir süre çalışmıştır.

Katılımcıların ekonomik durumlarına bakılacak olursa; 9 katılımcının (Dünya, Ay, Ceres, Jüpiter, Merkür, Neptün, Mars, Plüton ve Satürn) kendi maaşlarıyla geçindiği, 3 katılımcının (Güneş, Jüpiter ve Neptün) aileden destek aldığı, bir katılımcının (Güneş) online psikolojik danışman ücreti ve öğrenci kredisi aldığı, bir katılımcının (Uranüs) öğrenci bursu aldığı ve bir katılımcının (Venüs) kendi birikimiyle geçindiği gözlenmektedir. Öte yandan; katılımcılardan 5'i (Jüpiter, Neptün, Plüton, Uranüs ve Venüs) orta düzey, katılımcılardan 2'si (Güneş ve Mars) düşük düzey geçim sıkıntısı yaşadıklarını bildirmiştir. Katılımcıların 5'i (Dünya, Ay, Ceres, Merkür ve Satürn) ise geçim sıkıntısı yaşamadıklarını ifade etmişlerdir.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci için öncelikle Gönüllü Katılım Formu (EK-A), Kişisel Bilgi Formu (EK-B) ve Görüşme Formu (EK-C) hazırlanmıştır. Hazırlanan formların kullanımına ilişkin

Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan Onay Bildirimi (EK-Ç) alınmıştır. Araştırma öncelikle potansiyel katılımcılarla iletişim kurma amacıyla sosyal medya platformları (Instagram ve LinkedIn) üzerinden duyurulmuştur. Araştırmacının çevresi ve sosyal medya aracılığıyla ulaştığı katılım ölçütüne uygun olan katılımcılara çalışmanın içeriğinden detaylı bir şekilde bahsedilmiştir. Katılmaya gönüllü olan bireylere e-posta veya çevrimiçi mesajlaşma uygulaması WhatsApp aracılığıyla Gönüllü Katılım Formu ulaştırılmış ve gönüllü olan katılımcıların imzalı belgelerinin taranmış halinin araştırmacıya ulaşmasıyla her katılımcıya Kişisel Bilgi Formu iletilmiştir. Kişisel Bilgi Formunu katılımcılar el ile veya bilgisayar ortamında doldurarak araştırmacıya ulaştırmışlardır. Gönüllü Katılım Formu ve Kişisel Bilgi Formunun dolu halini araştırmacıya ulaştıran katılımcılarla görüşme günü ve saati belirlenmiştir. Gönüllü Katılım Formunu veya Kişisel Bilgi Formunu teslim etmeyen katılımcılar araştırmaya dahil edilmemiş ve bu konuda herhangi bir olumsuz durumla karşılaşmamışlardır.

Görüşmeler online görüşme platformları Skype ve Google Meet üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların ve araştırmacının görüşme esnasında kendilerini rahat hissedebileceği ve gizliliğin sağlanabileceği, üçüncü kişilerin bulunmadığı bir ortamda bulunuyor olmaları gözetilmiştir. Bütün görüşmeler ses kaydına alınmış ve sonrasında deşifreleri bilgisayar ortamında yapılmıştır. Katılımcılarla yapılan görüşmelerin ses kayıtları ve deşifreleri yalnızca araştırmacının erişimi dahilinde bulunmuş, şifreli dosyalarda saklanmıştır. Bununla birlikte deşifre işlemi sırasında katılımcıların kimliklerini açığa çıkarabilecek kişisel bilgileri (örn. isim-soyisim, adres, çalıştığı kurum, vb.) değiştirilmiş veya silinmiştir.

Her bir katılımcı ile bireysel yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılarla yapılan çevrimiçi görüşmelerin en kısası 20 dakika 49 saniye, en uzununu ise 52 dakika 48 saniye sürmüştür. Görüşme sürelerinin ortalama uzunluğu 33,12 dakikadır. Araştırmanın veri toplama sürecinde kullanılan veri toplama araçları araştırmacı tarafından

geliştirilmiştir. Çalışmanın veri toplama sürecine 2024 Mart ayında başlanmıştır, 1 ay sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplamak amacıyla Görüşme Formu (EK-C) oluşturulmuştur. Veri toplamak için gerçekleştirilen çevrimiçi görüşmelerde katılımcılara yöneltilecek sorulardan oluşan Görüşme Formu yarı-yapılandırılmış biçimde hazırlanmıştır. Hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ise katılımcıların bazı demografik bilgilerini ve çalışmaya katkı sağlayacağı düşünülen detay bilgileri daha hızlı şekilde toplayabilmek amacıyla oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formu katılımcıların kendileri tarafından görüşme öncesinde doldurulmuştur. Aşağıda söz edilen formlara ilişkin detaylı bilgi paylaşılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, çalışma kapsamında yapılan detaylı literatür incelemesi sonucunda Çeyrek Yaşam Krizi yaşantısını kavramaya faydası dokunabileceği düşünülen bazı demografik ve yaşantısal bilgileri toplama amacıyla oluşturulmuştur. Bu form ile katılımcılara yöneltilen sorularla yaş, şehir, medeni durum, yaşanılan ev ve ev paylaşımı, çalışma geçmişi ve güncel istihdam durumu, geçim koşulları ve hareket özgürlüğüne ilişkin bilgiler toplanmıştır.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Bu araştırmada kullanılan temel veri toplama amacı yarı yapılandırılmış görüşme formudur. Görüşme Formu hazırlanmaya başlamadan önce ilgili konuda detaylı inceleme yapılmıştır. Literatür taraması sonrasında katılımcı kitlesinin yaşantılarının çalışma konseptine uygun bir şekilde toplanmasını sağlayacak sorular yazılmaya başlanmıştır. Görüşme Formunun son halini alması yaklaşık olarak bir ay sürmüştür; bu süreç içerisinde araştırmacı aldığı danışman ve uzman görüşleriyle formu düzenli olarak güncellemiştir. Görüşme Formu son halini aldığı zaman Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonuna başvuru gerçekleştirilmiş ve veri toplama sürecine başlanmıştır.

Bu formun hazırlanmasındaki temel motivasyon Çeyrek Yaşam Krizi yaşantısının detaylı bir biçimde incelenmesidir. Bu amaçla hazırlanan sorular katılımcıların mezuniyet öncesi durumlarını, mezuniyetten günümüze kadar neler yaşadıklarını ve geleceğe dair neler beklediklerini anlamaya yöneliktir. Görüşme Formu toplam 13 sorudan oluşmaktadır; bunun dışında 5 soru ise ek sorularla detaylandırılmıştır. Sorularda katılımcıların mezuniyet sonrası yaşadıkları olumlu ve olumsuz yaşantılara, sahip oldukları bireysel ve çevresel kaynaklara, yetişkinliğe geçiş ile ilgili deneyimledikleri dönüm/kırılma noktalarına, mevcut başa çıkma yöntemlerine, kendilerinde gözledikleri değişikliklere/vardıkları farkındalıklara ve lisansüstü eğitim yaşantısının olası etkilerine değinilmiştir. Bu form oluşturulurken bir Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisinin yetişkinliğe geçiş safhasında neler yaşadığını detaylı şekilde incelemeyi sağlayacak bir sorular bütünü elde edilmesi önemsenmiştir.

Veri Analizi

Nitel araştırmalarda toplanan veri genellikle metin ağırlıklıdır (Creswell, 2012). Dolayısıyla, veri analizi süreci metinden anlam çıkarmaya yönelik işler. Analiz süreci; eldeki ham veriyi analiz için hazırlamayı, farklı analiz stratejileri araştırmayı, verileri anlamak için gittikçe derine inmeyi (bazı nitel araştırmacılar bu süreci soğanın katmanlarını soymaya benzetir), verileri sunmayı ve son olarak verilerin daha geniş bir resmini sunmayı içerir (Creswell, 2009). Bu araştırmada verileri analiz etmek için içerik analizi yöntemlerinden betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır.

Betimsel analiz, çalışma verilerinin araştırmacı tarafından önceden belirlenmiş temalara göre analiz edildiği yöntemdir (Kartal, 2021). Yıldırım ve Şimşek (2013) temalar belirlenirken araştırma sorularından veya görüşmelerde katılımcılara yöneltilen sorulardan faydalanılabileceğini dile getirir (Kartal, 2021). Betimsel analiz dört aşamadan oluşur; 1. Çerçeve oluşturma, 2. Verilerin tematik çerçeveye göre işlenmesi, 3. Bulguların tanımlanması ve 4. Bulguların yorumlanması. İlk aşamada veri analizi için bir çerçeve oluşturmak amaçtır; görüşme soruları, kavramsal çerçeve veya araştırma problemleri

burada fayda sağlayabilir. İkinci aşamada veriler önceden oluşturulmuş çerçeveye göre düzenlenir. Üçüncü aşamada çerçeveye yerleştirilmiş veriler tanımlanır, doğrudan alıntılar yapılarak bulgu yazımı güçlendirilir. Son aşamada ise temalar içi ve arası ilişkiler açıklanır ve anlamlandırılır (Baltacı, 2019; Seidman, 2006; Yıldırım ve Şimşek, 2013; Kartal, 2021).

Önceden belirlenmiş bir kuramsal çerçeveye göre analiz yapan araştırmacıların kuramın dışında kalabilecek temalara da açık olması gerekmektedir, elde edilen verilerin araştırmacının başında seçilen kurama birebir uymama ihtimaline karşı alternatif bulgular da sonuçlara eklenebilir (Corbin ve Strauss, 2015). Bu hususta araştırmacı Robinson'ın çeyrek yaşam krizi bütünsel modeline dayalı olarak sürdürdüğü betimsel analiz sırasında modele tam olarak uymayan temaların varlığını da gözeterek ilerlemiştir.

Veri analizine başlamadan önce her görüşmenin transkripti (deşifresi) ses kayıtları dinlenilerek çıkarılmıştır. Toplam 12 katılımcıdan 12 punto metin dosyasında toplam 141 sayfa ham veri elde edilmiştir. Elde edilen deşifre dosyaları öncelikle birkaç defa okunmuş, okunurken olası alternatif bulgular not edilmiştir. Sonraki süreçte her katılımcının paylaşımları kendi öyküleri içerisinde çeyrek yaşam krizi bütünsel modelinin evrelerine ve boyutlarına göre kodlanmıştır, ayrıca diğer kriz tipi Dışarıda Kalma (Locked-Out) krizi de aynı belge içerisinde kodlanmıştır. Kuramsal çerçevenin dışında kalan paylaşımlar farklı bir dosyada birleştirilmiştir. Daha sonra her evrenin her bir boyutu için ve Dışarıda Kalma (Locked-Out) krizi için kodlanan paylaşımlar bir araya getirilmiş ve katılımcıların paylaşımları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın veri analizi, kodlaması araştırmacı tarafından el ile yapılmıştır. Kodlamalar yapılırken veride kayıp olmaması için araştırmacı metin dosyaları üzerinde özenle çalışmıştır. Kodlama sonrası önce her katılımcıya özgü, sonra genel bir alıntı tablosu oluşturulmuş; bu tabloda kriz evre ve boyutlarına ait kutucuklar uygun paylaşımlara göre doldurulmuştur. Kuramsal çerçevenin dışında kalan paylaşımların yer aldığı dosya da tekrar tekrar okunmuş, buradan bütünsel modelle örtüşmeyen bulgulara ilişkin temalar tümevarım yoluyla elde edilmiştir. Son olarak uzman görüşüne başvurulmuştur ve düzenlenen tema, alt tema ve kategorilerle veri analiz süreci tamamlanmıştır.

Araştırmanın İnanırcılık, Aktarılabirlik, Tutarlılık ve Teyit Edilebilirliği

Nitel araştırmalarda niteliğin artması için bazı yöntemler önerilmektedir (Lincoln ve Guba, 1985; Erlandson, Harris, Skipper ve Ailen, 1993; Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu öneriler, nicel araştırmalardaki geçerlik ve güvenilirlikten ayrı; nitel araştırmaların doğasına daha uygun kavramları içerir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Nicel araştırmalarla karşılaştırıldığı zaman “inancırcılık” kavramı ile “iç geçerlik”, “aktarılabirlik” kavramı ile “genelleme”, “tutarlılık” kavramı ile “iç güvenilirlik” ve “teyit edilebilirlik” kavramı ile “dış güvenilirlik” kavramının benzer olduğu söylenebilir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu yöntemlerin detayı ve araştırmacının her bir yöntem için yaptığı uygulamalar aşağıda ele alınmıştır.

İnancırcılık (Credibility)

İnancırcılık, araştırma metni hazırlanırken yeterli sayıda kaynaktan yararlanılması ve bulguların kontrol edilmesi benzeri araştırmanın okuyucular ve diğer araştırmacılar tarafından inanılır bulunmasını sağlayan yöntemler için kullanılan bir kavramdır (Baş ve Akturan, 2017). Uzman görüşü almak, inancırcılığı sağlamak için kullanılacak tekniklerden biridir (Lincoln ve Guba, 1985). Bu çalışmanın inancırcılığını artırmak için araştırmacı veri toplama süreci boyunca kendini denetlemiş ve çalışmayı metne dökerken çeşitli aşamalarda Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında çalışmakta olan bir uzmandan görüş almıştır. Ayrıca literatür taramasında ve ele aldığı kaynaklarda niteliğe önem vermiştir. İnancırcılığı sağlamak için başvurulabilecek yöntemlerden bir diğeri de katılımcıların paylaşımlarında dürüst olacaklarından emin olmaktır (Shenton, 2004). Araştırmacı, katılımcıların paylaşımlarını gerçeğe en yakın şekilde yapmaları için öncelikle araştırmayla ilgili detaylı bilgiler içeren Gönüllü Katılım Formunu (EK-A) her olası katılımcıya ulaştırmıştır. Böylelikle katılımcılara paylaşımlarıyla ilgili gizliliğin sağlanacağına ilişkin hem sözlü hem de yazılı bildirimde bulunmuş ve katılımcıları paylaşımlarında şeffaflığa özen göstermeye davet etmiştir.

Aktarılabirlik (Transferability)

Nitel araştırmalarda çalışma grupları nicel araştırmalara kıyasla az sayıda katılımcıdan oluştuğu için sonuçların genellenmesi mümkün değildir (Shenton, 2004).

Aktarılabirlik, mevcut çalışmanın alanyazındaki diğer çalışmalara benzer örüntülerin ortaya konulmasını vurgular (Bař ve Akturan, 2017). Araştırmacı, aktarılabirliği sağlamak amacıyla veri doygunluğuna ulaşıldığını dūřundūđu zaman veri toplama sūrecini sonlandırmıştır. Ayrıca verilerin belirlediği kavramsal çerçeveyle belli bir uyuma sahip olup olmadığını gözetmiş ve benzer çalışmalarda toplanan verilerin kendi çalışmasıyla olan uyumunu incelemiştir. Araştırmanın aktarılabirliğini sağlamak için ek olarak çalışma grubuyla ilgili detaylar tablo halinde verilmiş ve açıklanmış, veri toplama yöntemleri ve veri toplama sūrecine ilişkin bilgiler kapsamlı bir şekilde sunulmuştur.

Tutarlılık (Dependability)

Tutarlılıkta önemli olan araştırma sūrecinin ve yapılan, uygulanan çalışmaların dūzenli bir şekilde sūrdürölmesi, gūvenilir ve tutarlı olmasıdır (Bař ve Akturan, 2017). Araştırmacı tutarlılık için bilimsel araştırma adımlarında şeffaf olmayı önemsemiştir. Bunun için araştırmacı tarafından hazırlanan Gönüllü Katılım Formu (EK-A), Kiřisel Bilgi Formu (EK-B) ve Görüşme Formu (EK-C) alışmanın eklere ilişkin kısmında sunulmuştur. Araştırmacı, görüşme sonrasında ve analiz sūrecinde yazılı ve elektronik notlar almış ve bu belgeleri saklamıştır. Ayrıca, yöntem kısmında çalışma yöntemi ve sūreci ile ilgili detaylar geniş kapsamda ele alınmıştır.

Teyit Edilebilirlik (Confirmability)

Tarafsızlıkla ilişkili olan teyit edilebilirlikte bulgulara önyargısız bir şekilde ulaşılmış olması ve bulguların mantığının iyi bir şekilde oturmuş olması gerekmektedir (Bař ve Akturan, 2017). Dolayısıyla, teyit edilebilirlik için çalışma bulgularının araştırmacının tercihleri ve kişiliğini yansıtmaktan ziyade katılımcıların deneyimlerini ve fikirlerini yansıtmaktan emin olmak için önlemler alınmalıdır (Shenton, 2004). Araştırmacı, teyit edilebilirliği sağlamak için araştırmaya ve bulgulara bütünsel bir bakış açısıyla yaklaşmak için çaba göstermiş, veri analizi ve bulguları değerlendirme aşamalarında tarafsızlığını korumaya zen göstermiştir. Ayrıca araştırmadaki kendi rolünü açıklamıştır. Çalışma sonuçlarını tez danışmanı, alanda faaliyet gösteren bir uzman ve tez savunma jūrileriyle tartışmış ve verilen dönütlerle göre dūzeltmeler yapmıştır.

Araştırmacının Rolü

Nitel araştırma, araştırmacının katılımcıyla uzun süren ve yoğun olan bir etkileşimde bulunduğu yorumsal bir araştırmadır. Bu durum nitel araştırma sürecine bir dizi yöntemsel, etik ve kişisel meseleyi dahil eder (Locke vd., 2007; Creswell, 2009). Araştırmacı bu faktörleri göz önünde bulundurarak çalışma sürecinde yorumlarını şekillendirebilecek önyargılarını, değerlerini ve kişisel arka planını (cinsiyet, geçmiş, kültür ve sosyoekonomik düzey gibi) tanımlar (Creswell, 2009). Bu süreçte araştırmacı katılımcıları anlayabilmek amacıyla kendi arka planını ve yaşantısını parantez içine alır veya çalışmasından ayrı tutar (Nieswiadomy, 1993; Creswell, 2009).

Bu araştırmada araştırmacı literatür tarama, veri toplama araçlarını oluşturma, görüşmeler yapma, veri analizi ve bulguların raporlaştırıp sunulması rollerini üstlenmiştir. Araştırmacının kendisi katılımcı örnekleminde yer almaktadır. Başka bir deyişle, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programına kayıtlı bir öğrencidir. Araştırmacı, kendisine dair farkındalıklarını ve olguya dair önyargılarını sürece yansıtmamak için özenli davranmıştır. Özellikle görüşmeler ve veri analizi aşamalarında temiz bir zihinle tarafsızlığını korumak için uğraşmıştır.

Bölüm 4

Bulgular, Yorumlar ve Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programı öğrencilerinden Çeyrek Yaşam Krizi deneyimlerine ilişkin elde edilen bulgular ve yorumlar ele alınmaktadır.

Bulgular ve Yorumlar

Araştırmada katılımcıların paylaşımları Çeyrek Yaşam Krizi modeli çerçevesinde değerlendirilmiş ve Çeyrek Yaşam Krizi ve Bütünsel Modelle Örtüşmeyen Bulgular olmak üzere iki tema oluşturulmuştur. Çeyrek Yaşam Krizi teması, Robinson'ın kriz deneyiminde söz ettiği ikili ayrıma göre "Locked-In Krizi" ve "Locked-Out Krizi" olmak üzere iki alt temaya ayrılmıştır. "Locked-In Krizi" alt teması, Çeyrek Yaşam Krizi bütünsel modelinde geçen evrelere göre beş kategoriye ayrılmıştır ve katılımcıların paylaşımları uygunluk durumuna göre bu evrelerin altına yerleştirilmiştir. Yine katılımcıların Locked-Out krizi ile ilgili paylaşımları ise Locked-Out Krizi temasında incelenmiştir. Modelde ele alınan evrelerin ve boyutların dışında kalan, özgün, bulguları içeren "Bütünsel Modelle Örtüşmeyen Bulgular" teması ise "Yüksek Lisansın Çeyrek Yaşam Krizindeki Yeri", "İmkan Kısıtlılığıyla Yüzleşme" ve "Olağan Dışı Gelişmeler" alt temalarına ayrılmıştır. Bu tema ve alt temaların detayları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3 Temalar, Alt Temalar ve Kategoriler

Tema	Alt Tema	Kategoriler
Çeyrek Yaşam Krizi	Sıkışmışlık/Hapsolmuşluk (Locked-In) Krizi	Sıkışmışlık/Hapsolmuşluk (Locked-In) Evresi
		Ayrılık (Separation) Evresi
		Ara Verme (Time Out) Evresi
		Keşif (Exploration) Evresi
		Yeniden İnşa (Rebuilding) Evresi
	Dışarıda Kalma (Locked-Out) Krizi	
Bütünsel Modelle Örtüşmeyen Bulgular	Yüksek Lisansın Çeyrek Yaşam Krizindeki Yeri	
	İmkan Kısıtlılığıyla Yüzleşme	
	Olağan Dışı Gelişmeler	

Tablo 3'te yer alan tema, alt tema ve kategorilere ilişkin detaylı açıklamalar aşağı kısımda yer almaktadır.

Çeyrek Yaşam Krizine İlişkin Bulgular

Hapsolmuşluk/Sıkışmışlık (Locked-In) Krizi. Bu kısımda ele alınan her evre; çevre ve ilişkiler, kimlik ve kendilik, motivasyon ve başa çıkma, duygulanım ve düşünceler olmak üzere dört boyuta göre incelenmiştir. Katılımcıların paylaşımları da bu dört boyuta göre gruplandırılmış ve evreler boyutlarıyla ele alınmıştır. Aşağı kısımda her evreye denk gelen kategoriler detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Evre 1: Hapsolmuşluk/Sıkışmışlık (Locked-In). Bu evrede bireyler genellikle sürdürmeyi istemedikleri veya isteyerek başlamış olsalar dahi sonradan istemediklerini fark ettikleri bir rol veya ortam içerisinde olurlar ve bu durumla ilgili sıkışmışlık duygusu hissederler. Bu evre, çevre ve ilişkiler boyutunda ele alındığı zaman katılımcıların iş yaşamlarında, ev içerisinde veya sosyal yaşamlarında çeşitli istenmeyen durumlar içerisinde olduğundan söz edilebilir.

Katılımcılar, iş yaşamlarında farklı seviyelerde isteksizlik duymuş ve çalıştıkları işin kendilerine uygunluğunu sorgular bir duruma gelmişlerdir. Katılımcıların sıkışmışlık hissettikleri çalışma deneyimleri; MEB'te okul psikolojik danışmanlığı, dershanede rehber öğretmenlik, özel bir kurumda okul psikolojik danışmanlığı, özel eğitim merkezinde psikolojik danışmanlık, özel bir kurumda psikolojik danışmanlık, araştırma görevliliği ve müşteri hizmetleri çalışanı olmuştur.

MEB'te okul psikolojik danışmanı olarak çalışan Dünya, Ceres ve Plüton; okulda idare ve branş öğretmenleriyle aralarındaki anlayış farkları, konsültasyon sürecinin sağlıklı bir şekilde işlememesi, yaş farkı sebebiyle ciddiye alınmamaları ve üniversitede aldıkları eğitim ile uygulama arasındaki uyumsuzluktan dolayı zorlandıklarını dile getirmişlerdir.

“Onun haricinde iyi olma halimi zorlaştıran da okuldaki izin durumları, idarenin yapısı, istediğim çalışmaları yapamamam. Çünkü uygulama ortamıyla teori ortamı gerçekten başkaymış. Bu da beni birazcık hayal kırıklığına uğrattı.” Ceres

“Örneğin okulda sadece kariyer anlamında destek olunması, çok psikososyal destek anlamında pek bir şey yapılmasına müdahale ettikleri için o da olumsuz etkilemişti.” Ceres

“Onun dışında bazen insanlarla anlaşamamak, özellikle iş arkadaşlarıyla, meslektaş. Daha çok biz iş birliğine yönelik çalışmaya çalışıyoruz okulda, rehberlik servisi anlamında. Ama bazı öğretmenler buna katılım sağlayamayabiliyor.” Ceres

“Pek dinlenilmiyorsun büyüklerle karşılaştığında. En azından ben bu şekilde gördüm. Sonrasında bir konsültasyon sürecine müsait değiller.” Ceres

“Mesela bir okulda çalışsan bile mobbinge karşılaşılabiliyorsun. Bunlar çok fazla oluyor.” Plüton

“Mesela sen bir şeylerle mücadele etmeye çalıştıkça çevrendeki insanlar diyor ki zaten işe yaramayacak. Daha önce benim de başıma geldi. Alışırın, bu durum böyle gidiyor. Böyle olunca sen de o duruma ayak uyduruyorsun. O zamanlar çok zorluyordum. Neden böyle diye sorguluyordum. Değiştiremez miyim diyordum. Şimdi diyorum ki değiştirmeme gerek yok. Böyle devam etsin.” Plüton

“Benim çalıştığım okul, merkezde bir okulda çalışıyorum ve merkezde bir okulda çalıştığım için oradaki iş arkadaşlarımda hepsinin yaşları çok büyük. Öyle olunca da ben birazcık daha onların arasında daha küçük görüyorum, yani sen daha küçüksünler gibi söylemler olabiliyor.” Dünya

Katılımcı Jüpiter ise, ilk iş deneyimi olarak başladığı dershanedeki uzun çalışma saatleri sebebiyle çok yorulduğunu dile getirmiş ve bir daha dershanede çalışmak istemediğine karar vermiştir. Sonraki işi için özel okulu tercih eden katılımcı, burada da

imkanların azlığı veya taleplerinin yerine getirilmemesi sebebiyle zorlandığını dile getirmiştir.

“Şu anda da özel okulda çalışıyorum ama özel sektörde, özel okul sektöründe çok devam etmeyi düşünmüyorum. Öyle karışık, henüz tam oturmuş bir şey yok. Şunu yapmak istiyorum diyebileceğim bir şey de çok yok. Çünkü ülkemizde de her şey çok çabuk değişiyor. O yüzden bakalım diyorum.” Jüpiter

Mezuniyetiyle birlikte özel bir kurumda psikolojik danışman olarak çalışmaya başlayan Merkür; işin ilk bir yılında mobbinge maruz kaldığını, uzun çalışma saatleri sebebiyle fazlaca yorulduğunu, danışan bulmakta zorlandığını ve gelirinin düzensiz olduğunu paylaşmıştır.

“Yine özel bir yer olduğu için orada tutulmak da çok zordu. Çünkü insanlar benim ismimi ilk kez duyuyorlardı ve kimse gelmek istemiyordu. Daha çok yanında çalıştığım insana, isim yapmış olan kişiye gitmek istiyorlardı. Yani danışanlar tarafından da ama siz yapabilecek misiniz ki gibi bir tutumla karşılaşıyordum.”
Merkür

“Çalışma saatlerimin uzunluğu, o dönem çünkü daha farklı çalışıyorum, şu anki gibi çalışmıyorum. Sabah dokuz buçuk, akşam yedi buçuk, sekize doğru falan çıkıyordum. Yedi buçukta seanslarım bitiyordu. Bir gün bir yedi seans falan yapıyorduk. Seans yapmıyorsak muhakkak bir iş kilitleniyordu gibi. Saçma sapan bir şey.” Merkür

“Çok kötü kazanmıyorum, kazanmıyorum ama o gelirin düzenli ve iyi olabilmesi için benim her ay ciddi bir efor sarf edebiliyor olmam gerekiyor. Bunu sarf etmediğimde doğal olarak düşünüyorum ve bu da dengesiz bir gelir durumunu sağlıyor bana. Bu süreç beni yoruyor ve orada kendimi böyle biraz yetersiz hissediyorum. Çünkü özel sektör bir noktada bunu da getiriyor beraberinde yani. Biraz düşersen ayağını kaydırırlar.” Merkür

Bir özel eğitim merkezinde psikolojik danışman olarak altı ay çalışan katılımcı Ay, çalıştığı kurumun insanlara yardım etmekten ziyade maddi kaygılara odaklı olduğunu ve bu durumun da kendisini yaptığı işten uzaklaştırdığını dile getirmiştir.

“Olumsuz yön olarak da bahsettiğim gibi aslında iş hayatının acımasızlığını gördüm. Yani insanların tek amacının para kazanma hırsıyla yönetildiğini, para kazanma hırsıyla hareket edebildiğini gördüm çoğu zaman. Bu da olumlu bir deneyim oldu benim açımdan. Dünyanın öyle çok da tozpembe bir yer olmadığını görmüş oldum.” Ay

Araştırma görevlisi olan katılımcılar Mars, Neptün ve Satürn; işleriyle ilgili bir uyum sürecinden geçmiştir. Ancak diğer katılımcılara kıyasla iş memnuniyetlerinin yüksek olduğu söylenebilir.

“Ben öğretim üyesi olmak istiyordum ama yurt dışı ihtimalini kovalamak istiyordum aynı zamanda eğitim için. İlk isteğim de başlangıç için oldu ama yurt dışına gidemedim. O içimde ukte kaldı. Ama meslek olarak üniversitede olmak istediğim için, istediğim mesleğim başlamış olduğum için mutluyum.” Neptün

“Bir şey yani daha doğrusu ama mesela çalıştığım şehre ilk geldiğimde çok zorlanmıştım. Bu şehri gerçekten sevmemişim üniversite okuduğum şehirden sonra. Şu anda da mesela gitme ihtimalim olduğu için sevmeye başladım sanırım. Şu anda benim bir seneye yurt dışı planım var doktora için. Orada yurt dışı için bir burs kazandım ve çok büyük bir ihtimalle bir sıkıntı çıkmazsa gideceğim. O yüzden sanki böyle giderek buraya da alıştığımı hissetmeye başladım.” Mars

Neptün ve Satürn; çalışmaya başladıkları zaman akademiye ilişkin görüşlerinde farklılıklar olduğunu dile getirmişlerdir.

“Ben biraz planlı, programlı olmaya istikrara önem veren bir insanım. Üniversitede de o yargılarım yıkılmadı ama işe başladıktan sonra farklı insanlarla

muhatap olunca ve sizin dışınızda plan program değişince bunun çok da böyle olmadığını anladım.” Neptün

“Mesela bazı insanlar şey oluyor ya makam mevkii olunca sanki iyi bir insan karakterli gibi. O öyle değilmiş. Mesela üniversite ortamından çok memnunum. Ama çalışan kişileri görüyorsun. Bazı eksikleri yanlışları görünce aslında yani bunun büyük bir genel kültürle alakalı bir şey olduğunu gördüm. Toplumdaki mesela bu yozlaşmanın bazı sıkıntılı problemlerin. Evet çok iyi insanlar da var ama kötü insanlar da var. Hani şöyle bir algı olmuyor. Üniversitedeyken sen memurundan işçisine kadar daha farklı olma durumları olmakla beraber hepsi için bunun çok genellenemediğini gördüm.” Neptün

“İş yaşamının daha kolay olacağını düşünüyordum ya da yüksek lisans sürecinin lisansın biraz daha devamı gibi olabileceğini düşünüyordum. Böyle bir düşüncem vardı ama öyle de değilmiş. Yani bunları daha gerçekçi bir bakış açısıyla görmeye başladım, akademiye, iş yaşamını.” Satürn

Katılımcı Venüs ise, geçim sıkıntısı sebebiyle başladığı alan dışı bir işin çalışma saatleri ve çalışma koşullarıyla ilgili yaşadığı zorluklardan ve sıkışmışlık hissinden aşağıdaki şekilde bahsetmiştir.

“Teze kabul aldığımda alan dışı bir işte sadece işte maddi olarak ekonomik bağımsızlığımı kazanacağım için katıldığım işte artık en son psikolojik olarak böyle yılmıştım yani. Yapmak istemiyordum o işi. Sabahları çalışma saati başlamasın diye böyle dua ediyordum. Ya da işten bazen böyle erken çıkıyordum. Yani zaten erken çıktığımda şöyle ücret ödenmiyor özel sektör olduğu için. Onun bir rahatlığı vardı ama çok kapana kısılmış hissettim.” Venüs

Katılımcılar ayrıca yaşam koşulları ve yaşanan ev ortamının getirdiği sorumluluk veya rollerle ilgili de sıkışmışlık hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu durumlar; aile evinde kalma, tek yaşama ve evlat rolü olarak ele alınabilir. Tek yaşayan katılımcıların tek yaşamının

getirdiği faturalar, ev temizliği, yemek yapma ve diğer pek çok ev düzenini sağlamaya yönelik sorumlulukların altında dönem dönem sıkışık hissettikleri veya en azından bu konuyla ilgili bir uyum süreci geçirdikleri söylenebilir. Ceres, işe başladığı zamanki tek yaşama deneyiminden aşağıdaki şekilde söz etmiştir.

“Sonrasında bir ev yönetebilme durumu. Tek başına kalmışlık oluyor çünkü.

Tek başıma yeni bir şehirde hayatımı sürdürmeye çalışıyorum. O noktada en basitinden faturalar, sağlık durumları. Bir hasta olduğunda tek başına bunu sürdürmen gerekebiliyor. Atlatman gerekebiliyor. Bunun haricinde ekonomik bütçeyi yönetme. Bu gibi durumlar, zorluklarla karşılaştım. Uyum sürecim ise çok uzun süre almadı diyebilirim. Yaklaşık bir sene aldı.” Ceres

Katılımcı Uranüs, Güneş, Plüton ve Dünya; evlat olarak üstlendikleri rolden uzaklaşmayı istediklerini dile getirmişlerdir. Özellikle ailesi ile birlikte yaşayan Uranüs ve Dünya için hem evlat rolü konusundaki sıkışmışlıklarının daha fazla olduğu hem de yalnızca kendileri ile ilişkili değil, aileleri veya akrabalarıyla ilgili gereklilikleri yerine getirme konusunda da sorumluluk hissettikleri söylenebilir.

“Aileyle yaşamak zor. Bir de şey yani biz değil, aile ilişkilerinde, akraba ilişkilerinde de bir sürü şey yönetmen lazım falan. Onlar da bana biraz daha yük, yani keyifli olduğum değil daha yük olarak gelen şeyler.” Dünya

“Böyle sıkışmış hissettiğim sanırım şey, bu böyle yüksek lisansa başladıktan sonra birazcık da para konuları falan böyle benim kafamda daha da büyümeye başladığında bir çocuk olma, yani birisinin çocuğu olmak rolünden bir çıkmak istedim. Çünkü bu aynı zamanda bir sorumluluk gerektiriyordu. Hem onlara bir gurur vermek istiyorum, hem onlara bağımlı olmak istemiyorum ya da bağlı bile olmak istemiyorum yani. Bir karar verirken sürekli onları düşünmek, işte yaptığım bütün şeylerde bunun sonu ne olur ki aileme daha iyi katkı sağlayabilirim, kendimi daha iyi bir noktaya getirebilirim olmak. Böyle gerçekten bazen çok çaresiz hissettiriyor,

bazen her şeyle yüzleşiyorum. Param da olmasa, şu da olmasa, bu da olmasa ama aile noktasına geldiğim zaman kendimi çok çaresiz hissediyorum.” Güneş

“Nasıl oluyor? Bazen çocuk gibi davranılıyor sana, senin adına kariyer planları kuruluyor. Ya da senin eve girip çıkacağıın saat aralığı belirleniyor. Ya da böyle bir hafta diyelim 3-4 gün dışarı çıktın, çok çıktın oluyor. Ya da evde en ufak bir olayda bile tartışma yaşıyorsun. Böyle bir rolüm vardı. Yine de ailemle anlaşabiliyordum ama artık bir bıkkınlık da gelmişti. Çünkü orada artık bakıyorsun mezun olmuşsun, bazı arkadaşların işe girmiş, bazıları evlenmiş. Ailem diyor ki saat 11.30 oldu 12'ye geliyor, sen neredesin hala niye gelmedin diye seni arıyor.” Plüton

“Üstlendiğim rol şuydu, yine aile içerisinde, evlat olarak üstlendiğim bir roldü. Ebeveynlerim sıkıntılı bir dönemden geçtiği için ve ben en büyük kardeş vasfına sahip olduğum için hem anneyle babanın dengesini tutabilecek, hem de diğer kardeşlere destek sağlayabilecek bir aracı rolü diyebilirim bunun için ve bu rolden gerçekten çok sıkıldığımı hatırlıyorum.” Uranüs

“Yani abla rolü herhalde. Biraz dertleri üstlenen ve arada tampon görevi görebilecek, işte belli çözümler üretebilecek, bunun için elini taşın altına koyabilecek bir abla rolü bana çok zor geldi. Ve bundan kurtulmak da çok istedim. Ama pek kurtulabilme alanlarım da yok yani. Dediğim gibi ailemle beraber yaşıyorum. Çalışma desen çalışabileceğim çok bir ortam yok. Zaten psikolojik olarak da ne kadar desem de ben çalışmak istiyorum, psikolojik olarak da buna hazır olduğumu da düşünmüyorum. Çünkü o da ekstra bir sorumluluk getirecek. Bu olmadı yüksek lisansım devam ediyor, bu beni birazcık rahatlatıyor en azından öğrenci olarak. Şey olarak düşündüm, acaba evlenip gitsem mi falan, birazcık kurtuluş olur vesaire, o da bana çok mantıklı gelmedi. Böyle bir sıkışmışlık rolü olarak bunu tarif edebilirim.”

Uranüs

Katılımcı Neptün ise romantik partner olarak üstlendiği rolde evlenmeyi düşündükleri için ekonomik duruma ilişkin kaygıların ve ilişkiyle ilgili sorumlulukların artmasının kendisini eskiye kıyasla sıkışmış hissettirdiğini dile getirmiştir.

“Şu anda daha çok bu romantik ilişki, o da partnerimden kaynaklı değil de, ilk defa bir stresli duruma adım attığımız için, çok mu önce davranıyoruz diyoruz bazen, o bazen farklı diyor, ben bazen farklı diyorum. Gece geç saatlere süren konuşmalar, beni yoruyor mesela. O da yoruluyor, farkındayım. Gergindim, ona da yansıttım. Sonradan farkına varabildim ama o özellikle romantik ilişki açısından bir şu an kaygılıyım.” Neptün

Katılımcıların kendilerini kapana kısılmış hissetmelerinin en büyük sebebi, devam ettikleri işte kalmayı istememeleri veya istemedikleri bir işe devam etmeleridir. Bu istenmeyen durumla ilgili katılımcıların yaşantılarının farklılaştığı görülür. Bazı katılımcılar direkt sahip oldukları meslekle ilgili bir anlam yitimi yaşarken veya sürdürmekte oldukları meslek dalını yapmayı istemezken; bir kısmı aslında istediği işe başlamış ancak çalışmaya başladığı zaman işin düşlediği biçimden farklı olduğunu görmüştür.

“Ben danışma yapmayı isterdim ama şu anki geldiğim noktada o kadar şeyde danışma yapmıyorum. Sadece bir okulda rehber öğretmen olarak çalışıyorum. Sadece demeyeyim tabii ki burada da yapmayı istersen, hakkıyla yaparsan çok çok yorucu bir şey, yorucu bir süreç. Mental olarak da öyle ama herhalde diğer kısmı isterdim. Özellikle yetişkinlerle çalışmayı. Ben bir ortaokulda çalışıyorum ve ortaokul öğrencileriyle çalışmak beni çok çok mutlu ediyor diyemem.” Dünya

“Yani şöyle zaten istemediğim bir şekildeydi, ben zaten buradan istifa edeceğim, zaten gideceğim kısmında olduğum için ben her seferinde hani çalışırken, yaparken falan bir sorunla karşılaştığımda büyük ihtimal o kadar sorunları da çözemiyordum işte.” Dünya

“Şöyle, bu mesleğin hep böyle insanlara yardım etmek, onların (danışanların) hayatlarını bir nebze de olsa daha iyi hale getirmek için yaptığımı ve bunun beni hayata bağlayan ve hayattaki anlamı, tatmini sağlayan bir nokta olduğunu düşünürdüm. Yüksek lisansa başladığımdan beri, üniversiteyi bitirdim ilk bir yıl sadece çalışma sürecimle olduğu için zaten yüksek lisans için bunu bu denli hissetmemiştim. Ama yüksek lisansa başladığımdan beri şey düşünmeye başladım sürekli, yani hayatta kimsenin hayatını iyileştirmek gibi bir şey yok. Yani bu anlam benim için yitmeye başladı.” Güneş

“Başkalarını neden düşünüyoruz? İyi olabilecek miyiz? Birilerinin hayatını anlamlı kılmak ya da kendi hayatımızı anlamlı kılmak mümkün mü? Yani bunlar bana artık çok soru işareti olarak kalmaya başladı. Bu konuda herhangi bir taviz vermedim. Yine devam ediyorum. Ama önceki gibi şeyle değil yani, vay be insanların hayatına dokundum, çok iyi hissediyorum kendimi şeklinde değil artık. Yani olursa umarım olur ama bir gün mutlaka yine kötü bir şey yaşayacak gibi düşünüyorum. Yani artık o bana öyle inanılmaz bir tatmin vermiyor açıkçası.” Güneş

“Şöyle aslında, bu sadece kendi özel klinik açmak, yerimi açmak gibi bir şey değil ama ben psikolojik danışman olarak gerek lisans sürecinde, gerek eğitimlerle aldığım o donanımı hayata geçirebileceğim bir çalışma hayatı istiyordum. Başka bir kurumda da istihdam edilebilirdim. Hayalim o yöndeydi. Psikolojik danışman olarak bir kurumda çalışmak. Öğretmenlik ya da rehber öğretmenliği olarak tanımlanan şey gibi değil de, daha çok insanlara ruh sağlığı alanında fayda sağlayabileceğim bir kurumda çalışmak.” Venüs

Katılımcıların geleceklerine ilişkin planları, düşüncelerine bakıldığı zaman çoğunun radikal bir değişiklikten ziyade sahip oldukları durumu korumaya ve belki daha güvenli adımlarla sahip oldukları imkanları genişletmeyi düşündükleri görülmektedir. Katılımcılar işlerinden memnun olmasalar dahi çoğu katılımcı uygulanabilir bir ayrılık planı henüz

oluşturmamıştır. Bu süreçte katılımcılar farklı seçenekleri değerlendirirler ancak bu değerlendirme kısmı yalnızca düşünsel anlamda kalmaktadır.

“Şimdi birinci ihtimal dedim hiçbir şey yapmadan bu şekilde devam etmek. İkinci ihtimal bir araştırma görevliliğidir falan. Onun için bin tane puan almak lazım. Üçüncü ihtimal hem bu işe devam ettirip hem online işte danışma kısmında ilerlemek. Dördüncü ihtimal yurt dışı öğretmenliği gibi bir şey olabilir. Beşinci ihtimal başka bir burstur. PhD doktora kabul almaktır yurt dışından falan. Öyle şeyler olabilir. Bir tane ihtimal şehir değişikliğidir. Ama bu o kadar dramatik bir değişiklik değil. İş yine aynı kalıyor sonuçta. Bunların hepsini başka bir şehirde devam ettirmektir. Bu şekilde devam edecekse yükseği bitirdikten sonra doktora kabul almak için burada bir üniversiteden ona çabalayabilirim. Ya da yurt dışında bir üniversiteden doktora kabulü almak için çabalayabilirim. Öyle, bilmiyorum. Benim de bin tane soru işaretim var. Bir sürü seçenek de var.” Dünya

“Geleceğini nasıl öngörüyorsunuz? Hiçbir zaman böyle bir devlet çalışanı olamayacağım. Böyle bir okulda bir rehber öğretmen ya da bir memur olarak yaşayamayacağım. Bu şekilde çalışmaya devam edebilirim. Kendi kurumumu açabilirim. Böyle yani. Ya da bu, daha bağımsız çalışabilirim. Hani okullarla falan anlaşıp atölyelere ağırlık verip.” Merkür

“Aslında pek öngördüğüm bir şey yok ama şimdiye kadar geldiğim yola bakarak şunu düşünüyorum; muhtemelen seneye de daha iyi şartlar kullanan bir özel okulda çalışırım diye düşünüyorum. Erkek arkadaşım da psikolojik danışman. Eğer onunla evlenirsek bu sene içinde ya da seneye evlendikten sonra birlikte bir ofis açmayı düşünüyoruz. Yine kesin olmamakla birlikte. Yani dediğime ülkenin şartları el verecek mi? Ya da ekonomi nasıl olacak? Biz hem ev kirası hem ofis kirası ödeyebilecek miyiz ben bilmiyorum. Ama yani bir beş yıla kadar sanırım böyle bir devam edermiş gibi geliyor. Her sene özel sektörde biraz daha iyi şartları toplayarak

kendimizi hazır hissettiğimizde de kendi işimize geçerek bir gelecek kurabileceğimi düşünüyorum. Eğer şartlar da el verirse.” Jüpiter

Katılımcıların iş yaşantısı için bu dönemdeki ayrılık kararlarının veya işten ayrılma düşüncelerinin daha az olduğu söylenebilir. Özellikle de işe yeni başlamış olan katılımcıların daha çok başladıkları işte tutunma veya işe alışma döneminde oldukları görünmektedir.

“Meslekte o kadar şu anlık sorgulamadım. Çünkü daha yeniyim. Evet bazı olumsuzluklar yaşıyorum. İyi şeyler de yaşıyorum ama mesleki olarak buradaki rolümü çok sorgulamadım. Çünkü genelde zaten taşrada olduğum için, yani genç personel yok, yeni öğretim yok, araştırma yok. İş oluyor. Hani şey olmuyor, bugün hiçbir işim yok, ben ne işe yarıyorum dediğim olmadı. Yani o açıdan değerlendiriyorum ben.” Neptün

Katılımcılar, bu aşamada çevreleri tarafından bir yetişkin olarak görünmeye, çevrelerine kendilerini bir yetişkin olarak göstermeye çalışırken zorlandıklarını; bir yetişkin hayatı kurmanın kendilerine zaman zaman zor geldiğini ve yetişkin rollerinin kendilerine uzak geldiğini belirtmişlerdir.

“Üniversite hayatı birden dörde kadar, yani dört sene boyunca mükemmel geçmişti. Hayatımın prime dönemi falandı. O yüzden epey özlüyorum şu an. Çünkü o yıllarda olduğu kadar enerjim de yok. Arkadaşlarım da yok. Ya da o zamanlar hayat daha toz pembeydi ama mezun olduktan sonra sanki artık yetişkin hayatındasın. Ve yetişkin hayatında bir düzen kurmaya çalışmak yorucu. Yani ne istediğini tam bilmiyorsun ama bir şeyler yapmak zorundasın. Evde otursam koca bir gün ne yapacağım. Bir yerlerde çalışmam gerekiyor gibi düşünüyorum.” Jüpiter

“Yetişkin... I-ıh, yani ben hala ortaokulda öğrencilerle çalıştığım için de büyük ihtimal ve yetişkin olmayı, uyum sağlamayı, bir şekilde daha, ya o da benim birazcık daha farklı olma çabamdır falan, ya da ben bilirimler belki o kibrimdendir falan, şeyim

böyle, neyim? O kadar yetişkin olmama da gerek yok, ya da istemediğim için, korktuğum için de olabilir bu arada.” Dünya

“Biz yakın kolektivist bir toplumda yaşadığımız için herkeste şey oluyor. Özellikle bir de kadınsan bence bunu hissediyorsun. Okudun, yüksek lisans da yaptın. Sen hiçbir şey yapmıyorsun. Ne evleniyorsun, çocuk yapıyorsun. Ne çok büyük paralar kazanıyorsun. Aslında bu bakış açısını hissedebiliyordum ben kendi açımdan değerlendirdiğimde. Yani buna böyle çok kafa yormamayı aslında belki kendimiz de PDR mezunu olduğumuz için bir noktada. PDR mezunu olduğum için farkındalık kazanmıştım aslında bir noktada. Güçlendirmişti bu beni. Farklı bir alandan mezun olsam büyük bir ihtimal bu benim için bir mobbing unsuru olacaktı.”

Venüs

“Alışma sürecinde biraz şeyi hissettim. Direkt yetişkin rolümden uzak hissettim. Öğrenci kafasına daha yakın olduğum bir dönem vardı. Onu da mesela net bir şekilde fark ettim. Hiç bilmediğim şeyler söylüyorlar. Arz ederimler, dilekçeler yazılıyor, evrak kayda belgeler gidiyor falan. Bunlar bana çok sıkıcı geldi fakültede ve çok daha öğrenci gibi görmek istedim aslında bir dönem kendimi. Direkt çalışan rolüm biraz bana uzak geldi. Bir araştırmacı olarak ya da belki bir psikolojik danışman olarak değil, mesleki anlamda değil ama bürokratik anlamda, işin içindeki mevzuat vs. anlamında bana bir başta çok uzak geldi.” Mars

Bütünsel modele göre katılımcıların paylaşımları yerleştirildiği ve incelendiği zaman, katılımcıların genel olarak sahip oldukları rolde sıkışmış bir durumda oldukları ve ayrılmaya yönelik bir eylemde bulunmadıkları görülmektedir. Ya da katılımcıların bir kısmı diğer kriz biçimi olan Dışarıda Kalma (Locked-Out) krizine yakın, yetişkin rollerine ulaşmaya uzak, dışta kalmış hissetmektedir. Bunun dışında Robinson'un önerdiği bütünsel modelin diğer evreleri olan ayrılık, ara verme, keşif ve yeniden inşa modellerine denk gelen, uygun düşen, katılımcı paylaşımları görece olarak daha azdır.

Ayrıca bu aşamada katılımcıların farklı ayrılma girişimlerinde buldukları da görülebilir. Katılımcı Mars'ın ve Dünya'nın yurtdışı bursuna başvurmaları ve kabul almaları bu durumun bir örneğidir. Katılımcıların ayrılacağı kesinleştiği zaman bu dönemdeki sıkışıklık hissinin de azaldığı görülebilir. Yurtdışı bursuna kabul olan katılımcı Mars'ın yaşadığı ve çalıştığı şehre olan bağlılığının oradan ayrılacağı kesinleşince arttığını dile getirmiştir. Bu dönemde katılımcılar ayrılmak için farklı yöntemler deneyebilir veya seçeneklerini değerlendirebilirler. Ancak bu denemelerin hepsi olumlu bir şekilde sonuçlanmayabilir.

Görüşülen yüksek lisans öğrencilerinin kimlik boyutuyla ilgili ifadeleri göz önüne alındığı zaman aslında pek çok sorumluluğa sahip olmanın, her ne kadar kendilerini yorsa da kendilerini iyi hissettirdiğini ve özellikle de bir işe sahip olmanın kendilerine bir özgüven verdiğini, özgüvenlerini artırdığını dile getirmişlerdir.

“Şimdi daha çok sorumluluk alabildim. Aslında kendimi bu bana daha iyi hissettiriyor. Bir kısıtlanmalar görmedim hayatımda, daha çok olumlu etkiler gördüm. Bu arayışım, atılganlık özelliklerim.” Ceres

Katılımcıların kendilik değeriyle ilgili görüşlerine bakıldığı zaman; genel olarak kendilik değerlerini başardıkları veya somut olarak elde ettikleri başarılarla göre atadıkları, bunun dışında olası bir reddedilme veya başarısızlık durumunda ise öz saygılarının bariz bir şekilde düştüğü ve bu durumun da katılımcıların işlevselliğini etkileyecek noktalara ulaştığı görülmektedir.

“Yani kendime, öz saygım o kadar böyle şey, baya bir düşerek ayrıldım oradan. Yani hala oradayım da, iyilik halim hakkında çok olumlu, güzel şeyler söyleyemeyeceğim o yüzden. Başka, başka ne diyebilirim? Kötü...” Dünya

“Bazen küçücük bir şeyden bana şey geliyordu, ya yine yapamıyorsun, sen burada ne arıyorsun, ne yapıyorsun, istemediğim bir şey olunca, istemediğim bir şekilde devam ettirmeye çalışınca ve bütün o istememe rağmen de herhangi bir

çaban olmayınca bir şey yapıyorsun, çok çok kötü hissediyorsun, yani bayağı bir şey, kendine saygın düşünüyor zaten.” Dünya

“Nelerdi? Genelde bireyseldi. Yani çevresel faktörler diyemem. Ben genelde kendimi eğitim ve çalışmakla anlamlandırıyorum. Küçük yaştan beri annem hep kitabı çok önemsetti. Her şeyden önce okumamı çok önemseydi için. Ben çalışarak mutlu olan bir insanım. Çalışmadığımda mutsuz olan bir insanım. Bazen bunun zararı şöyle oluyor tamamen kendini çalışmakla da bağdaştırınca o gün her zaman çalışamayabiliyorsun. O zaman kendimi çok değersiz hissediyorum maalesef.” Neptün

“Ben şey demem hiçbir zaman. Bir şeyde başarısız olursam onlar yüzünden olmadı şöyle demem. Yani etkisi vardır ama sorumluluk her zaman büyük oranda kendimdedir.” Neptün

Ayrıca katılımcıların içerisinde buldukları durumda veya üstlendikleri rolde kendilerini yetersiz hissettikleri zaman kendilerinden, vakitlerinden, taviz vermeye yatkın olduklarını ve bu yetersizlik hissinden kurtulmak ve/veya bu yetersizlik hissini azaltmak için daha fazla çabaladıkları görülmektedir.

“Bazen dediğim gibi çok yetersiz hissettim ve bu dönemde acaba ben kendim mi, acaba yetenekli değil miyim veyahut da bu işi yapabilecek bir kapasitede değil miyim diye kendime yönelik çok eleştirilerimin olduğu dönemler oldu. Yani bu olumsuzluklarla bunu daha çok telafi ederek, daha çok çabalayarak, daha fazla çalışıp bu yetersizlik hissinden kaçmaya çalışarak biraz bu süreci yönetmeye çalıştım, bu süreçteki olumsuzlukları aşmaya çalıştım.” Satürn

Özellikle böyle zamanlarda katılımcıların mükemmeliyetçiliğe, kendilerine karşı olumsuz eleştirilerde bulunmaya ve kendilerini suçlama eğiliminde oldukları söylenebilir. Katılımcıların çoğu kaygılı bir yapıya sahip olduklarını ve bunun da bu süreci güçleştirdiğini dile getirmişlerdir.

“Çok çok iyi de olsa mükemmeliyetçi olan tarafım var. Öyle olunca da benim memnun olmam şeylerden hep bir kusur buluyorum yani. Bu arada kendime yönelik de bin tane kusur bulmam, yetersiz hissetmem çok fazla zaten.” Dünya

“Yani bir şeye bir şekilde tamam ya tamam olduğu kadar diyemem. Aslında şöyle mi olacaktı, böyle mi olacaktı falan. Biraz orada şey de var hani kaygılı olma halim. Yine kişilik özelliklerim yani daha kaygılı olmam, mükemmeliyetçi olmam. Bunlar zorluyordu, çok çok zorluyordu.” Dünya

“Bir şeyi fark edip, tamam burada bir sorun var ama bu sorunun sadece benden kaynaklı değil. Kafanı kaldırıp bakmalısın kısmını göremiyorum. Sadece her şey ben ve benimle ilgiliymiş gibi davranıyorum. Suçlayıcılık ama aşırı sorumluluk... O dönemde zor şeyler yaşadığımda, zor dönemlerden geçtiğimde sürekli olarak kendimi suçluyorum ama beni daha da dibe batırıyor. Zaten kötü bir dönem. Üzerine bir de ben kendimi eleştiriyorum. Ve sürekli eleştiriyorum. O biraz kötü etkiledi.” Merkür

“Bireysel etmenler olarak kendimi biraz kaygılı bir insan olarak nitelendirebilirim. Özellikle kontrol edemediğim durumlarda stres seviyem daha da yükseliyor. Bu noktada her ne kadar içsel konuşmalarım bilinçli olarak yönlendirmeye çalışsam da işe yaramıyor. Bazen terzi kendi söküğünü dikemeyebiliyormuş gerçekten. Hem çok stresliyim bazen şeyler de oluyor; psikolojik anlamda olumluyu küçümsemek, olumsuzu büyütme gibi durumlarım da var.” Ceres

“Sonrasında yetersizlik duyguları çok fazla oluyor kişisel anlamda. İyi bir şey yaptığımda bunu sürekli eleştirel bir göze, eleştirel de değil, olumsuz, eksik yanlarını görmeye çok odaklıyım. Bu noktada da bireysel olarak güçleştiren faktörler arasında.” Ceres

Aynı zamanda, kimlik boyutunda ilk evrede istenilmeyen bir rolde veya işte olan birey kendisini olduğu gibi yansıtmaya imkânı olmadığı için kendisini saklama yoluna gider. Bununla ilgili katılımcı paylaşımlarına bakıldığı zaman çoğunun gerek idare ile, gerek iş arkadaşlarıyla veya iş ortamlarında kendilerine uygun şekilde davranmakta veya kendilerini yansıtmakta, fikirlerini dile getirmekte zorlandıkları görülmektedir.

“O rahatlığı bıraktım diyebilirim. Çünkü öğrencilik dönemindeyken ben gezmeyi çok seven bir insandım. Toplayıp işte çantamı çıkıp gezerdim yani farklı şehirlere, farklı yerlere. Fakat o süreç sonrasında bunları kaybettiğimi düşünüyorum aslında. Hani o toplumun sizden beklentileri, aynı şekilde sizin de kendinizden beklentileriniz...” Ay

“Kapana kısılmış gibi hissettiğim anlar hani bazı tutarsız durumlar oldu. Örnek verecek olursak hani okulda karşılaştığım istismar durumları bu beni fazlasıyla yordu ve etkiledi. Hani orada yapmamız gereken aslında çok belli şeyler var ki gerekeni de yaptığımı düşünüyorum. Etik boyutuna çok dikkat ettim. Fakat bildirim yükümlülüğü olduktan sonra hani kişilik özelliği olarak daha duygusal daha sahiplenici anaç bir özelliğim olduğunu söyleyebilirim. Bu istismar durumlarında hani öğrenciyi de yalnız bırakmamak adına sadece bildirip bırakmamıştım. Aynı zamanda eşlik de ettim hani öğrencinin yanında karakola kadar çocuk şubeye kadar. Orada eşlik ettiğimde tabii ki hani birazcık sıkışmışlık hissi oldu.” Ceres

“Şu an baktığımda bana bin tane şey, bir sürü bir şey yapmak daha zor geliyor. Yani aslında ne olmuş, biraz daha o kısmı azalmış gibi. Yani daha başına buyrukluk mu diyeyim, istediği gibi hareket etme mi diyeyim. Biraz da iş hayatıyla birlikte gelen sorumluluklar, onlar da var. Bir süre sonra enerjinin çoğu şeye yetmediğini fark ediyorsun, onlar da var...” Dünya

“O zamanki baktığında daha her şeyi yapabilirim ki, biraz daha halledilir ki, yapılır ki. Belki bir kısmı cahil cesareti falan ama o kısım güzel, daha cesur olmam

kısmı güzel. Şu an daha az cesurumdur gibi geliyor, aynen. Cesaret diyelim ona. Onun dışında daha çok temkinliyimdir şu an.” Dünya

“Milli Eğitim'deki bakış açısına alışmam benim çok zor oldu. Hala bu arada zorlanıyorum o kısımda. Benim baktığım yerle onların baktığı yer aynı olmuyor. Olmasın da zaten bu arada. Onların da bu arada nasıl baktığını, niye o halde olduklarını onları falan anlayabiliyorum zaten. Biraz ben de alıştım. Çünkü alışmasan uyum sağlamasan devam ettiremiyorsun. Biraz alışman gerekiyor. Ama benim ilk vakitlerdeki korkum hep şeydi böyle, ya ben o kadar mı alışacağım falandı. Şu an biraz alıştım. O kısım beni üzüyor. O gerekli ama yine de aynı yerden bakmıyoruz. Ona şükrediyorum.” Dünya

“Şimdi biraz ben böyle ortasını bulmaya çalışıyor gibiyim falan. Kendimden de o kadar taviz vermemeye çalışarak, veriyorsun bu arada. Yani şeyden de, ideallerinden de veriyorsun. Ben öncesinde daha bence idealisttim. Yani idealisttim dediğim de şey değil, aslında çok çok büyük bir şeyler de değil ama şu an biraz daha şey haldeyim; bir şeyleri değiştiremiyorsun o kadar. Biraz daha kendine, kendi yaptığına, kendi işine buna odaklan. Bu şekilde daha az yük bana.” Dünya

“Yani başlarda çok kafaya takıyordum ve itiraz ediyordum. Yani hoşuma gitmeyen bir şey olunca hayır bu bu şekilde olmaz. İşte bunu neden böyle yapıyoruz. Bunun bu şekilde olmaması lazım. Ya da mesela işverenlerimden bir şey talep ediyorum. Hani odam için ya da işimde kullanmak için. Bir yok diyorlar, bir erteliyorlar. Ya da mesela odamın bir kısmı cam. Senenin başından beri oraya perde alacaklar. Mesela çünkü hani perde dediğimiz şey gizlilik esaslı bir şey. O perde hala alınmadı. Bunun için uzun süre mücadele ettim ve daha sonra baktım ki yapmıyorlar, dedim ki; tamam o zaman sana verilen bu işte. Sana verilen şartlarda işini en iyi şekilde yapmaya çalış. Artık bunu sundukları şartlar altında işimi yapmaya çalışıyorum. Çünkü yani fazlasını demeyeyim ama olması gerekeni talep etsem de o karşılanmıyor. Ben kendi kendimi boşuna yormuş oluyorum. Öyle olunca da artık

dedim ki tamam elindeki imkan bu. O zaman buna göre çalışacaksın. Kabullendim yani bu şekilde.” Jüpiter

“Alışma sürecinde, çalışmaya başladığım bir dönem gerçekten hani ruhsal olarak çok zorlandığımı hissettim çünkü şeyi fark ediyordum yani mesela üniversitedeki öğrencilere yaşımda çok daha yakındı personelden ziyade ve mesela o dönem bir festival olmuştu öğrenciler festivale gidiyordu o dönem, master yaptığım üniversitede de festival vardı ben ona da gidememişim buradaki festivale de işte bütün arkadaşlarım akademik personel ve hiç kimse gitmiyor tabii o yüzden böyle bir camının arkasından izliyor gibi hissetmişim.” Mars

“İş hayatıma başladığım ilk yılımda biraz etik değerlerle ilgili sorunlarım vardı. Çünkü özel bir kurulunda çalışıyordum. O noktada ilk yıl sadece biraz bu noktada sorun yaşadım. Ama sonrasında burada daha rahat sınırlarımı çizebilmeye başladım.” Merkür

“Neler yaptım? Önce bir savaşımayı denedim. Bir mobbing olsun. Bir müdürümle. Ama olmadı. Ondan sonra huyuna gitmeyi denedim. İşe yaradı. Daha çok karşıdaki yöneticinin huyuna gitmeye çalışıyorum artık. Ya da söylediklerini görmezlikten geliyorum. Haklısınız diyorum.” Plüton

Ancak katılımcılarla ilgili önemli bir diğer nokta; kendilerine dair olumsuz hissediyor olsalar dahi, geçmişteki kendileri veya bugünkü kendilerine yönelik beklentilerini gerçekleştirebilmek için çabalamaya devam etmeleri ve bu yılmazlık özelliğini göstermeleridir.

“Böyle kendimi günlüklerimi falan okuyup her zaman kendimi böyle çabalayan, mücadele eden birisi olarak tanımlamam ve özellikle lisedeki Güneş’in sanki o hayallerini gerçekleştirmek durumundaymışım gibi hissetmem ve bu noktada kendimi motive etmeye çalışmamdı. Orada pes etmemem gerektiğini, pes edemeyeceğimi yani. Aslında bunu kendime bir hak olarak tanımadım.” Güneş

“Hiç tekrara düşmüyorum. Sürekli aynı şeyi yapmak gibi bir yapım yok. Oradan çabuk vazgeçip işe yaramadığını gördüğümde çabuk çıkabiliyorum. Yaptığım davranışların sürekli ne kadar işlevsel olduğunu değerlendiriyorum o anlamda.” Merkür

Locked-In evresinde motivasyon ve başa çıkma boyutları incelendiği zaman katılımcıların içsel motivasyonlardan ziyade maddi gelir, statü kazanımı, güvenlik ihtiyacının karşılanması, bağımsızlık, ekonomik bağımsızlık ve benzeri dışsal motivasyonlarla çalışmaya devam ettikleri veya düzenlerini sürdürdükleri düşünülebilir.

“Şey kısmı da güzel; aslında maddi olarak senin şeyinin olması, kazancının olması senin şeyini de sağlıyor. İstedğin gibi seyahat etme özgürlüğünü sağlıyor mesela. Ve almak istediğin şeyleri alman, o insana kısa süreli de olsa iyi hissettiriyor.” Dünya

“Şu an ailemle yaşıyorum. Yani mezun olduğumdan beri ailemle yaşıyorum. O yüzden maddi kaygılarım çok daha az. Öğrenciyken ayın sonunu getirmeye çalışıyordum. İstedğim üç şey varsa ikisini alabiliyordum. Şu anda da istediğim her şeyi alamıyorum ama eğer o şeyi çok istiyorsam annemler işte babam bir şekilde destek oluyor ve ben onu alabiliyorum. Ya da fatura derdim yok. Kira derdim yok. Çünkü ben öğrenciyken evde kaldım. Bu gibi şeyleri düşünmek zorunda kalmıyorum. Yani maddi açıdan daha rahatım.” Jüpiter

“Çok memnun eden bir iş değildi ama maddi özgürlüğümü kazanıp kendi kiramı ondan sonra tez aşamasında işi bırakırsam, işte ne bileyim şu parada kenarda dursun. Bunu yapabilecek gücüm oldu.” Venüs

“Mesela şeyden de çok sıkıldım. Şu anki işlerimde de yolunda olmayan şeyler var ama işte eğitim aldığım için ne bileyim evlenmeyi düşünüyorum. Onun için alışveriş yapıyorum ve bunları bir şekilde karşılamam gerekiyor. Diyorum ki çalış

hani çok da kötü değil ortalama bir yerdesin. Bu paraya da ihtiyacın var falan gibi şeylerle kendimi motive etmeye çalışıyorum.” Jüpiter

Bunun dışında katılımcıları zorlandıkları dönemlerdeki baş etme yöntemleri incelendiği zaman en fazla başvurdukları baş etme yöntemlerinin sosyal destek almak, ailelerine, arkadaşlarına, romantik partnerlerine, hocalarına ve meslektaşlarına açılmak, paylaşımlarda bulunmak olduğu söylenebilir. Böylelikle yalnız olmadıklarının farkına vardıklarını ve ilişki kurmanın yalnızlık hissiyatını azalttığını dile getirmişlerdir.

“Annem biraz mükemmeliyetçidir ama desteği de eksik etmez. Yani sen yapabilirsin, bu zamana kadar güzel şeyler başardın gibi. Çünkü olumsuz bir durum olduğunda direkt ben annemi arıyorum. O nedenle iyi olma halimde annemin desteği çok önemliydi. Bunun haricinde ikiz kardeşim var, onun da aynı şekilde desteği vardı.” Ceres

“Olumsuz koşullarla mücadele etmemde ilçede oluşturduğumuz psikolojik danışmanlar grubunun faydası oldu. Bunun haricinde arkadaş çevrem yine diyebilirim. Çoğunlukla zaten kendi alanımdan arkadaşlarım var. Bunlar olumsuz durumlarla baş etmemi kolaylaştırdı.” Ceres

“Kişisel, bireysel arkadaşlıklarım, sosyal ortamlarım ve o bağı güçlendirdikçe, yani bana en iyi gelen şey tam anlamıyla sadece buydu. Bir noktadan sonra talep etmediğimi fark ettim arkadaşlarımdan ve talep etmeyi öğrendiğim zaman sanki farklı bir boyuta gittik gibi hissettim. Artık sadece benim onlara destek olduğum bir süreç değildi, onların da bana destek olduğu bir süreç oldu. Tabii ki hayatımda hiçbir şey düzelmedi, yani her şey kötü olduğu haliyle gidiyor ama benim bunlara bakış açım ve kaldırma düzeyim çok değişti.” Güneş

“Yani birilerinin bana inanmasına ihtiyacım vardı ve olan arkadaşlarım bana hani sen yapabilirsin, buraya kadar geldin, devam edebilirsin gibi hani destekleyici söylemleri biraz beni, bu zorlukları aşmama yardımcı oldu diyebilirim.” Satürn

“Bir de o dönem ben bir projede görev almaya başlamıştım benim lisanstaki okuldaki hocalarımla, beş arkadaşımınla bir projeydi o mesela bana hala o eski bağlarımı sürdürüyor olmak çok çok iyi gelmişti. Çünkü orada daha yenilerini kuramamıştım. Oradan da soyutlandığımı hissetseydim muhtemelen çok daha yalnız olurum. Haftada 1-2 yaptığım o zoom görüşmesi bana çok çok iyi geliyordu. Onun dışında arkadaşlarımla konuşuyordum telefonda, liseden, üniversiteden arkadaşlarımla.” Mars

Aynı zamanda Dünya ve Merkür terapi aldığı dile getirmiştir ve terapi yaşantısı sayesinde pek çok farkındalığa ulaştıklarını; Merkür, baş ağrısı gibi somatik belirtilerinin azaldığını dile getirmiştir.

“Tabii ki şey de, biz psikolojik danışmanız, insanın kendini sorgulaması o bitmiyor. Ben terapi alıyorum zaten, ona devam ediyorum, bayağı uzunca bir süredir de devam ediyorum.” Dünya

“Bir buçuk yılı tamamladıktan sonra şey olarak çok daha iyiyim. O dönem terapiye başladım. Grup terapisine başladım. Çok farklı eğitimler aldım. Daha yeterli hissetmeye başladım. Daha özgüvenliyim. Kendimi daha fazla kabul edebiliyorum.”

Merkür

Katılımcılar kimi zaman arzu etmedikleri alışkanlıklar edindiklerini oyun oynamak (bilgisayar veya telefonda), dizi izlemek, aşırı yeme veya alışveriş bağımlılığı benzeri uyumsuz baş etme yöntemleri kullandıklarını dile getirmişlerdir.

“Bir ara çok şey yaptığım oldu, o benim çok hoş olmayan bir alışkanlığım, müthiş bir şekilde alışveriş bağımlıydım. Sürekli bir şeyler alıyordum, ihtiyacım olmayan bin tane şey alıyordum, sürekli ama. Sonrasında düşündüğüm şey oldu, herhalde ben bu işi o kadar yapmayı sevmiyorum, bu çalıştığım parayı da istemiyorum, o kadar harcayıp gitsin gibi bir şey, ya bu, ya da anlamsızlık, müthiş o

anlamsızlık, anlam bulmak için şey yapma işte, alışveriş ya da sadece bir bağımlılık, bilmiyorum.” Dünya

Katılımcıların bir diğer başa çıkma yöntemi olarak kendi yaşantılarını başkalarının yaşantısıyla kıyaslamayı bırakmaya ve hayatla ve mücadelelerin varlığıyla ilgili bir kabul geliştirmek için çabaladıkları söylenebilir. Güneş, içinde bulunduğu yaş döneminin özelliklerini ve yaygın zorlanmalarını da araştırdığını dile getirmiştir.

“Çevremdeki insanların bu süreçlerde zor zamanlar geçirdiğini ve bunun sadece bana ait olmadığını fark ettiğimde ve onlarla bunu konuştuğumda aslında şunu fark ettim. Yani bunu bireysel olarak yaşamıyorum, hayatın da bana karşı bir problemi yok, bu genel olarak bir yaşantı. Sadece ben onların o dönemlerine tanıklık etmediğim için kendime sadece bunu yorumluyorum.” Güneş

“Bazen de kendi yaşantımın bu olduğunu, çok da kıyaslamamak gerektiğini ve insanların eleştirilerine çok daha kulak asmamın faydalı olmayacağını ve bunu yaşayıp atlatabilmeyi kabullendim.” Ceres

Yüksek lisans öğrencileri ayrıca kendileriyle benzer durumları yaşamış olan arkadaşlarından, yaşça büyük olan tanıdıklarından veya hocalarından onların öykülerini dinleyerek dersler çıkarmış; benzer yaşantıların var olduğunu bilmek yalnızlık hislerini azaltmıştır.

“Bu noktada dediğim gibi daha yaşça büyük kişilerle konuşmak. Bazen iyi, bazen kötü de gelse iyi gelen anlarını yakalamaya çalışıyorum. Bunun haricinde hocalarımla da konuştum. Mesela lisans dönemimden iletişimimi sürdürdüğüm hocalarım oldu. Onların deneyimlerini ya da yaşadığım zorlukları paylaştım. Ne yapabileceğime ilişkin önerilerini istedim. O da o dönem için bana iyi geldi diyebilirim.” Ceres

“Biraz da benden önce benzer şeyleri yaşayan kişilerin, örneğin diğer araştırma görevlerin, deneyimlerini dinlemek... Çünkü onlar da çok benzer şeyler

yaşamışlar. Başka üniversitelerden memnun olup buraya gelmişler tek başlarına. Yani onun zamanla geçeceğini, azalacağını görmek iyi geldi diyebilirim.” Mars

Yine bir baş etme yöntemi olarak, şu ana veya bugünün gerekliliklerine odaklandıklarını; önce yapmaları gereken, yerine getirmeleri gereken sorumlulukları yerine getirmeyi düşündüklerini söylemişlerdir.

“Şu an birazcık daha soru işaretlerimin çokça olduğu yerdeyim. Ama biraz terapistime bir lafı vardı. Şu an hayat senden ne bekliyor gibi. Şu an hayat benden yüksek lisansımı bitirmemi bekliyor. Şimdi bu kadar. Şu an bir ona odaklanayım. Şu an bu kadar, yüksek lisansımı bitireyim. Ondan sonrasını bırakayım diyorum. Çünkü bin tane şeyi aynı anda yapmaya çalışınca olmuyor. Onu da denedim de.” Dünya

“Genelde şöyle yapıyorum. Geleceğimi çok fazla düşünmeden şu andaki işlerimi halletmeye çalışıyorum. Şu ödevimi halledeyim, danışmanlıklarımı halledeyim, eğitimlerime gideyim. Eğitim araştırıyorum vesaire. Çok geleceği düşünmemeye çalışıyorum. Çünkü bu konuda açıkçası çok umutlu değilim. Yani iyi bir şeyler illaki herhalde olur. Sonuçta ben de bir emek verdim yani. Ama kısa sürede de olacağını hiç düşünmüyorum. Hiç inanmıyorum yani buna. Bence en az 3-4 yılı var.” Güneş

Ayrıca bazı katılımcılar duygularını düzenlemek için resim çizmek, günlük yazmak ve spor yapmak gibi aktivitelerde bulunarak içerisinde buldukları duygu durumunu hafiflettiklerini dile getirmişlerdir. Ek olarak kendi iyi oluşlarını ön plana almayı da alışkanlık haline getirmek için çabaladıkları söylenebilir.

“Resim yapmayı seviyordum. Son zamanlarda günlük tutmak gibi bir alışkanlığım oldu. İki üç günde muhakkak bir günlük yazıyorum. Öyle. Bir de okuma kulübüm var. Onlarla haftada muhakkak bir görüşme yapıyorum.” Merkür

“Spor bana çok iyi geliyor. Benim tutunduğum dal o yani. Farklı spor branşları denedim. Mesela tenise başlamıştım. Ayağım burkulduğu için devam edemedim ama basketbolu bırakmadım.” Neptün

Görüşülen yüksek lisans öğrencilerinin duygu ve düşünce alanları incelendiği zaman, birinci evrede genellikle daha baskı altında hissettikleri söylenebilir. Ayrıca genele yayılmış kaygılarının yanı sıra sağlıklarına ilişkin kaygı duymaya başladıklarından da söz etmişlerdir.

“Yüksek lisansa başladığımda tabii ki lisanstan çok daha farklı bir şekilde bir kaygı yaşamaya başladım. Hem ekonomik anlamda hem de gelecek kaygısı olarak.” Güneş

“Kaygı hissediyorum buna yani. Hevessizlik. Belki daha iyi olsa yine elimde bir şey kalmayacakmış gibi yani böyle. Bilmiyorum. Bu durumda olmam üzüyor. Yani, geleceği böyle hayal edemiyorum bazen. Geleceği düşünemiyorum yani diyorum ki; yarın ne olacağı belli değil, sen bundan bir sene sonrasını iki sene sonrasını düşünmeye çalışıyorsun... Yani o anlamda geleceği çok düşünemiyorum. Ama düşündüğüm zaman da daha çok kaygılanıyorum. İşte nasıl olacak? Daha iyi bir yer olacak mı? Şu olacak mı? Bu olacak mı? İşte şunu yapabilecek miyim? O eğitimi alabilsek miyim? Şunu tamamlayabilecek miyim? Onun gibi gibi böyle hep kaygı daha ağırlaşıyor sanırım duygular arasında. Daha sonra da üzüntü olabilir sanırım.” Jüpiter

“Onun dışında bence sağlığa çok önem verilmeli ama ben bunu da çok es geçtiğimi düşünüyorum. Bunu da ne zaman anladım? Yüksek lisansa başlayınca çok fazla sağlık problemlerim ortaya çıktığında anladım. Çünkü kaygı ve stres seviyem çok yüksekti ve o yükseldikçe de kendimi çalışmaya çok daha fazla zorladığım için hem çalışma verimliliğimi düşürmüştüm hem de böyle psikolojik olarak da beni etkilemeyecek belki daha az etkileyecek şeyler çok daha ağır

gelmeye başlamıştı. Ben ders aralarında oturup ağladığımı falan hatırlıyorum her şey üst üste geldiği için.” Uranüs

“Bir de bir dönem benim sağlık kaygım oluşmaya başlamıştı. İlk defa tek başıma yaşamaya başladım çünkü. Böyle sürekli şeyleri düşünüyordum; ya işte banyoda kayıp düşsem kimsenin haberi olmaz ya da işte başıma şu gelse burada kimsenin haberi olmaz. Çünkü yeni bir şehre geldim ve beni hiç kimsenin tanımadığı bir şehir. Bu öncelikle insanı çok yalnız hissettiren bir şey.” Mars

Katılımcıların bir kısmı bu süreçte olumsuz bir ruh haline sahip olduklarını, depresif dönemler geçirdiklerini dile getirmişlerdir.

“Burada yaşadığım süre boyunca zaten yemek hiç yapmıyorum. Uyku düzenim biraz sıkıntılı çünkü geceleri genelde yalnız olduğum için biraz korkuyorum. Evin içerisinde bazen huzursuz olduğum oluyor. Şu anda bir erkek arkadaşım olduğu için çok şey değil, kendimi aşırı yalnız hissetmiyorum. Ama bundan birkaç ay öncesinde tamamen yalnız olduğum zaman çok çok sıkıntılıydı benim için. Depresyon sürecine girdiğim bir süreçti yani.” Güneş

“Gerçekten hayatla mücadele etmeye çalıştığım bir dönem ama o zaman böyle sanki daha ulvi amaçlarım vardı hayat için. Böyle bir para kazanmaktan ziyade ulvi amaç var. İşte insanlara yardım etmek, hayatını daha güzel bir hale getirmek ve nasıl olur da 21 yaşındaki birisinin böyle çocukça düşünebileceğini bile anlayamıyorum şu anda. Belki birazcık da eleştirel yaklaşıyorumdur. Ama şu anda böyle ben günlük olarak nasıl çok daha depresif olmam düşüncesi içerisindeyim. O yüzden o zamandan bu yana sanırım depresiflik miktarım çok fazla arttı, düzeyim çok fazla arttı. Hayata bakışım, değerlendirişim çok fazla arttı. Bunları söyleyebilirim.” Güneş

“Onun dışında iyilik halini düşünüyorum, iyilik halim bütün o maddi şeylere rağmen, ben iyiydi dememe rağmen iyilik halim o kadar iyi değildi. Çünkü ben

beklentilerimde istediğim yerde değildim, istediğim şekilde devam ettirmedim aslında o kariyer planım o kadar öyle değildi. Ben geçici bir şekilde burada çalışacağım, sonrasında bir şekilde istifa edeceğim diye düşünüyordum. Ben bir şekilde buradan ayrılırım diye düşünüyordum. Ben bir şekilde buradan yurt dışına giderim, başka bir şey çıkar, başka bir şey yaparım falan. Yani işte danışma merkezi açarım belki, öyle devam ederim. Ama onların hiçbirini yapamıyor olmam, benim kendime ilişkin böyle baya bir şeyin olmaması, yeterince çabalamadığım için olmaması falan, benim iyilik halimi çok olumsuz etkiledi.” Dünya

“Bütün onların hepsinde ben çok aşırı bir şekilde şey hissediyorum, depresif, gerçekten o kapana kısılmışlığı, ben burada ne yapıyorumları, ne olacaklar, nasıl olacaklar falan bunların hepsini ben çok çok derin yaşıyordum.” Dünya

Aynı zamanda katılımcıların sık sık icra ettikleri meslek veya yüksek lisansla ilgili tereddüt ve sorgulamalara girdikleri görülmektedir.

“Ben ne yapacağım? Ne yapıyorum? Ne oluyor? diye düşündüğüm bir dönem olmuştu. Nasıl gidecek? Ya da bu yüksek lisansta yine çok zorlandığım dönemlerde. Ya bıraksam mı? falan diye düşündüğüm zamanlar olmuştu. Ama onun sonrasında da yine de erkek arkadaşımın desteğiyle falan buraya kadar geldim. Çok az bir zaman kaldı, devam edebilirsin, kendini çok zorladın, buraya kadar gelmişken... Öyle öyle, biraz kendimi iterek en azından ders dönemini tamamladım. Şu anda zaten tez sürecindeyim, daha tam başlamadım ama önerimi falan verdim. Öyle biraz daha rahatlamış hissediyorum o anlamda ama hani hiçbir şey olamayacağım hissi bir zaman öyle bir beni bunaltmıştı, hani öyle.” Jüpiter

“Önceki ben çok daha neşeliydim bence ve daha umutluydum diye düşünüyorum. Öyle. Umutlu ve neşeliydim. Şimdi daha sanki öylesine yaşıyormuşum gibi hissediyorum bazen hani. Uyuyorum, uyanıyorum, uyuyorum,

uyanıyorum, hep aynı gün. Vardığım bir yer yokmuş gibi yürüyorum ama hani bir hedefim yokmuş gibi hissediyorum bazen.” Jüpiter

“Çok zorlandım bu süreçte zihinsel olarak ve duygusal olarak. Yani o konfor alanımdan çıkmış oldum, konforumdan en çok taviz vermiş oldum.” Satürn

“İşimin ilk bir yılında uğradığım mobbing, iftira boyutuna varan şeyler olmuştu. Direkt iftira aslında, yumuşatmaya çalışıyorum şu an sadece. O kısım beni çok zorlamıştı. Yine maddi olarak çok zorlanmıştım. Çünkü o dönem ailem de yanımda değildi. Sonradan yanıma taşındılar. İyilik halim ilk yıl çok kötüydü.” Merkür

Katılımcılar üstlendikleri birçok güçlük ve sorumluluklarla birlikte oldukça yorgun ve tükenmiş hissettikleri söylenebilir.

“Bir de şey kısmı çok şey. İnsan gerçekten tükeniyor. Tükeniyor dediğim. Hiç beklediğin gibi olmayınca, beklentilerine uymayınca çoğu şey. Ben birazcık daha tükendiğimi, onu hissediyorum.” Dünya

“Şimdiki çalıştığım iş yerinde şöyle; mesela şu an cumartesi günleri yarım gün çalışıyorum. Ama bu da beni çok bunaltıyor ve yoruyor. Yani evet arkadaşım yok ama bu şekilde kendime de hiç zaman ayıramıyorum. Yani arkadaşımın olmaması demek kendimi işe veririm demek değilmiş. Yani ben öyle düşünmüştüm. Ne olacak ki cumartesi de çalışsam? Zaten görüşebileceğim kimse yok. Hani falan gibi düşünmüştüm. Ama şu an çok yoruluyorum.” Jüpiter

Yüksek lisans öğrencilerinden buldukları yerden memnun olduğunu dile getiren katılımcılar da dahil olmak üzere, sıklıkla duygusal iniş çıkışlar yaşadıklarını dile getirmişlerdir.

“Bir de mesela şey geliyordu bana. Ben istersem her gün iyi olabilirim. Böyle de olmuyor. Yani bir gün bir günü tutmuyor. Kimi beni çok olumsuz etkiliyor.” Neptün

“Bazı günler çabalıyorsun, illaki bir şeylerin karşılığını alacaksın diyorum. Bazı günler ağlama krizleri oluyor. Özellikle mesela iki yıllık bir mezunun bir yere girdiğini ya da atandığını duyduğum günler ya da böyle haberler aldığım zamanlar etraftan çok çok çok üzüldüğüm, yaptığım hiçbir çabanın bir karşılığı olmayacağını ısrarla kendime vurguladığım bir gün içerisinde böyle düşüncelere giriyorum genelde.” Güneş

Ayrıca Güneş, depresif halinin intihar düşüncelerine kadar uzandığından söz etmiştir.

“Yani o dönem ciddi derecede bir şey, depresyon sürecine girdim ve genel olarak şeyi düşünüyordum hani intihar etmeyi düşünüyordum ciddi bir şekilde ve hani yani bunu biraz planlıyordum ama yani böyle ciddi ciddi işte şey olarak değil, şunu yaparsam şöyle yaparım gibi değil ama bir intihar mektubu yazmaya başladığımı fark ettim her gece kafamda. Bunu birkaç hafta sonra fark ettim, artık bitmeye yaklaşmıştı zaten.” Güneş

Yüksek lisansın da zaman zaman katılımcıları sıkışmış hissettiren rollerden biri olduğu söylenebilir. Ancak, bu durumun araştırma görevlisi olan katılımcıların haricindeki katılımcılar için doğru olduğu görülebilir. Bu bağlamda yaptıkları iş ile uyum halinde olan, araştırma görevlisi olarak çalışan katılımcıları sıkıştırmamaktadır. Ancak farklı bir iş yapmak isteyen veya akademide devam etmeyi düşünmeyen katılımcılara getirdiği faydaların yanı sıra vakitlerini alması ve aynı zamanda zorlanmaları açısından sıkışmış hissettikleri ve hatta bırakmaya varan düşüncelere sahip oldukları görülmektedir.

Bu sebeple bulgular kısmında yüksek lisans yaşantısı bütünsel modelle örtüşmeyen bulgular altında ayrıca ele alınırken aynı zamanda çeyrek yaşam krizi temasında hem Sıkışmışlık/Hapsolmuşluk (Locked-In) hem de Dışarıda Kalma (Locked-Out) krizleri altında incelenmiştir. Yetişkin rollerine ilişkin dışarıda kalma hissiyatını içeren Dışarıda Kalma (Locked-Out) krizi ifadeleri de katılımcılarda gözlenen bir durumdur. Katılımcıların yüksek

lisans yapıyor olsalar dahi alınan eğitimin somut bir getirisi olmadığı için kendilerini yetişkin rollerinin dışında kalmış hissettikleri görülmektedir. Özellikle yalnızca yüksek lisansa devam eden, aynı zamanda sabit bir işi olmayan, katılımcılar için bu hissi durum ortak olarak görülmektedir. Özetle, katılımcıların öğrencilik rolünde sıkışmışlık yaşadıkları için Sıkışmışlık/Hapsolmuşluk (Locked-In), yetişkin rollerine uzak hissettikleri için ise Dışarıda Kalma (Locked-Out) krizi yaşama ihtimallerinin bulunduğu söylenebilir.

Evre 2a: Ayrılık (Separation). Katılımcıların mezun olmalarıyla birlikte yaşamlarının farklı alanlarında ayrılıklar deneyimledikleri görülmektedir. Bütünsel model kapsamında ayrılık evresi, bireylerin artık barınmak istemedikleri bir yerden, ortamdaki; sürdürmek istemedikleri bir ilişkiden veya kendilerine uygun olmadığını düşündükleri bir işten fiziksel ve duygusal anlamdaki kopuşu, ayrılık dönemini içerir. Bu evrede ele alınan ayrılık yaşantıları da bu kapsamda, katılımcıların yaşam koşullarında, çevrelerinde, sosyal ortamlarında ve kendilerini algılayışlarında farklılık yaratan; aynı zamanda duygusal anlamda zorlandıkları deneyimleri içermektedir. Bu deneyimler; üniversite şehrinde aile evine taşınma, yüksek lisans kabulüyle birlikte aile evinden çıkma, işe başlama sebebiyle şehir değişikliği, işten ayrılma ve romantik partnerden ayrılmadır.

Üniversite mezuniyeti ile birlikte aile evine dönen katılımcılar Dünya, Jüpiter, Güneş, Venüs, Mars, Ay, Uranüs ve Merkür'dür. Bu yaşantı, aslen bütünsel modelde söz edilen ayrılık evresine denk düşmez; çünkü üniversite mezuniyeti, öğrenciler için daha normatif bir yaşantıdır ve şehir dışında okumak da oldukça yaygın olduğu için bireylerin mezuniyetle beraber deneyimledikleri sıkışmışlık hissinin bu analiz çerçevesinin dışında; daha genel bir yaşantı olacağı söylenebilir. Ancak, katılımcıların paylaşımları incelendiği zaman bu ayrılığın bağlamdan uzak kalmadığı, katılımcıların öykülerini kavrama açısından söz konusu ortam değişikliğinden söz etmenin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bu ayrılık yaşantısı, katılımcıları farklı düzeylerde etkilemiştir. Örneğin; Jüpiter, üniversite mezuniyeti sonrasında yaşadığı şehirde ev arkadaşı ve erkek arkadaşı sebebiyle

kalmaya devam etmek istemiştir. Bir dönem alan dışı işler araştırmış; bu iş arama döneminde ise duygusal olarak oldukça zorlandığını dile getirmiştir.

“Dedim ki evet, ben ne yapıyorum kendime? Çünkü her akşam ağlıyordum, her akşam. Sonra böyle birikmiş bir param vardı, o falan da artık bitince dedim ki ben tamam yani bitti, benim buradaki sürem doldu. Ben sizin için kalamayacağım ya da senin için de kalamayacağım. Hem arkadaşımın falan da konuştum. Hani benim artık dönme vaktim öyle, dönmüş oldum. Yani en fazla kazandığım şey daha kendimi düşünerek hareket etmek oldu.” Jüpiter

Yine Venüs ve Dünya aile evine alışmakla ilgili zorluklar yaşadıklarını, özellikle bağımsız olduklarını hissetme ve kendilerini yetişkin olarak görme konularında ebeveynleriyle yaşıyor olmanın olumsuz bir etken olduğunu dile getirmişlerdir.

“Aile evindeki koşullardan çok memnun değildim. Çok kötü şeyler olmuyordu ama artık kendimi yetişkin olarak hissettiğim için kendi hayatımı kendim idame etmek istiyordum.” Venüs

“Çalıştığım yer benim aslında memleketimde. Memleketimde çalışıyorum ve üniversite eğitiminden sonra, şehir dışında okumuşum, tekrar bulunduğum şehre dönüyorum. Ailemle yaşamaya başlıyorum. Bunlar da beni çok zorlayan şeylerdi. Yani o şeyi bir taraftan yani kolaylığı da olan bazen ama zorlayan da şeylerdi.” Dünya

Bu ayrılıkla ilgili diğer yaşantılara bakıldığı zaman katılımcı Ay'ın ayrılıktan özel olarak etkilenmediği, hatta mezuniyeti Covid-19 pandemisine denk geldiği için aile desteğinin o süreçte faydasını gördüğü söylenebilir. Mars için de aile desteğinden söz edilebilir, yalnızca ilk dönemde sosyallikle ilgili biraz zorlandığını dile getirmiştir. Güneş, mezuniyet sonrası dinlenmek istediği için aile evine dönmüş, bu durumun faydasını da görmüş fakat bir süre sonra Venüs ve Dünya'yla benzer zorlanmaları yaşamıştır.

Yüksek lisansa kabul alma veya başlama da lisans mezuniyetiyle aile evine dönme yaşantısıyla benzer bir şekilde katılımcıların paylaşımları incelenirken bağlama sağlayacağı

katkı sebebiyle ele alınacaktır. Bütünsel modelde ve Çeyrek Yaşam Krizi kuramında yüksek lisans eğitimine başlamaktan söz edilen kısımlar genellikle ayrılık sonrası keşif evresinde veya Dışarıda Kalma (Locked-Out) krizi yaşantısında deneme ve yanılmalar kısmında görülebilir. Ancak bu çalışmanın örnekleme bakıldığı zaman bazı katılımcıların yüksek lisans kabulüyle birlikte şehir değiştirdikleri, dolayısıyla yaşamlarının da daha geniş çaplı bir değişime uğradığı söylenebilir. Katılımcı Dünya, Merkür, Plüton, Ceres, Jüpiter ve Satürn yüksek lisansa ikamet ettikleri şehirde başlarken; Güneş, Venüs, Ay, Uranüs, Neptün ve Mars farklı bir şehre gidip gelmek veya taşınmak durumunda kalmıştır. Buna göre, yüksek lisansa farklı şehirde başlayan katılımcıların deneyimlerinin ayrılık evresine; aynı şehirde başlayan katılımcıların deneyimlerinin ise keşif evresine denk geldiği söylenebilir.

“Aslında şöyle ben lisanstan mezun oldum eve taşındım. Daha sonra o ev ortamından kurtulmak için yani kendim belli başlı yani kendi hayatımı idame ettirebilmek gibi nedenlerden dolayı işte yüksek lisansı kazanıp tekrar lisans okuduğum şehre geldim. Bir sene burada kaldıktan sonra tez aşamasında maddi koşullar nedeniyle tekrar eve döndüm.” Venüs

İşe başlamak ve şehir değişikliği yine katılımcıların yaşamlarını etkileyen gelişmelerden biridir. İşe başlamak, katılımcıların aile evinde hissettikleri sıkışmışlıktan çıkmalarını ve yetişkin yaşamına adım atmalarını sağlamıştır. Model içerisinde değerlendirildiği zaman bu yaşantı da çalışma hayatı için Dışarıda Kalma (Locked-Out) krizinden çıkışı işaret etmesinin yanı sıra katılımcıların aile evinde evlat rolünde yaşadıkları kapana kısılmışlığı sonlandıran bir ayrılıktır. İşe başlama sebebiyle katılımcı Ceres, Plüton, Neptün, Mars ve Satürn farklı bir şehre taşınmıştır.

“İyilik halimde dediğim gibi yaşam koşulları anlamında bir şehrimi terk ettim. Çünkü ben liseyi, ilkokulu, üniversiteyi hep aynı şehirde yürüttüm. Yeni bir şehre atandım sonrasında ve yeni şehrin o kalabalıklığı... Evet, büyüdüğüm şehir de kalabalıktı ama daha bir alışkanlık vardı; taşındığım şehir daha kompleks, daha

böyle farklı insanların olduğu bir bölgeydi. O sebeple birazcık yalnızlık çektiğimi söyleyebilirim. Ailemden uzak, sosyal çevremden uzak olmam sebebiyle.” Ceres

Ayrıca katılımcıların bir kısmı, geçen süre içerisinde kendi bağımsızlıklarını sağlayabilmek veya maddi kazanç elde etmek amacıyla farklı işler denemişlerdir, alan dışı işler veya özel kurumlarda psikolojik danışman olarak çalışmak gibi. Bu işlerin genel olarak zorlayıcı koşullara sahip olduğu ve katılımcıların bu işlerden bir süre sonra ayrıldığı görülmektedir. Katılımcılardan Jüpiter, Ay ve Venüs işten ayrılma yaşantılarıyla ilgili aşağıdaki paylaşımlarda bulunmuşlardır.

“Altı ay kadar bir özel eğitim merkezinde psikolojik danışman olarak çalıştım. Oradaki önceliğim de aslında insanlara destek, yardım olmakten destek, yardımdan ziyade tamamıyla bir ticarethane mantığıyla işlediğini görünce oradan da istifa ettim zaten.” Ay

“İlk iş yerim mesela dershaneydi ve çalışma saatleri çok çok uzundu ve onlara göre esnekti de yani. Çıkışımız normalde yedi buçuktan dershane olduğu için. Çocuklar çünkü dört buçuk beşten sonra geliyor. Ama bu bazen sekiz oluyordu. Bazen sekiz buçuk oluyordu. Hani öyle zamanlarda ister istemez geriliyordum. Çünkü evim de çok yakın değildi eski çalıştığım yere. Bunlar beni geriyordu. Mesela o iş yerinde edindiğim tecrübeler bana dedi ki; seneye dedirtti ki seneye şeyde çalışmayacağım, dershanede çalışmayacağım.” Jüpiter

“Yani o bıraktığım anda işi gerçekten böyle çok mutluydum. Artık sabah uyanıp ya da gece saatlerinde çünkü yurt dışı bağlantılı bir işti. Avrupa saatlerine göre çalışıyordum. İğrençti zaten. Yani işsiz kaldığıma mutlu oldum diyebilirim. Gerçekten yani. O çalışma koşulları o kadar iğrençti ki. Artık onlardan kurtulmanın verdiği rahatlıkla artık ekonomik bağımsızlık bile benim için çok önemli değildi tam bıraktığım noktada.” Venüs

Dolayısıyla, ayrılık evresinde çevre ve ilişkiler boyutu incelendiği zaman, katılımcıların bir kısmının artık istemediklerini fark ettikleri çeşitli rollerden ayrıldıkları söylenebilir.

Katılımcı paylaşımları, ayrılık evresindeki kimlik ve kendilik boyutu altında ele alındığı zaman; işten ayrılan katılımcılar için kendilik değerinde bir düşüş olurken işe başlamak veya iş bulma sebebiyle buldukları şehirden ayrılan veya aile evinden ayrılan katılımcılarda özgüven yüksekliği, kendilik değerinde artış görülür. Mecburi sebeplerden dolayı aile evine dönen, üniversite şehirden ayrılan katılımcılarda ise bir rahatlama olsa dahi kimlikleri açısından keşiften veya genişlemeden ziyade zorlandıkları bir dönem içerisine girdikleri söylenebilir.

“Biraz mecbur kaldım gibi bir şey. Yani farklı şehre gidince bu şeylerden mecbur kalarak kendini geliştirmeye çalışıyorsun farklı yerlerde, farklı alanlarda. Biraz daha aileme bağlı büyüdüğüm için dediğim gibi üniversitede de ailenin yanında büyüdüm. Onların baskısı da biraz üzerimden çekilince yavaş yavaş kendimi keşfetmeye, neleri daha iyi yapabilirim, neleri yapamam onları kavramaya başladım. Artık birçok şeyde sadece kendim karar veriyorum. Aile evinde olunca ister istemez onlar da senin adına karar veriyordu. Çatışmalar yaşıyordum. Şimdi daha bireysel bir hayatım var. Daha çok kendi kararlarımı verdiğim bir hayatım var.” Plüton

“Mezun olduktan sonra birazcık daha kendimi şey hissettim. Bireysel sorumluluğumu aldığımı, kazanç sağladığımı. Kendimi aslında birazcık daha şey hissettim. Kendi kendimi yönetebildiğimi. Çünkü işe geçtiğimde de şehir dışına atandım ve bu beni bireysel yaşama devam etmeme zorladı. Aileden uzaklaştım fiziksel anlamda. O noktada özgüven sahibi daha çok oldum diyebilirim.” CERES

Ayrılık evresinin motivasyon ve baş etme boyutuna bakıldığı zaman katılımcıların genel olarak motivasyonlarının üstlendikleri rolden ayrılmaya yönelik olduğu söylenebilir.

“İyi şeyler olsun istiyordum. Bir işim olsun, ben artık ayrılıyım buradan diye. Oldu, güzel oldu.” Plüton

Ayrıca katılımcıların ilk evrede gözlenen dışsal motivasyon kaynakları yerine artık daha içsel motivasyonlarla hareket etmeye başladıkları ve biraz daha kendilerini öne aldıkları görülmektedir. Karar alırken artık kendi iyi oluşlarının önemsemeye daha yatkın oldukları söylenebilir.

“Üniversite okuduğum şehirde bir süre iş aradım ama hem böyle baktığım zaman onların teklif ettiği ücretler ve oradaki kira ücretleri, hayatın pahalılaşması falan. Ben tarttığım zaman sifıra sifır. Ben orada bir işe girdiğimde sifırla yaşayacaktım hep. Bunu düşündüğüm için de orayı bırakıp buraya gelmeye karar verdim. Bu tamamen benim bireysel olarak aldığım bir karardı. Bireysel faktör olarak bunu sayabilirim.” Jüpiter

Yine, bu ayrılık dönemiyle başa çıkmak veya bu ayrılık kararından geri durmamak için uygun koşulları oluşturdukları, ayrılıklarının önünde bir engel olmamasını sağladıkları söylenebilir.

“Neler yaptım? Annemlerin benimle gelmemesini bir şekilde sağladım diyebilirim. İşte sen boşuna yorulma oraya kadar gelme ben hallederim dedim. Dua da ettim içimden inşallah gelmezler benimle diye. Öyle de oldu zaten.” Plüton

Ayrılık evresinde duygulanım (duygudurum) boyutuna bakıldığı zaman, aile evinden ayrılan katılımcılar kaygı ve endişelerinin yükseldiğini, ancak zaman içerisinde bu duyguları daha iyi yönetebilir bir hale geldiklerini dile getirmişlerdir. Ayrılığın getirdiği yas ve üzüntü hislerini de yaşadıkları görülmektedir.

“Bunun haricinde ekonomik koşullar atandığım şehirde çok zor. Ev bulabilecek miyim atandıktan sonra, kendi kendimi idare edebilecek miyim gibi... Bunlar beni birazcık yordu ama şu anda uyum sağlayabildiğimi söyleyebilirim. Ya da o kaygımı, endişemi daha iyi yönetebilir hale geldim.” Ceres

“Çok üzüldüm. Keşke dedim hani ailemin olduğu şehirde bir okula atansaydım. Çünkü gidiyorsun artık yeni bir düzenin olacak, yeni bir şehre alışacaksın. Tanımadığın insanlar, tanımadığın ortamlar. Üzülmüştüm. Gitmek istememiştım biraz.” Plüton

Evre 2b: Ara Verme (Time-out). Ara verme evresinde, bireyler yaşanan ayrılık sonrası yeni bir perspektif geliştirmeye zaman ayırırlar. Bu bakış açısını geliştirmenin yollarından biri seyahat etmek, mevcut durumdan uzaklaşmak olabilir. Ayrılık ve ara verme evreleri aslında bir bağın kopmasını ifade eder ve ayrılık sürecinin iki aşamasıdır. İkinci evrenin alt evrelerinin, ayrılık ve ara verme, sırası kendi içinde değişebilir. Ara verme evresinde katılımcıların ayrılık öncesinde veya sonrasında sık sık şehir değişikliği yaptıklarını ve hatta fiziksel olarak ayrılma kararı vermeyen katılımcıların dahi buldukları şehirden sıklıkla ayrıldıkları söylenebilir. Buna örnek olarak katılımcı Dünya'nın MEB'te okul psikolojik danışmanı olarak çalışmaya devam ederken sık sık seyahat etmesi; hem kaçınma, uzaklaşma, ayrılık öncesi mesafe koyma davranışı hem de yeni bakış açısı geliştirmek ve yollar aramak için bir girişim olarak görülebilir.

Katılımcı Mars ise, işe yeni başladığı dönemde, adaptasyon sürecinde, yüksek lisansını yaptığı şehre ve ailesinin bulunduğu şehre sıklıkla gidip geldiğini ve aslında çalıştığı şehirde oldukça az vakit geçirdiğini dile getirmiştir.

“O dönem mesela erkek arkadaşım başka bir şehirdeydi; üniversite okuduğum şehirde. Ben zaten o şehri çok özliyordum. Çalışmaya başladığım şehre zaten alışmamıştım. Ama bunun üstüne bir de üniversite okuduğum şehirde beni bağlayan bir şey daha oldu. Bu benim işimi biraz zorlaştırmıştı. Ailemin yaşadığı şehre çok sık gidip geliyordum. Dolayısıyla o da yani hani ailemin yanına çok sık gidip geliyordum. Çalıştığım şehirde çok az zaman geçiriyordum zaten. Bir tek işe gidip geliyordum. Hafta sonları üniversite okuduğum şehirdeydim. Ailemin yanına geçiyordum. Bu aslında sanıyorum çok da doğru bir hareket değildi.” Mars

Ara verme evresi için kendilik, kimlik boyutuna bakıldığı zaman katılımcıların genel olarak kendilerine dair daha olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olduğunu ve yetersizlik hissine sahip oldukları söylenebilir. Bu boyut; eylemlere, deneme ve yanılmalara bağlı olarak kendilik değerinin düşme ihtimalini taşımaktadır.

“Yani ben lisans sonrasında bin tane sınava girdim mesela. Bin tane sınava girdiğim için bin tane puanımın olması şey oldu. O herhalde etken. O etken puanlarım var, o puana göre de işte yurt dışı bursuna başvuruyorsun, başka neye başvuruyorsun? Başvurabileceğin her şeye başvuruyorsun.” Dünya

“Yine bir bakıyorum, yetinmemem, kendimde eksik görmem. E o eksikleri görmek için de telafi etmek istemem için, istediğim için aslında, onu da yapayım, onu da yapayım, onu da yapayimler. Herhalde en baştaki şey, yetersizlik hissiyatı herhalde. O etkinlik, en temelde o ya.” Dünya

“Bin tane şeye başvurduğum falan, halledemediğim şeyler oldu, işte alamadığım puanlar oldu falan. Onlardan, o süreçlerden ben işte daha bir kendime ilişkin saygım azalarak çıktım aslında. O çok büyük etkidir. Onu toparlamak için ki çabamı düşünüyorum, daha kötü hissettiğim, depresif hissettiğim zamanları düşünüyorum. Onlar.” Dünya

Katılımcıların ara verme dönemindeki motivasyonlarının önceki evrelerden daha fazla kendilerine yönelik ve içsel olduğu söylenebilir. Burada içe dönüş söz konusudur. Katılımcı Güneş, üniversite mezuniyeti sonrası romantik ilişkisinin sonlanmasıyla baş etme yöntemi olarak maneviyata odaklanmanın ona yardımcı olduğunu dile getirmiştir.

“Mezuniyetten sonra bir sevgilimden ayrıldım ve böyle çok eleştirel birisiydi. Kendimi çok böyle yetersiz hissettiğim bir dönemdi. Daha sonrasında annem beni Umre'ye götürdü ve o süreç yani Umre'de yaşadığım huzurlu süreç bir anda beni çok fazla değiştirdi. O zaman zaten karar verdim yüksek lisansa çalışmaya ve hayatımda hiç yapmadığım bir şey yaptım. Günde sekiz saat kadar çalıştım.”

Normalde bu kadar şey çalışmam ama yaklaşık dört beş ay boyunca sekiz saat kadar hem ALES'e hem YDS'ye hem de bilim sınavlarına hazırlandım.” Güneş

Ayrıca bu evrede bir rol veya ortam yeni bırakıldığı, bir ayrılık söz konusu olduğu için yenilerini edinmekten kaçınma motivasyonu söz konusudur. Yine bu durumla ilgili Güneş aşağıdaki paylaşımda bulunmuştur.

“Romantik ilişkiye, çok romantik ilişkiye dönük birisiyken hiçbir şekilde bunu istemediğim bir zaman olmuştu ama o zaman herhangi bir ilişkim yoktu hayatımda. Ve o yüzden de özellikle onu da şey yapmıyordum, istemiyordum ama bu benim çaresiz hissettiğim, sıkışmış hissettiğim bir dönemde değildi. Sadece romantik ilişki kesinlikle istemiyordum.” Güneş

Aynı zamanda yaşadığı zorlu duyguları veya kendisini zorlayan yaşantıları anlamlı kılmak için çaba harcadığını, bu şekilde zorluklarla başa çıktığını dile getirmiştir.

“Sonra umreye gittikten sonra yani bunu anlamlı kılmaya çalıştım. Dedim ki bir öfken var ve bu öfkeyi bir şeye yöneltmezsen eğer kendi kendine sadece debeleneceksin ve şey deyip duracaksın yetersiz hissettirdi bana. O zaman dedim hani yeterli hissedeceğin bir şeyler yap. Bu şekilde yendim o öfkemi yani çünkü çok ders çalışırken de çok öfkelendiğimi hatırlıyorum ama anlamlı bir şeye yöneldi. Yani hani belki savunma mekanizmalarından yüceltme gibi bir şey olabilir. Oradaki öfkemi bir şeye yönelttim anlamlı bir şeye yönelttim ve o sekiz saati aralıksız işte çok az aralar vererek çalıştım. O benim motivasyonumu çok arttırdı ve beni çok güdüledi bu yaşantılar.” Güneş

Katılımcıların başvurduğu bir diğer başa çıkma yöntemi olarak ise, içerisinde buldukları durumu normalleştirmek, yetişkinlik dünyasının, yetişkinlikle ilgili kavramların, farklılaştığını kabullenmek ve bu yeni yetişkinliğe geçiş sürecinde farklılaşan etmenleri değerlendirmek, bu konuyla ilgili araştırmalar okuyarak yaş dönemlerine göre kendilerini konumlandırmak olduğu söylenebilir.

“Bir taraftan da eğitim almaya çalışıyorum ve günümüz dünyasındaki yetişkinlik kavramına biraz bakmaya çalışıyorum. Bu genç yetişkinlik dönemine özellikle. Çünkü onların hayatlarında işte erken yaşta evlenmek, erken yaşta iş bulmak daha kolay ve daha normaldi. Şimdi bu durumlar biraz değişti, bu yüzden bu tanımları birazcık böyle kafamda daha oturtmaya çalışıyorum. Bunun aslında çok anormal bir süreç olmadığını, kendimi kıyaslamam gereken şeylerin geçmiştekilerle olmadığını anlatmaya çalışıyorum.” Güneş

Yine, bu dönemde katılımcıların duyguları ayrılık yaşantısına göre farklılık göstermiştir. Örneğin, Venüs çalışmak istemediği işten ayrılarak bu süreçte rahatlamış hissetmiş; Güneş ise romantik ilişkisinin sonlanması ile işlevselliğini etkileyen yoğun bir öfke deneyimlemiştir.

“Başka bir derecede bir rahatlama, bedensel yorgunluğumun bile azaldığını söyleyebilirim bıraktığımda.” Venüs

“Birincisi şöyle çok öfkeliydim zaten o dönemde. O öfkemi aslında anlamlı bir şeye yöneltmemi sağladı diye düşünüyorum. Yani şöyle; dedim ki birisine öfkelenirsin evet bir intikam duygusu hissediyorsun çünkü bana çok yetersiz hissettirdi ve hani istiyor ki insan yetersiz olmadığımı gör ama o şiddet ve öfke duygusu içerisinde ve üzüntü içerisinde haliyle şey olmuyordu. Yani oturayım ders çalışayım yüksek lisansa çalışayım gibi değil.” Güneş

Evre 3: Keşif (Exploration). Katılımcıların, ayrılık yaşantısının duygusal etkileri hafiflediği zaman ara verme evresindeki içe dönüş ve kendine odaklanma sürecinin de sona yaklaştığı yerine dış dünyaya odaklandıkları söylenebilir. Deneyimlenen farklı ayrılıklar (romantik partner ayrılığı, şehir değişikliği, işten ayrılma...) temelinde her katılımcıyı bir uyum süreci geçirmeye itmiş, bu uyum süreci içerisindeki yenilikler de kendilerini daha iyi tanımlarını sağlamıştır. Keşif dönemi de tam olarak denemeler, yeni arayışlar dönemidir. Keşif evresinin çevre ve ilişkiler boyutuna bakıldığı zaman özellikle işten ayrılan

katılımcıların yeni bir iş arayışına başladıkları, işe başlayan katılımcıların ise sosyal çevrelerini geliştirme, yeni hobiler edinme ve ev işlerini öğrenme, tek başına yaşamaya uyum sağlama, yemek yapma gibi yaşam becerilerini edinme konusunda kendilerini keşfettikleri söylenebilir.

“Farklı sosyal çevreleri elde ettiğimi söyleyebilirim İstanbul’da mezuniyet sonrasında. O arayış, yeni çalışma ortamı, koşulları benim birazcık daha çevremi geliştirmeme de sebep oldu. Ama tabii ilk bir yıldaydı, bir yıldan sonraki süreçte oldu. Bunları da olumlu olarak söyleyebilirim.” Ceres

“İşte mesela döner dönmez iş aradım yani işe girmeye çalıştım. Part-time da olsa bir çalışayım dedim en azından insan görürüm falan olmuştum çünkü.” Jüpiter

“Şimdi çalıştığım şehirde bir çevre oluşturmaya çalışırken çok zorlanmıştım ama şu anda mesela daha doğrusu ben 24 yaşındayım işte 30 yaşında da 35 yaşında da bir sürü arkadaşım var ve bu çeşitlilik daha çok hoşuma gitmeye başladı aslında. Bir de şeyi de söyleyebilirim ilk böyle hani ciddi diyebiliyoruz ciddi değilse de sınırları belli olan ismini koyduğum bir ilişkim mesela bu dönem başladı yine o da aynı şekilde bana çok daha farklı bir bağ kurma tarzını öğretti aslında.” Mars

Ayrıca yüksek lisans ve alan içi veya alan dışı eğitimler almak bu süreçteki arayışlardan biridir.

“Çalışma hayatından çok akademik bir şeyler yapmaya çalışıyorum. Yüksek lisansa girdim bu süreçte. Daha sonra eğitimler aldım alanda. Bunun dışında da zaten ekstra kendi maddi geçimimi sağlayabilmek için bir işte çalıştım. Ama bunun bizim alanla bir ilgisi yok. Bunlar var.” Venüs

Bunun dışında katılımcı Mars çalışmaya başladıktan ve yüksek lisansa kabul aldıktan sonra yurt dışına çıkmak istediğini ve bununla ilgili Erasmus’a başvurduğunu dile getirmiştir. Bunun da kendisi için çok kıymetli bir keşif yaşantısı olduğunu paylaşmıştır.

“Erasmus'a gittim mesela masterdayken. O çok çok olumlu bir yaşantıydı benim için. Hayatımın en spontan ve en keyifli dönemlerinden bir tanesiydi gerçekten. Orada yeni kültürleri görmek...” Mars

Katılımcıların keşif dönemiyle ilgili paylaşımlarına bakıldığı zaman keşif süreçlerinin hala devam ettiği söylenebilir.

“Ya hala keşfediyorum. Ermedi. Hala çeşitli alanlarda keşifler yapıyorum. Yemek yapmayı öğrendim. Ev geçindirmeyi öğrendim. İnsanların suyuna gitmeyi öğrendim. Kendime uygun arkadaş seçmeyi öğrendim.” Plüton

“Aslında bu keşif dönemimin sona erdiğini düşünmüyorum. Yeni fırsatlar çıkarsa tabii ki değerlendirmek isterim. Çünkü bu uzun bir süreç. İnsanın kendini tanıması, hayatta ne beklediğimi ben biliyorum diyemem hala. Öğreneceğim.” Venüs

Keşif evresindeki kimlik boyutunda kimlik keşfinin yoğun olarak yaşandığı söylenebilir. Bu konuda katılımcıların kendilerinden daha olumlu bir çerçevede söz ettiği görülmektedir.

“Kendimi daha iyi hissettim okul ortamında, mesleki yaşantımda, sosyal yaşantımda. Daha özgüvenli oldum diyebilirim bunun dönüm noktalarıyla birlikte. Kişilik yapımda da tabii ki kendimi sorgulamama sebep oldu. Bazen çünkü yetersizlik duygularıyla çok mücadele etmeye çalışıyorum. Bu anlamda görmüş olduğum dersler, almış olduğum eğitimlerle birlikte bir tık daha ruh sağlığı anlamında daha iyi hissettiğimi söyleyebilirim.” Ceres

“Gerçekten çok daha mesela özgüvenli olduğumu hissediyorum ondan sonra. Kendimin daha önce görmediğim bazı taraflarını gördüğümü de hissediyorum. Hem kendimi tanımama hem dünyayı ve diğer insanları tanımama çok yardımcı olmuştu. Ve mesela potansiyelimi görmeme de çok yardımcı olmuştu. Ben mesela ortalama düzeyde bir iş yapıyorumdur diye düşündüm. Ama oraya gidince aslında üst düzey işler yapabildiğimi de fark ettim.” Mars

“Yeni bir hayata atıldım. Bazı şeyleri kendimin başarabileceğini gördüm. Mesela çok hasta olduğumda tek başıma hastaneye gidebileceğimi gördüm. Ya da mesela Ramazan ayı geldi. Annem kalkıp sahur hazırlardı, kalkıp şu an kendim sahur hazırlıyorum. Yani daha fazla şeyleri başarabileceğimi, kendi kendime bakabileceğimi de anlamış oldum. Özgüveni bayağı arttırdı bu durum.” Plüton

Robinson, bütünsel modelde evrelerin doğrusal bir şekilde ilerlemediğini, bazen evrelerin atlanabileceğini ya da geri dönüşlerin görülebileceğini dile getirir. Bu bağlamda, katılımcıların Sıkışmışlık/Hapsolmuşluk (Locked-In) evresindeyken, bir başka ifadeyle başladıkları işte zorlanırken veya o işi istemediklerini düşünürken, aynı zamanda o işe devam etmeye karar verdikleri ve herhangi bir ayrılık yaşantısı yaşamadan sonraki evrelerde beklenen davranışlarda buldukları ve farkındalıklara vardıkları söylenebilir. Burada ayrılık ve ara verme aşamaları atlanarak, keşif ve daha sonra da yeniden inşa evrelerinde beklenebilecek ifadelerde buldukları söylenebilir. Katılımcıların hemen hemen başladıkları ilk işten sonra, o işe alıştıktan sonra, kendilerini ve çevrelerini keşfetmeye başladıkları görülmektedir. Başka bir deyişle, Türkiye’de Robinson’ın bahsettiğinin aksine kişiler birden fazla işi deneyecek imkana sahip görünmemektedir. Hatta katılımcıların çalışmayı bir şans olarak görüp, bir işe, ekonomik özgürlüğe, aileden bağımsızlığa sahip olmayı, kendi yaşamını kurmuş olmayı halihazırda güzel/olumlu bir durum olarak algıladıkları için daha çok işe almaya veya işteki olumsuz durumları kanıksamaya, kabul etmeye yatkın oldukları söylenebilir. Bunun getirisi olarak da yapmış oldukları işe devam ederken aynı zamanda iş dışında kendilerini keşfeder veya tanırlar.

İşe başlayan ve ayrılmayı düşünmeyen katılımcıların (Ceres, Neptün, Satürn, Plüton ve Ay) işlerine alışmalarıyla kendilerini ve çevrelerini keşfetmeye açık hale geldikleri; özellikle farklı insanlarla kurdukları iletişim ve ilişkilerin artışı olarak duygusal dünyalarını, iç dünyalarını, daha iyi tanıdıkları söylenebilir. Ayrıca, zamanla psikolojik anlamda daha sağlam, daha yılmaz bir konuma geldiklerini, eskiden baş etmekte zorlandıkları durumlarda duygu ve düşüncelerini daha iyi bir şekilde düzenleyebildiklerini paylaşmışlardır.

“Evet farklar görüyorum. Daha psikolojik anlamda sağlamlık, dayanıklılık ya da kendi toparlama gücü noktasında daha çabuk, daha güçlü olduğumu hissediyorum. Çünkü karşılaştığım olaylar daha farklı bir boyutta.” Ceres

“Farklı mesela sosyoekonomik durumda insanlar, farklı kültürde insanlar. Özellikle mezuniyet sonrası çok karşılaştığım bir kitleydi. Bu noktada karşılaştığım sorunlar da farklılaştı. Yani sadece insanlar değil, iletişim tarzları, sorunlarla baş edebilme durumları, farklı yöntemleri uygulamak. Bambaşka yöntemler olan insanlar vardı. Hani kaba, şiddetle, hakaretle bu gibi durumlarla da karşılaştım. Bu benim biraz daha dayanıklılık gücümü artırdı diyebilirim.” Ceres

“Romantik ilişki beni çok fazla etkiledi. Ben hiç kendimde tahmin etmediğim taraflarımı gördüm gerçekten. Mesela sorun etmem dediğim şeyleri sorun edebileceğimi gördüm. Ya da ben asla böyle hissetmem dediğim şeyleri hissedebileceğimi gördüm. Ya da bundan ben hoşlanmam dediğim şeylerin hoşuma gidebileceğini gördüm ve böyle çok farklı bir varoluş tarzımı fark ettim aslında orada. Orada çok daha farklı bir şekilde var olduğumu hissettim ve bu benim genelime de yansıdı aslında. Arkadaşlık ilişkilerime de yansıdı. Daha katı, daha mesafeli, soğuk bir insanken daha sevgisini gösterebilen, diyelim ki bunu ifade edebilen birisi olduğumu fark ettim.” Mars

Aktif olarak çalışmayan (Güneş, Uranüs, Venüs), iş değiştirecek olan (Mars) ve çalıştıkları işte devam etmek istemeyen (Jüpiter ve Dünya) katılımcılar da yine yüksek lisans ve/veya çalışma saatlerinin dışında kendilerine keşif için alan oluşturmuşlardır. Buna göre, katılımcıların içinde buldukları koşullara göre farklı deneyimlere açık oldukları söylenebilir.

Katılımcıların sosyal ortamlarda ve çalışma ortamlarında eskiden hayır diyemedikleri veya kendi sınırlarını belirleyemedikleri durumlarda artık kendilik değerlerinin

daha net, daha belirli çizgilerle ayrıldığını ve bu sınırları aynı zamanda karşı tarafa da yansıtabildiklerinden söz etmişlerdir.

“Bundan başka hani daha böyle şeffaf olabilmek noktasında. Çünkü kendimi gizleyebiliyordum öncesinde, çok açık etmiyordum. Ama yeni çevrelerle birlikte ben de kendimi yeni yeni tanıyorum ve artık hislerimi daha açık bir dille ifade ediyorum. Hani memnun olmadığım durumlarda evet bu durum hoşuma gitmedi diyebiliyorum. Yeni yaşantılarım bana bunu öğretti. Çünkü sessiz kaldıkça iyice zorluklarla karşılaşıyordum.” Ceres

Bunun dışında katılımcılar bu evrede değişimin kendi kişilik yapılarına zıt düştüğünü düşünseler dahi zaman içerisinde bu duruma alıştıklarını, hatta değişikliğin hoşlarına gittiğini dile getirmişlerdir.

“Değişiklerin genelde bana olumlu etkisi oluyor. Yani aslında karakter olarak çok değişiklik sevmem. Yani bir istikrar severim. Ama böyle olumlu küçük değişiklikler, sonuçlar beni iyi anlamda etkiliyor.” Neptün

“Erasmus da bunu aslında çok fazla destekledi dolayısıyla bugün benim tatmin eden ilişkileri kurmamda ve doğal olarak bu iyi oluşumun da yükselmesinde önemli bir faktör de oydu yani benim spontanlığımın artması diyebilirim.” Mars

Bu evrede başa çıkma ve motivasyon boyutunda katılımcıların genellikle başa çıkma yöntemi olarak diğer kısımlarda da olduğu gibi yine sosyalleşmeyi kullandıkları görülmektedir.

“Sosyal biri olduğumu düşünüyorum. Arkadaş canlısı olduğumu düşünüyorum. Birçok arkadaşım oldu atandığım okuldan. Daha önceden de arkadaşlarım vardı bu şehirde. Sürekli geziyorum tozuyorum. Bunlar tabii kafamı dağıtmama yardımcı oluyor. Yeniliklere de açık olduğumu düşünüyorum. Bir kurs olsun, bir etkinlik olsun. Onlara da katılmayı seviyorum. Bunlar da ruh halimi değiştiriyor. Bir de anlatabileceğim, paylaşabileceğim insanlar var çevremde. Ailem

var, arkadaşlarım var. Bir problem yaşayınca onlarla paylaşıyorum. Onlar biraz beni gazlıyorlar. Böyle baş ediyorum.” Plüton

Katılımcılar buldukları, yaşadıkları şehirde kültürel gezilerle ilgili veya sosyal aktivitelerle ilgili imkanlarını değerlendirmeye başladıkları söylenebilir. Buldukları şehri, müzeleri, ziyaret edilmesi gereken yerleri gezdiklerini, öğrendiklerini dile getirmişlerdir.

“Yani yaşadığım şehir o anlamda etkileyen bir şey olabilir. Çünkü hem kültürel açıdan zengin bir şehir, büyük bir şehir. Doğduğum şehirde yapmadım ama burada yaptım; mezuniyet sonrasında yüzme, spor, voleybol gibi faaliyetler de oldu. Bunlara katılarak, genelde de sosyal çevremi geliştirerek birazcık daha iyi hissettim diyebilirim.” Ceres

“Gerçekten çalıştığım şehri karış karış yürüdüm, sırf buraya alışabilmek için. Bütün müzelerine gittim. Bütün yerlerine, tatlarına. Yani bunu tanıyayım ve tanıdıkça severim diye düşünerek aslında gerçekten çok çaba sarfettim. Etkisi biraz oldu ama kümülatif bir etki oldu. Üzerinden zaman geçince şimdi mesela çok güzel hatırlıyorum onları. Ama o zaman şöyle bir beklentim vardı. Bunu yapayım ve hemen seveyim. Sevmeye başlayayım burayı. Hemen olmadı tabii. Ama zamanla oldu.”

Mars

“Bir de burada bir hoca çevremiz oldu sağ olsunlar, onlarla birlikte etkinlikler oluyor... İşte tiyatroya gitmeye başladım. Normalde doğduğum şehirde daha çok tiyatro salonu olmasına rağmen hiç gitmiyordum ama buraya taşındım, hemen hemen her tiyatro salonunu gezdim. O anlamda çok olumlu katkısı oluyor.” Neptün

Keşif evresinde, duygulanım boyutu açısından bakıldığında katılımcıların geleceğe dair daha çok heyecan, merak ve umut duygularını deneyimledikleri söylenebilir.

“Mecburen bir istek duymuş oldum. Hem zaten heyecanlıydım, istiyordum. Hem de mecbursan istek duymak zorundasın. Çünkü yanında artık sana yardımcı olabilecek kimse yok.” Plüton

“Tabii ki mutluluk durumunda bir değişme oldu. Daha umutla baktım, daha iyimserlikle baktım kariyer hayatıma. Daha ileri gidebildim, bundan bir adım sonrasını da öngörebildim. Bazı noktalarda tabii ki çabuk pes ettiğim zamanlar da oldu. Ama ağır basan duygum daha çok olumluydu ve bir şeyleri yapabilme, başarabilme şeyiydi, faktörüydü.” Ceres

“Mutsuz değilim, onu söyleyebilirim. Mutluyum, heyecanlıyım. Özgür hissediyorum. Bazen tedirgin hissediyorum. Meraklı, çok meraklı hissediyorum. Yani ne olacağına dair gerçekten çok merak ediyorum. Umutluyum.” Mars

Ancak aynı zamanda yeni bir şeyler deniyor ve öğreniyor olmanın getirdiği şüpheler, sorgulamalar ve onların da beraberinde gelen bazı duygusal iniş çıkışlar ve kaygı durumları olduğu dile getirilebilir.

“Nasıl hissediyorum? Yani çok değişken, yine rollercoaster gibi. Bazen aşırı mutluyum, heyecanlıyım. Çok güzel şeyler olacak, müthiş şeyler yapacağım. Her şey yolunda olacak falan diye düşünüyorum. Bazen de acaba doğru karar veriyor muyum diye çok sorguluyorum.” Mars

“Tüm kaygıları, belirsizlikleri göz önünde bulundurma hali var. Ama neredeyse tüm duyguları yaşıyorum.” Mars

Evre 4: Yeniden İnşa (Rebuilding). Bu araştırmanın katılımcı paylaşımlara ele alındığı zaman paylaşımların Robinson'ın dördüncü evre için bahsettiği özelliklerle uyum gösterdiği fakat katılımcıların yine de yeniden inşa evresinde sayılamayacağı düşünülmektedir. Bu evreye yakın ifadelerde bulunan katılımcıların genel olarak araştırma görevlisi oldukları söylenebilir ve bunun sebebinin araştırma görevlisi olmanın veya akademisyenliğin daha çerçevesi bir yaşantı sunması olabilir. Bu meslek alanının, yüksek lisans sonrasında doktora ve tırmanılacak merdivenler açısından daha yapılandırılmış ve net bir kariyer yaşantısını sunduğu, tıpkı yüksek lisans ve/veya okul gibi bir yol haritası

sağladığı söylenebilir. Bu durumun da katılımcıların kendilerini geliştirme veya yaşamları ve gelecekleri açısından kaygılanmalarının önüne geçtiği dile getirilebilir.

“Geleceğim, aslında biraz da sanırım akademik bir şeyde olunca, işin içinde olunca, zaten hep şeylerle bağlı, örtüşüyor; master olacak, sonra doktora var, sonra doktora öğretim üyesi olacaksın sonra doçent, sonra profesör... Bu zaten çok belirsizliğe mahal vermeyen bir süreç. Bu şekilde ilerler diye düşünüyorum ve planlıyorum ve umuyorum.” Mars

“Araştırma görevliliğinde en azından bir doktora sonuna kadar devam etmeyi düşünüyorum. Yani doktoradan sonrasını biraz öngöremiyorum ben. Ama o zamana kadar da önümde uzun yıllar var ve bu yıllar içinde öngörümün gelişip şekilleneceğini düşünüyorum. Yani şu anlık 5-6 yıl için bu okulda olduğumu ve yüksek lisansı bitirdikten sonra doktora eğitimime başlayıp doktoramı bitirdiğimi düşünüyorum. Öngörüyorum.” Satürn

“Özellikle bir iş hayatına oturuyorsun. Hani hayattaki önemli şeyler eş iş demişler. Hani o açıdan bir işe başlamak çok önemli. Yani bir de şöyle bir özel sektör olmadığı için kalıcı olmayı düşünüyorum. Bu yolda ilerlemeyi düşünüyorum ve o açıdan da mihenk taşı daha da kıymetli oluyor benim için.” Neptün

Yine araştırma görevlisi olan katılımcıların diğer katılımcılara kıyasla yüksek lisans öğrencisi olmak konusunda daha az sıkışıklık hissettikleri söylenebilir. Yüksek lisans yapıyor olmanın meslek gerekliliklerinden biri olmasının bu duruma büyük bir katkısı vardır. Kariyer yaşantıları da göz önüne alındığı zaman araştırma görevlerinin katılımcı grubu içerisinde genel olarak iyi oluşlarının daha yüksek olduğu ve geleceğe dair bakışlarının kendileriyle ve kendi değerleriyle daha fazla uyum içerisinde olduğu söylenebilir. Ayrıca çeyrek yaşam krizinin Sıkışmışlık/Hapsolmuşlük (Locked-In) tipinin belirtilerini gösterme konusunda diğer katılımcılara kıyasla daha iyi oldukları söylenebilir. Dolayısıyla, son evre olan dördüncü evrede daha çok araştırma görevlilerinin paylaşımlarına yer verilmiştir.

“Şu anda gerçek anlamda böyle ayaklarımın yere bastığını ve bir hayatı artık kurduğunu hissediyorum. Çünkü diğer söylemediğim şey de mesela bu arada eve çıkmak. Ben ilk çalışmaya başladığımda bir yıl boyunca benim okulumun bir barınma yerinde kaldım. Erasmus’tan dönünce eve çıktım. Artık ben bir düzen kurdum. Kendi evim var, kendi işim var hissiyatını bana çok verdi. Oldum ben dedim aslında.” Mars

Dördüncü evre olan yeniden inşa evresinin kimlik boyutu ele alındığı zaman katılımcıların kendilerini, kendi değerlerini ve önceliklerini belirleme konusunda daha yetkin oldukları söylenebilir. Gerek iş yaşamlarını gerek sosyal yaşamlarını bu önceliklere, değerlere ve önemsedikleri şeylere göre düzenledikleri ve buna göre yaşamlarına bir biçim verdiklerinden söz edilebilir.

“En azından farklı insanlarla tanışınca, onların hayatlarındaki zorlukları görünce eksilerini artılarını, hayatımın sadece bundan ibaret olamayacağını ama yine de önemli bir merkez noktası olması gerektiğini, çünkü işim bu benim. Günümü, çoğumu burada geçiriyorum, bunun farkına vardım.” Neptün

“Önceliklerim de değişti diyebilirim. Artık yani o iş yaşamının, sevgilinizle olan yaşamın, sosyal yaşamın, kendimle olan ilişkimin, bu üçünün dengesinin daha kıymetli olduğunu fark ettim. Birinden fedakârlık edince diğer taraflarda da yine mutlu olunmadığını fark ettim.” Satürn

Hala krizin bazı belli belirtilerini gösteren ve fiziksel olarak istedikleri konumda olmayan, istedikleri işi yaptığı söylenemeyecek, katılımcıların da aynı zamanda değerleriyle uyuşan veya kendilerine uygun olan ortamı sağlamak fiziksel olarak mümkün olmasa dahi kendi içlerinde bu bütünlüğe yavaş yavaş erişmeye başladıkları ve bununla birlikte de buldukları yeri kendilerine uygun bir biçime getirmek için, en azından kendileri için bu alanı oluşturmaya çabaladıkları söylenebilir. Bu sebeple de katılımcıların çoğu ya Hapsolmuşluk/Sıkışmışlık (Locked-In) evresindeyken sürdürmüş oldukları işe uyum sağlama yoluna giderek işin dışındaki yaşamlarında kendilerine daha fazla uyum sağlayan

bir ortam oluşturmak için çaba gösterdikleri söylenebilir. Çünkü işi zaten kendilerine uyumlu yapmak pek mümkün görülmemektedir.

“Ben bir olgunluğa eriştiğimi düşünüyorum. Psikolojik bir olgunluk. Yani hayatta kendimi mesela daha güçlü hissetmeye başladım. Gerek romantik hayatımda olsun gerek aile hayatımda olsun. Yani bir kişiliğim vardı ve işte ben buyum. Buna böyle durabildiğimi düşünüyorum.” Venüs

“Şu an hayattan ne istediğimi biliyorum bir noktada. Nelere hayır demem gerektiğini biliyorum. O zaman daha aslında bir çocuk gibiydim. İş yerinde bile, ilk işe girdiğimde çok suistimal ediliyordum. O küçüklüğüm nedeniyle. Belki fizyolojik olarak bedensel açıdan küçük durmuyordum ama hamlığım belliydi konuşmalarımdan, çekingenliğimden. Ürkektim. Ama şu an daha net bir insanım. O yüzden farklı olduğumu söyleyebilirim.” Venüs

Yeniden inşa evresinin başa çıkma ve motivasyon boyutunda katılımcıların motivasyonlarının direkt olarak çalışmak olduğu dile getirilebilir. Kabullendikleri ve kendilerine uygun olduğunu düşündükleri bir işi yapan katılımcılar, çalışmanın kendilerine iyi geldiğini paylaşmışlardır. Çalıştığı işten ayrılmayı düşünmeyen bireyler için çalışmanın kendisi motivasyon kaynağı ve aynı zamanda başa çıkma yöntemi olarak görülmektedir.

“Yani bu sadece ekonomik ve iş anlamında değil. Psikolojik olarak da. Yani mesela diyelim moralim bozuk, yolunda gitmiyor ama işe geliyorum, bir şeyler oluyor, kafam dağılıyor. Bana çok iyi geliyor.” Neptün

“Kendi mesleğimin olmasıyla tabii kendi ayaklarımın üzerinde durdum. Ailemden ayrıldım. Artık kendi evim var. Kendim için para biriktiriyorum. Kendi geleceğim için bir şeyler yapıyorum. Bu kendimi daha iyi hissettiriyor ve bir mesleğim olduğu için kendimi işe yarar hissediyorum. Bir şeyler ürettiyorum. Bu da kendimi iyi hissettiriyor.” Plüton

Ancak bu evreye en yakın olan ifadelerde dahi katılımcıların motivasyonlarının daha çok dışsal olduğu ve çevresel gerekliliklere bağlı olarak geliştiği söylenebilir.

“Uzun vadeli mesleki hayalimi gerçekleştirmek için bir adım olarak gördüm araştırma görevliliğini. Hem de mevcut koşullarda bir bilginin ya da bir çabanın bir maddi ve manevi karşılığını görmek beni daha tatmin eder diye düşündüm. Yani yüksek lisansı belli bir yere kadar zaten kendim getirmiştım maddi açıdan herhangi bir destek olmaksızın. Ama verdiğim emeğin karşılığında bana böyle bir maddi dönüşün olması veya manevi bir dönüşün olması, bir unvan kazanmak vs. beni daha çok motive edecek ve daha çok yaşamda tatmin edecek diye de düşündüm.” Satürn

Aynı zamanda bir süredir çalışmakta olan ve ayrılma düşünmesi bulunmayan katılımcıların geleceğe ilişkin en azından birkaç senelik projeksiyon yaptığı söylenebilir.

“Önümüzdeki 3 seneye dair bir planım var. Şu an yapmış olduğum işte yetki ve yeterliliğimi almayı düşünüyorum. 3 senelik süreçte doğal olarak gelişecek bir süreç zaten bu. Bu süreci en verimli şekilde değerlendirmeyi düşünüyorum.” Ay

Başka bir başa çıkma yöntemi olarak ise öncelik ve değer belirleme, ulaşmak istedikleri yerler için belirli bir yol haritası oluşturma, çizmenin katılımcılar arasında sık görülmektedir.

“Yani biraz önceliklerimi belirlemeye çalışıyorum diyebilirim ve hayatın akışını planlamaya çalışıyorum... ve her zaman planlayamayacağımı da kabul etmeye çalışıyorum aynı zamanda. Yani değerlerimi sıralıyorum aslında.” Mars

Duygulanım ve düşünceler boyutunda katılımcıların genel olarak geleceklerine dair umutlu, sakin ve daha mutlu oldukları söylenebilir. Ancak bu noktada olan katılımcıların neredeyse hepsinin devlet sektöründe çalışan bireyler olması önemli bir detay olarak görülmektedir. Devlet çalışanı ve özel sektör çalışanı arasındaki önemli farklardan biri özel sektörde çalışanların çok daha kaygılı olmaları ve geleceklerinin çok daha belirsiz algılamalarıdır.

“Şu an bulunduğum konum itibariyle de daha dingin, durgun, ne yaptığımı bildiğim, kariyer basamaklarında iyi bir durumda olduğumu düşünmemi olumlu bir durum olarak yorumlayabilirim.” Ceres

“Hayattaki pek çok şeyin de aslında normaleştiğini düşünüyorum. Çok büyük bir kabul geliştirdiğimi düşünüyorum hayattaki pek çok şeye karşı. Böyle beni herhangi bir şeyin çok fazla demoralize etmesi, çok fazla yıpratması gibi şeylerin artık çok hani eskisi kadar mümkün olmadığını düşünüyorum. Daha regüle edebiliyorum diyebilirim belki bir şeyleri.” Mars

“Sevdiğin işi yapmanın önemli olduğunu ben daha başındayım ama ben anlayabiliyorum. En azından başlangıç aşamasında. Çünkü burada insanlar olsun, işin olsun, sevdiğin için bir şeyler yapmak için mutlu çıkıyorsun işten çıkınca. Günün kötü geçse bile, daha başka sorunların olsa bile kendini işe yarar hissetmek çok önemli bence.” Neptün

“Şu an hayatın çok daha farklı bir evresindeyim. Çalışmaya yeni başladım. Bu yüzden bundan sonrasında daha da düzeleceğini umut ediyorum şu an.” Satürn

Aynı zamanda bu evrede kendilerini daha iyi hisseden katılımcıların geleceklerine dair de daha iyi bir planlama yapmış olduklarını söylenebilir. Belirsizliğin daha az olması da kaygı veya stres, karamsarlık benzeri duyguların daha az deneyimlenmesine ve duygusal anlamda kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlıyor olabilir.

“Geleceğe dair daha zamanımın olacağından dolayı, daha olumlu, daha iyimser bir bakış açısına sahibim. Vaktimin çoğunun daha çok bana kalacağından dolayı. Belirsizlik pek yok diyebilirim. Genelde çünkü belirsizlik duygularıyla baş etmeye çalışırdım. Fakat şu anda zihnimde ne yapacağım ile ilişkin belirli faaliyetler var. Örneğin bilgisayar becerilerimi geliştirmek gibi. Bunun dışında daha çok uygulamaya dönük faaliyetler yapmak gibi. Özellikle kariyer, psikolojik danışma anlamında veya kariyer rehberliği alanında. Planlamalarım arasında olduğu için, ne

yapacağımı da az çok kestirdiğim için, daha çok iyimserlik ve umut düzeylerinin yüksek olduğunu söyleyebilirim.” Ceres

“Üniversitedeyken yani lisansın ilk gününden beri akademisyen olmayı planlıyordum. Hatta lisedeyken de yani ne meslek seçeceğimi bilmiyordum o zaman herhangi bölümü okuyacağım ama ne seçersem seçeyim akademisyen olacağım diyordum. Ondan emindim yani. Lisansa başladığımdan beri de evet ilk günden beri hiç planımı değiştirmeden hep akademide kalmayı planlıyordum ve işte İngilizce master yapmak istiyordum. Ardından da işte bir devlet üniversitesinde araştırma görevlisi olmak istiyordum. O şekilde devam etti.” Mars

“Geleceğime karşı %70-80 daha olumlu bakıyorum, çünkü istediğim işi yaptığım için bence o çok önemli bir şey ve basamaklar belli yani, er veya geç bu basamaklara çıkmam lazım, o beni motive ediyor, çünkü ben hayatta biraz hırslıyım aslında, azimli olmak daha güzel bir şey ama onu da inşallah törpülerim, benim için bir şey olmak yetersiz, daha sonra ne yapabilirsin, bana hedef olacak ki benim motivasyonum artacak, o açıdan mutluyum.” Neptün

Dışarıda Kalma (Locked-Out) Krizi. Katılımcıların paylaşımları incelendiğinde bir kısmının mezuniyet sonrası yaşamlarının bir kısmında, veya hala, yetişkinlik rollerinin dışında kaldıklarını hissettikleri söylenebilir. Katılımcıların ulaşamadıklarını, geride kaldıklarını hissettikleri alanların iş ve romantik ilişkiler olduğu görülmüştür. Katılımcı Ay, Ceres, Mars ve Uranüs romantik ilişki kurma ve evlilik konusunda zaman zaman geride kalmış hissetmişlerdir.

“İnsan gelişim dönemine baktığımız zaman 20-25 yaş arası biraz daha yakın ilişkilerin ön plana çıktığı bir dönem olabilir. Yani bu anlamda biraz geride kalmış olduğumu düşündüğüm zamanlar olmuştu ama aman aman bir ruh halime ya da yaşantımı etkileyecek boyutta bir etkisi olmamıştı benim açımdan.” Ay

“Yetişkinliğin getirdiği işte mesela yaş anlamında bakıldığında herkes evliydi, bekar öğretmen olarak da algı farklı olabiliyordu okuldan.” Ceres

“Onun dışında mesela şeyi fark ediyorum; çevremdeki insanların yavaş yavaş evlenmeye başladığını, çoluk çocuğa karıştığını bunları fark ediyorum ve bunu böyle ara ara şey düşünüyor bana; 20'lerin ortasındayım, sanki yavaş yavaş olması gerekiyor mu? gibi diye düşünüyorum. Ama mesela benim çok daha yeni bir ilişkim var. Yurt dışı planım var. Bunları düşününce aile kurma kısmı benim için biraz daha geç kaldı. Dolayısıyla bazen bunu sorguluyorum. Hatta şu sıra gündemim biraz daha doktora olduğu için sıklıkla sorguluyorum. Hani geç mi olacak acaba diye...” Mars

“Ondan sonra belli bir dönem arkadaşlarımın hepsi evlenmeye başladılar, çocukları olanlar oldu. Ben bu alanda da geri kalıyorum. Çünkü hayatımda hiç kimse yok. Acaba bu alanda da bir çaba göstermeli miyim vesaire düşündüm.” Uranüs

Çalışma alanı incelendiği zaman ise Güneş, Uranüs ve Venüs'ün sabit bir işleri bulunmadığı için yetersizlik hissettikleri, akranlarından geride kaldıklarını düşündükleri, psikolojik ve duygusal açıdan oldukça zorlandıkları bir dönem geçirdikleri ve bu zorlanmaların sürdüğü söylenebilir. Bu kısımda ele alınan yaşantılar Güneş ve Uranüs için Sıkışmışlık/Hapsolmuşlük evresinde incelenen evlat rolündeki sıkışmışlık yaşantılarıyla aynı döneme denk gelir. Buna göre; katılımcıların çalışma hayatlarında olmasa dahi üstlendikleri diğer sorumluluk veya rollerdeki sıkışmışlık Sıkışmışlık/Hapsolmuşlük krizini tetiklerken, yetişkin yaşamının gerektirdiği sorumlulukları üstlenememiş olmak (çalışmamak, romantik partnerin bulunmaması) Dışarıda Kalma krizini tetikleyebileceği söylenebilir.

Ayrıca, Güneş yüksek lisansa başladığı zaman öğrencilik yaşantısıyla ilgili bir sıkışmışlık yaşadığını dile getirirken Uranüs; başlarda derslerin yoğunluğuna alışmakta zorlanmış olsa da yüksek lisans yapıyor olmayı koruyucu faktör, olumlu bir yaşantı, olarak aktarmıştır. Yine benzer bir durum olarak; Uranüs ve Güneş aile evinde kalırken aynı

zamanda evlat rolünde sıkışmışlık yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Venüs ise aile evinde kaldığı dönemdeki yaşantılarını aktarırken evlat rolünde sıkışmışlıktan ziyade Dışarıda Kalma (Locked-Out) krizine yönelik paylaşımlarda bulunmuştur.

“Bu dönem aslında yüksek lisansı kazandığımda olmadı. Kendimce bir şeyleri başarmış hissettim, devam ettim. Ama yüksek lisansım devam ederken arkadaşlarımdan çok daha farklı alanlarda da başarılar elde ettiğini gördüm. Örneğin işte bazısı hem atanmış, hem memur olarak çalışıyordu, hem yüksek lisansla devam ediyordu. İşte bazısı romantik anlamda ilişkilerinde mesela ilerleydi, işte evliliği vesaire falan derken. Ama özellikle hani çalışanları gördüğümde, hem gelirleri artık kendilerinin ellerinde, hem öğrenci olduklarını gördüğümde kendimi çok geride kalmış hissettim.” Uranüs

“Bazen şöyle düşünüyorum 23 yaşındayım ve bir işim yok. Gerçekten buna inanamıyorum gibi düşünüyorum. Çok çabuk onda yetersiz hissediyorum çünkü kalıcı bir işim yok. Yani evet yaptığım şeyler geçici şeyler para kazanıyorsam geçici bir para kalıcı bir işim yok ve bu yetişkin olma noktasında bana çok yetersiz hissettiriyor.” Güneş

“Şöyle ki aslında. Yani şunu hissetmedim. Lisans bitti. İşte benim daha bir işim bile yok. Param yok. Bunu hissetmedim. Bunu hissetmememin nedeni aslında ülkece bir noktada lisans mezunlarının bu durumda olduğunu bilmek. Ama bireysel anlamda bunu hissetmesem de o süreç beni gerçekten çok zorladı. Lisans bitiyor. Bavulunu topluyorsun. Yurttan aile evine. O yüzden bilmiyorum. O süreçte psikolojik olarak çok zorlandığımı söyleyebilirim. Aynen o süreç. Evdeki süreci. Yani yetişkinlik rollerinin dışında aile evine geri dönmek zorunda kaldığımda girdim. Gerek kendi evimin olmaması, kendi paramın olmaması. Bu gibi sebepler. Bu yani o dönem.”

Venüs

Katılımcıların, bu süreçte aile evinde kalmayı kendilerini yetişkin olarak hissetme konusunda bir engel olarak gördükleri söylenebilir.

“Yani aileyle yaşamak güzel, rahat ama sadece rahat. Yani önünü görebileceğin, savaşılabileceğin bir şey yokmuş gibi. Ve bir noktada insan şey hissediyor kendini, vasıfsızım gibi hissediyor. Yani rahatlık kısmı güzeldi ama bir noktada da şeyi hissetmeye başlamıştım. Bir vasfım yok, ne yapacağım, bu şekilde rahatlık içerisinde herhangi bir yere gidemiyorum, bir şey için çabalayamıyorum.”

Güneş

Ay, Neptün ve Satürn’ün ise günümüzde kalıcı olduklarını dile getirdikleri bir işte çalışıyor olsalar da mezuniyet sonrası süreçte, iş arama dönemlerinde, Dışarıda Kalma (Locked-Out) deneyimine ilişkin önemli söylemlerde bulunmuşlardır. İşsizliğin katılımcılar üzerindeki etkisi olumlu görünmemektedir.

“Onun sonrasında bir dönem geçen, işsizlik dönemi. O da bir baskı unsuru olarak üzerimde hissettiğim bir ruh halimi olumsuz etkileyen bir etmendi.” Ay

“Ben çalışma rolünü biraz mezuniyetten yaklaşık 3 sene sonra edindim. Bu süreçte çalışan rolünü biraz geç kazandım. Bu bana maddi olarak zaten bir parça yetersiz hissettiriyor ister istemez.” Satürn

“Ben kendimle vakit geçirmeyi de çok seviyorum. Ama tabii çalışmıyor olmak sürekli günlerimin boşa geçtiği, lisans eğitiminin sanki boşa gidiyor olduğu, suymuş da bir muslukmuş da boşa akıp geçiyormuş gibi bir hisse kapıldığım zamanlar oldu.”

Satürn

Katılımcılar, yetişkin rollerini edinmek için bu dönemde genelde sınavlara hazırlanmış, pek çok iş başvurusunda bulunmuşlardır. Bu sınavlara çalışmak ve kendi yaşamları için çaba gösteriyor olmak katılımcıların dışarıda kalma hisleriyle baş etmelerine fayda sağlamıştır.

“Yani öncelikle zaten bir çalışma hayatına atılabilmek için sınavlara gittim, oldukça çok sınava girdim çıktım.” Satürn

“Baş etmek için neler yaptım? Biraz aslında umut diyebilirim. Çünkü ders çalışıyordum. Biliyordum ki dil sınavına gireceğim. Yüksek lisansa başvuracağım. Bu koşulları değiştireceğim. Yani bu noktada eylemde bulunduğum için aslında bir noktada daha iyi hissettim. Çünkü sadece iş arayıp gerçekten o yetişkinlik yaşamına girip koşulları kabul etseydim daha kötü olabilirdi benim için. Yani bir dışarıda kalıp eğitimi işin içine katmak gibi şeyler bana iyi hissettirdi o dönemde. Aynen bu. Yani uzun vadeli bir hedef koyup ona çalışmak bir noktada aslında kaçırdığım şeyleri de görmememi sağladı. Eğitim hayatı hala devam ediyor gibiydi yani.” Venüs

“Daha araştırma görevliliğini kazanmadan birçok yere başvurmuşum ben. Yani kazanmasam bile kendimi öyle bir işte uğraşiyor olarak görmem, farklı şeylere gitmem, çabalamam benim çok hoşuma gidiyor.” Neptün

Ancak aynı zamanda başvuruların olumsuz sonuçlanması ve/veya çabalarının karşılığını almalarının uzun sürmesi katılımcıların iyilik hallerini olumsuz etkilemiş; başarısızlık, yetersizlik ve geride kalma hisleri varlığını sürdürmüştür.

“Sınavlara çok girdiğim bir dönem olmuştu. O dönemde arada 4-5 sınava gittim ve hiçbiri de olmadı. O zaman yine bir yetersizlik hissi geldi, hiçbir zaman çalışamayacak mıyım acaba gibi uçta bir karamsar bir düşünce gelmişti.” Satürn

Katılımcılar zor yaşantılarıyla ya da hisleriyle baş etmek için yakınlarının desteğine başvurmuştur.

“Çevresel olarak sevdiğim kişilerin desteği bana çok iyi geldi. Onlarla konuşmak, en azından kendimi ifade etmek.” Uranüs

“Aslında bu noktaya geldiğimde özellikle aynı yolda yürüdüğüm lisanstan yüksek lisanstan arkadaşarımla görüşmek beni çok rahatlatıyor. Çünkü seninle aynı şeylerle baş edip hayata devam etmeye çalışan arkadaşların olduğunu görmek çok

rahatlatıyor. Koşullar sadece benim için değil onlar için de benzer ve hayat bir şekilde devam ediyor diyebiliyorsun.” Venüs

Ayrıca telkinlerle kendilerini sakinleştirmeye çalışmış, duygularını düzenleme ve belirsizliğe tahammül düzeylerini artırmak için çaba göstermişlerdir.

“Kendi kendime diyordum ki sen busun işte. Yani kazanıp kazanmaman önemli değil ama istediğin şeyin peşinde emek veriyorsun dedim. Bunu kendini çok zorlamadan yap ki enerjin tükenmesin, dibi görme. Hani kendi kendime böyle telkinler verdim.” Neptün

“Yani bunun dünyanın sonu olmadığına dair sürekli kendimle konuşmalarım oldu diyebilirim yani olumsuzlamalar mı denebilir, ne denebilir.” Satürn

Yine bu dönemde kendilerine yöneldikleri; sağlıklarına dikkat ettikleri ve kendilerine öncelik tanıdıkları görülmektedir. Katılımcı Uranüs, bu davranışlarını kendisini korumak olarak adlandırmaktadır.

“Sağlığıma daha çok önem vermem gerektiğini düşünüyordum. Özellikle son zamanlarda hep böyle bağışıklığımla ilgili hastalıklar yaşadığım için. Bu yüzden işte spordu, diyeti vesaire bu hizmetleri alarak birazcık sanırım kendimle ilgili meşguliyetimi arttırarak çünkü diğer alanları kontrol edemiyordum. En azından dedim ki kendimi kontrol edeyim, bunlarla meşgul olayım. Bu şekilde birazcık daha psikolojik sağlığımyı koruduğumu düşünüyorum. Çünkü öncesinde çok fazla kontrol edemediğim şeylerle ilgili kaygı yaşıyordum. Stres yaşıyordum ve bunların hiçbir olumlu sonucunu görmedim.” Uranüs

“Bir dönem aslında spora başladım. Bana bu çok iyi geliyordu, tezden önce bir süre devam ettim.” Venüs

Katılımcıların kendilerine olan inancı ve yılmazlık özellikleri bu kriz tipinde de karşılaştıkları güçlüklerle baş etmelerinde katkıda bulunduğu görülmektedir.

“Bireysel olarak da bir noktada olumsuzluklar olsa da kendi kariyer, eğitim ya da sosyal yaşantımda aslında vazgeçemedim bir şeyler yapmaktan. Yani olumsuz ruh halinde olsam bile sürekli eylemdeydim aslında.” Venüs

Katılımcılar, baş etme yöntemi olarak sosyal destek kaynaklarından faydalanmış olsalar da aynı zamanda çevrelerinden, ilişkilerinden olumsuz olarak etkilendikleri durumlar da yaşamışlardır. Örneğin; Uranüs, ailesiyle olan ilişkisini hem destek kaynaklarında hem de çevresel anlamda kendisini zorlayan yaşantılarda dile getirmiştir.

“Yakın olduğum kişiler. Onlarla belli noktalarda anlaşamamak, uzlaşamamak, bazı sonuçları görebiliriz aslında bunlara çok kolay ulaşabiliriz ama karşı taraf bunu zorlaştırdığı için bir türlü onu ikna edememek ve işin içinden çıkamamak, bir döngüde hep tekrar etmek olduğu için yakın olduğum insanlar da zorlaştırmıştı.” Uranüs

Katılımcıların çabalarına rağmen kendilerini zorlayan bireysel özelliklerinden biri kaygılı yapıya sahip olmalarıdır.

“Ben kendim çok kaygılı bir insan olmam. Süreçte böyle bazen odaklanma noktasında beni zorladı diyebilirim. Çünkü kaygı noktasında çok dağılıyorum. Yani öteleyebiliyorum yapmayı, bir şeye başlamayı öteliyorum. Kendimi bir noktada uzaklaştırıyorum.” Venüs

“Çok fazla kendimi yıpratmam olabilir. Yani o süreç içerisindeyken dertlere çok fazla gömülmem olabilir. Hani hiçbir çıkış yolu bulamıyorum gibi ve sanki bulmak da istemiyordum gibi başka alanlar da oluşturmadığım için kendimi daha da böyle olumsuz düşünmeye itmem olabilir.” Uranüs

Dışarıda Kalma (Locked-Out) yaşantısına yakın olan katılımcıların geleceklerine ilişkin görüşlerinin umut barındırdığı ancak çalışan katılımcılarınkine kıyasla bu umudun daha temelsiz olduğu; dolayısıyla özellikle Güneş, Venüs ve Uranüs'ün yetişkinlik

dünyasına ulaşmak veya daha kalıcı bir yer edinmekle ilgili kaygılarının diğer katılımcılardan fazla olduğu ve kaygılı durumlarının hala sürdüğü dile getirilebilir.

“Geleceğime dair iyi düşüncelerim var ama çok belirsiz. Yani umutlu olduğum noktalarda diyorum ki tamam benim için iyi bir şeyler olacak ama bu iyi şeylerin ne olacağı hakkında hiçbir fikrim yok.” Uranüs

“Yine de kendi geleceğim için olumsuz koşullara rağmen bir noktada umutluyum ama bu umudun da şuradan geldiğini düşünüyorum; koşullar ne olursa olsun kendimi iyi yetiştirdim gibi hissediyorum meslekte. Onun da bir yerde mutlaka bir karşılığı olacak gibi geliyor.” Venüs

Bütünsel Modelle Örtüşmeyen Bulgulara İlişkin Bulgular

Katılımcıların paylaşımları incelendiği zaman Sıkışmışlık/Hapsolmuşluk (Locked-In) ve Dışarıda Kalma (Locked-Out) krizi yaşantıları dışında kalan, bütünsel modelle örtüşmeyen bulgulara ulaşılmıştır. Başka bir deyişle, katılımcıların ifade ettikleri yaşantılar Robinson’un bütünsel modelinde betimlediği evrelere uymayan temalar da taşımaktadır. Bu paylaşımlar; katılımcıların yüksek lisans eğitimini mezuniyet sonrası yaşamlarında nerede konumlandıkları ve bu eğitimin kendileri üzerindeki etkileri, imkan kısıtlılığıyla yüzleşme ve geniş çaplı etkileri olan olağan dışı yaşantılar (Covid-19 pandemisi ve 6 Şubat depremi) ile ilgilidir. Bu bulgular, kriz yaşantıları içerisinde ele alınamayacak kadar geniş paylaşımlara sahiptir. Ayrıca katılımcıların deneyimleri içerisinde söz edilebilecek, deneyimleriyle ilişkili, kategoriler olsa da farklı başlıklar altında ele alınmasının bu yaşantıların katılımcıların mezuniyet sonrası yaşamlarını kavramakta daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

Yüksek Lisansın Çeyrek Yaşam Krizindeki Yeri. Katılımcıların yüksek lisans eğitiminden farklı alanlarda ve farklı şekillerde etkilendiği söylenebilir. Ay, Dünya, Jüpiter, Merkür ve Satürn; yüksek lisansın kendilerine çalışma disiplini kazandırdığını, çalışma saatleri konusunda kendilerini aştıklarını ancak bu süreçte oldukça yorulduklarını, tüm gerekliliklere yetişmekte güçlük çektiklerini dile getirmişlerdir.

“Daha yoğun bir tempo içerisinde girebileceğimi tahmin etmemiştim. Öyle bir tempo içerisinde girdim. Sınırlarımı zorlamayı gördüm, sınırlarımı zorlamayı öğrendim bu süreçte.” Ay

“Çok büyük etkisi oldu. Çok çok zorlandım. Kişisel zamanım azaldı. Bir sürü ödev, çok koşuşturmacalı olanlar var. Onlarla ilgili çok yoğun. O yüzden ben bir sürü bir şeye zaman ayıramıyorum oldum. Ya da zaman ayırmak istediğim şeylere ayıramıyorum oldum. Yarım yamalak yapıyorum oldum bin tane şeyi, onlar var.” Dünya

“Bilmiyorum hatırlamıyorum ama yani neredeyse tüm günlerim doluydu ve çok yoğun bir süreçti. O yoğun süreçte kendimi o kadar yordum dedim ki tamam sakın bak işte hani dünyanın sonu değil halledebilirsiniz.” Jüpiter

“Ya şu açıdan beni çok zorluyor şu anda; beş gün çalışıyorum, cumartesi falan günleri çalışıyorum. Bir gün yüksek lisans dersine gidiyorum. Bir gün de akşam bir derse gidiyorum. Şu an izin günüm yok gibi bir şey benim için. Hatta yok. Bu çok yorucu ve hiçbir şeye yetişemiyorum. O anlamda beni kötü ediyor.” Merkür

“Olumsuz bir yan olarak da gerçekten çok zorlandığım zamanlar oldu. Dediğim gibi sınırlarımı zorlamayı, kendimden, uykularımdan taviz vererek daha sıkı çalışmam gerektiğini, emek istediğini öğretti.” Satürn

“Önceden daha küçük zorluklarda daha çabuk yılabiliyordum. Artık hani neleri atlattım diyerek kendimi içsel bir şekilde motive edebiliyorum.” Satürn

Öte yandan, Dünya ve Ceres çalışan rolü ile öğrenci rolü arasında bölünmüşlük yaşadıklarından söz etmişlerdir.

“İş yaşamında mıyım öğrencilik yaşamında mıyım bunun çok ayırımına varamadım. Çünkü eve geldiğimde hep araştırmam gereken, okumam gereken hep bir şeyler oldu. Bir de eş zamanlı olması meslek yaşamı, iş hayatıma ve kariyer hayatıma etki etti. Ben gerçekten çalışan mıyım yoksa öğrenciliğim hala devam mı

ediyor gibi. O noktada bir bocalamama sebep oldu. İki yere de çok algımı veremediğim zamanlar oldu. Bölünüyordum çünkü.” Ceres

“Çok şey hissediyorum, zorlanıyorum. Çok zorlanıyorum dediğim o da şeyden dolayı. Birisini aynı anda yürütmek öyle kolay değil. Yani ben hakkını vermeyi isterdim yüksek lisans eğitimimin. Onun için de tam zamanında yüksek lisans öğrencisi olmak isterdim. Ama şu an ben bölünmüş durumdayım. O mu, o mu, o mu?”

Dünya

Katılımcıların yüksek lisans eğitimiyle ilgili beklentilerine göre eğitim yaşantılarına ilişkin deneyimlerini farklı algıladıkları söylenebilir. Dünya, Güneş, Jüpiter, Merkür, Plüton ve Venüs; aldıkları eğitimin uygulama alanıyla uzak kaldığını düşündüklerini dile getirmişlerdir. Ayrıca mesleki yaşamlarına somut herhangi bir getirisi olmadığından söz etmişlerdir.

“Tamam, biz şimdi yüksek lisans yapıyoruz da bizim bilgimiz oluyor. Ama bir taraftan da ayrıymış gibi geliyor. Yani okuldaki kısımla, benim çalıştığım kısımla, şu an yüksek lisans eğitimimdeki kısım. Evet, işime yarayan tarafları tabii ki vardır. Ama tamamen yaramıyordur tabii ki. O da tamamen yaramasına da gerek yok belki.” Dünya

“Ama şey beklerdim yani yüksek lisansta daha iyi bir psikolojik danışman nasıl olunur? Ya da daha yetkin nasıl olunur beklerken böyle daha çok şey gibiydi. Sizi nasıl zorlayalım ve vazgeçirelim bu akademiden gibi bir şeydi bence ilk zamanları.”

Güneş

“Sanki böyle yine de lisansın devamıymış gibi ve “bu muydu?” oldu biraz. Çünkü şey değil yani... Lisans yaptığım üniversiteden iyi bir üniversite olmasına rağmen. Hani aa sen burada yüksek lisans yapmışsın, yani bütün fırsatlar sana açılıyor falan olmuyor.” Jüpiter

“Ya hani bilmiyorum. Ben PDR'de yüksek lisans yapıyorum ve yüksek lisans derslerimizden çok bir şey alamıyorum. Öğretilen ekoller zaten daha önce eğitimde

aldığım ekoller oluyor. Ya da çok daha kapsayıcı bir ekol almış oluyorum zaten. Ve o yüksek lisans verilen sadece teorik kısım bana yetersiz geliyor. Yüksek lisans eğitimlerimin çalışma hayatımda neredeyse hiçbir katkısı olmadı.” Merkür

“Aslında çok bir etkisi olmadı gibi bir şey diyebilirim. Çünkü bizim aldığımız eğitimle okulda benim uyguladığım şeyler arasında dağlar kadar fark var. Yani tutup da ben bir okulda öğrenciyeye maalesef terapiyi uygulayacak vakti bulamıyorum.” Plüton

“Çok etkili olmasını dilerdim. Uzmanlık alanında farklı kadroların olmasını. Ama şöyle biz ruh sağlığı yasası olmayan bir ülkede yaşıyoruz. Bir noktada lisans mezunu ve yüksek lisans mezunu arasında fark olmadığı gibi, lisans mezunu olmayan ve lisans mezunu arasında da fark yok. Bunun bilincindeyim. Çok acı ki.”

Venüs

Katılımcıların çoğu yüksek lisans derslerinin farklı bakış açıları geliştirmelerini sağladığını, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanı dersleri sayesinde ise pek çok kişisel farkındalığa ulaştıklarını, duygularını düzenleme becerilerinin arttığı dile getirmişlerdir.

“Rehber öğretmenlik okuduğum bölümün çok büyük bir etkisi olduğunu düşünüyorum. O duygu düzenleme noktasında duygularımı daha iyi kontrol edebildiğimi düşündüm. Düşünüyorum. İyi olma halimi okuduğum bölüm etkiliyor diyebilirim.” Ceres

“Alanda olmak, biraz da alanın içerisinde hissetmek, oradaki birilerinden bir şeyler öğrenmek. Zaten büyük ihtimalle yüksek lisans eğitiminde en güzel tarafı öğrendiğin o bilgilerin yanı sıra... Oradaki kişilerle kurduğun iletişimden, onlar ne yapıyordur, nasıldır falan... Biraz daha bakış açın da genişliyor.” Dünya

“Kattığı şeyler evet güzel. Özellikle uygulama dersleri güzel şeyler katıyor bence.” Güneş

“Bölümümün şöyle bir etkisi oldu aslında ben biraz eskiden böyle daha katı sınırları olan hayatı daha böyle çok planlı yaşayan bir insandım bölümümle birlikte özellikle danışan görmeyle vesaire birlikte biraz daha sınırlarını gevşeteabilen biraz daha rahat ilişki kuran bir insan oldum.” Mars

Ayrıca katılımcıların araştırma yapma konusunda kendilerini daha yeterli gördükleri söylenebilir.

“Bir bilimsel araştırma nasıl yapılır, bilimsel bakış açısı edinmeyi gördüm.” Ay

“Bilimsel olarak araştırma ne şekilde yürütülebilir kendi kariyer hayatımda bunun özgüveni geldi diyebilirim. Neyi ne şekilde yapabileceğim daha sistematik şu anda zihnimde.” Ceres

“Bilimsel araştırma yapmaya dair çok kısıtlı bir bilgim varmış. Bilimsel araştırma yapmayı ve bilimsel araştırma dair şeyleri de ben yüksek lisans sürecinde öğrendim.” Satürn

Katılımcıların akademiyle ilgili farklı görüşlere sahip oldukları söylenebilir. Ay, Güneş ve Plüton; akademik ortamı daha acımasız ve rekabet içeren bir yer olarak algılarken Ceres ve Satürn akademiye daha adil bir çevre olarak görmektedir.

“Acımasızca bir ortam olduğunu düşünüyorum, gördüm, gözlemlerdim. Öyle olunca daha böyle bir psikolojik danışmanlıkla, psikolojik danışman olarak bir akademisyen olacaksınız. Ancak bir psikolojik danışman gibi davranmamanız gerekiyor. Ya da okuldaki görmüş olduğum birtakım hocaların böyle davranmadığını görünce, acımasız bir ortam olduğunu görünce açıkçası o fikrim değişti.” Ay

“Başta çok kötüydü, gerçekten çok kötüydü. Bu mesleğin hiçbir anlamı olmadığını ve akademisyen olmak istemediğimi çok iyi fark etmiştim. Çünkü bu kadar hırslı bir ortamda her an bir yerimi kollayarak geçirmek bana çok zor gelecekti

diye düşünmüştüm ve vazgeçtim ilk zamanlarda. Tabii ki o dönem aldığım derslerle ve o dönemin hocalarıyla da alakalıdır muhtemelen bu.” Güneş

“Kadro sayısının az olduğunu görüyorum. İnsanların çok fazla yüksek puan alması gerektiğini görüyorum. Bazı üniversitelerde torpil döndüğünü de duyuyoruz.”

Plüton

“Gerçekten adil bir sistemin olması. Çünkü öyle tahmin edilmiyordu. Akademide haksızlık var, adam kayırma vs. Usulsüzlük tarzı çok şey duyuyorduk. Ama bunun bu şekilde olmadığını görmek beni iyi hissettirdi.” Ceres

“Dışarıda çok adaletsizlik de var ama bir yerde adalet de var diye düşündüm. Herkes kötü değil, bazen aralarında iyi insanlar da var bunu öğrendim bu süreçte. Biraz daha olumlu bakmayı da öğrendim.” Satürn

Katılımcıların yüksek lisans yapmaktaki amaçlarının; kariyerlerinde ileri gitmek, uzmanlaşmak, statü kazanmak, meslek gerekliliği olması, iş baskısını ertelemek ve bir şeyler ürettiklerini hissetmek olduğu söylenebilir. Ayrıca katılımcıların özgüvenlerine katkısı olduğu söylenebilir.

“Örneğin işte rehberlik araştırma merkezinde toplantıları oluyor il çapında ve bir konuya yönelik bir bakış açısı merak edilip sorulabiliyor. Özellikle krize müdahale durumlarında bu gibi durumlarda kendimi daha da uzman hissettiğim için daha cesaretli davranabiliyorum.” Ceres

“Kişisel olarak da uyum sağlamış olmak bir yere yeni bir yere o da beni daha özgüvenli hissettirdi ve bu her şeyi halledebilirmişim gibi de hissettirdi.” Mars

Aynı zamanda Dünya ve Plüton kendileri için ve kariyerleri için çabalıyor olmalarının kendilerini daha iyi hissettirdiğini dile getirmişlerdir.

“Yüksek lisansa başladığım için ya ben işte kendi iş hayatım dışında da, çalıştığım iş yeri dışında da ben bir şeyleri yapıyorum. Biraz kendim için, kariyerim için çabalıyorum diyebilmem, bu güzeldi.” Dünya

“Benim hala bir amacım varmış gibi geliyor. Hala üretmeye devam ediyordum gibi geliyor.” Plüton

Araştırma görevlisi olan katılımcılar meslekleri gereği yüksek lisans yaptıkları için eğitim hayatlarının ve kariyerlerinin daha uyumlu bir şekilde ilerlediğini dile getirmişlerdir.

“Benim hayatımla iç içe olması kök vazifesi görüyor, kişisel yaşamımla, kariyer yaşamım, eğitim hayatım, benden böyle güçlü bir zincirle bağlı gibi hissediyorum.” Neptün

Uranüs, Ay ve Güneş; yüksek lisans yapmayı iş baskısını ertelemek için bir araç olarak kullandıklarını dile getirmişlerdir.

“En azından bana bir meşguliyet sağladı. Belli alanlarda zorlandığımda mecbur derslere odaklanmam gerektiği için o bana bir kaçış yolu da oldu aslında. Psikolojik olarak beni birazcık da korudu diyebilirim.” Uranüs

“Bir nevi o iş baskısını erteleyebilmiş gibi oldum. Nasıl olsa bir yandan okulum devam ediyor gibi bir havaya büründük.” Ay

“Yani şöyle insanlar tabii ki şimdi şunun farkında değiller. Mesela kendini inanılmaz yetersiz ve vasıfsız hissediyor psikolojik danışma bölümü konusunda vesaire. Bir işi olmadığı için. Bunun farkında değiller. O yüzden ben de bunu çok güzel öne sürerek şey yapabiliyorum. Yani ben yüksek lisans yapıyorum bu süreçte. Sanki kendimi daha yetkin hissettiğim. Yani merak etmeyin bir yoldayım gibi. Mesela görüyor musunuz işte akademisyenim ben gibi. Öyle sanki bireysel olarak o statümü arttırmış gibi hissediyorum.” Güneş

Ayrıca bazı katılımcıların lisans öğrencisiyken yüksek lisansı direkt bir hedef

olarak belirledikleri görülmektedir. Akademisyenlik yerine eğitim yaşantısının kendisini hedef alıyor olmanın katılımcıların özellikle kabul aldıkları ilk yıl Dışarıda Kalma (Locked-Out) krizi belirtilerini tetikleyebileceği düşünülmektedir.

“Benim hayalim yüksek lisans yapmaktı. Bir dönem yalnızca olur mu olmaz mı korkusuyla acaba atansam mı diye kaygılanmışım. O ikisi arasında çok kalmışım ama en sonunda yine yüksek lisansa karar verip onun için çalışmaya devam ettim. Şu anda da hayallerim oldu.” Uranüs

İmkân Kısıtlılığıyla Yüzleşme. Katılımcıların mezuniyet yaşantıları incelendiği zaman kendi çabaları bulunsa da iş imkanlarının ve ekonomik durumun sunduğu zorlu şartlar sebebiyle planladıkları şekilde ilerleyemedikleri görülmektedir. Katılımcılar, kendi yaşamlarını kurmak için çabalamaya başladıkları noktada gerçek hayatla ve imkan kısıtlarıyla yüzleşmek durumunda kalmışlardır. Bu kategori, iki kriz tipiyle de yakından ilişkilidir. Ekonomik durumun yeterli olmaması veya istihdam için yeterli kadronun bulunmaması katılımcıların yetişkin rolüne ulaşmalarının da kendilerine ve değerlerine daha uyumlu, isteyerek yapacakları bir iş ortamına sahip olmanın da önünde büyük bir engel olarak görülmektedir. Katılımcıların özellikle devlet memuru olarak çalışma imkanlarının kısıtlı olduğu veya çabaya değil şansa dayalı olduğu söylenebilir.

“İlk dönüm noktası atamaların yapılmıyor oluşu. O zamana kadar kurmuş olduğum planları bir nevi suya düşürmüştü. Ondan sonra bir sudan çıkmış balık gibi hissettim. Ben şimdi ne yapacağım, neyle uğraşacağım, ne yapacağım gibisinden.” Ay

“Atamanın yapılmamış olması garanti olarak görmüş olduğum iş yaşam yapısına geçiş sürecimi engelledi, sekteye uğrattı.” Ay

“Atama olmadı, 400 kişi aldılar. Sürekli olarak bir sınava çalışıp kendimi geliştirmeden, sadece oturup aynı şeyleri tekrar tekrar çalışıp vakit kaybı yaşamak

istemedim. Ne olacağını bilmediğimiz bir bilinmezliğe yatırım yapmış oluyordum. O süreçten vazgeçtim.” Merkür

“Psikolojik danışman olarak da okul dışında bir kurum da alınmıyor. Yani KPSS ile öğretmenlikler var. Yer, atanabileceğimiz şeyler çok kısıtlı zaten öğretmenlik dışındaki KPSS kadroları.” Venüs

“Önceden adımızı yazar atanırdık. Yine bu akademisyenlik de günümüze göre nazaran daha kolaymış önceden de. Şimdi kadro açılıyor. Zaten bizim alanımızdaki insanların birçoğu çok çalışkan gerçekten. Dil puanları 90, ALES puanları 90, her şeyleri tavanda.” Jüpiter

Ayrıca katılımcılar; yalnızca devlet memuru olarak atanmanın değil, özel sektörde iş bulmanın veya çalışma koşulları iyi olan bir yerde çalışmaya başlamanın da oldukça güç olduğunu dile getirmişlerdir.

“Bazı arkadaşlarım işe girme noktasında zorluk yaşadı. Onların durumları beni üzdü. PDR'nin daha iyi şeyleri hak ettiğine inanıyordum. Çünkü hepimiz gerçekten büyük emeklerle mezun olmuştuk. Diğer eğitim bilimleri bölümleri gibi. Bunlar yaşama dair birazcık umut noktasında beni düşündürdü.” Ceres

“Öncesinde her şeyin, mezun olmadan önce her şeyin mümkün olabileceğini düşünüyordum. Yani özellikle çalışmakta, özellikle çalışmak için çok iyi koşullarda, iyi bir yerde çalışabileceğime veyahut da istediğim yere istediğim gibi atanabileceğime dair bir şeyim vardı. Yapıp çalışırsam olur diyordum ama her zaman işler sadece benim çalışmama veya çalışmamama bakmıyormuş. Böyle bir gerçekçi bir bakış açısı kazandım artık mezuniyetten sonraki süreçte, bu üç senede. Yani böyle bir bakış açısı kazandım.” Satürn

“Yani özel bir sektörde çalışmaya girebilirim ama bu ne ailem için ne de benim için kalıcı bir iş değildir ve hak ettiğimin de bu olduğunu düşünmüyorum.

Diğer yöntemler zaten hem zor hem de yorucu ve uzun süreçli şeyler. İşte devlete bir yere atanmak, akademisyen olmak, bunların hepsi.” Güneş

Ek olarak iş arayışında yeni mezunlar için veya tecrübesi az olanlar için yer edinmek daha zor görünmektedir.

“Diyorum ki yani bu kadar emek harcadın ve geldiğin noktada hala emeklerinin karşılığını alamıyor olacaksın. Yani senin tecrüben küçük görülüyor olacak ya da sana ona göre şartlar diyecekler. Kabul etmediğinde belki açıkta kalacaksın.” Jüpiter

Katılımcılar, çalışıyor olsalar dahi ekonomik durumun yine imkanlarını kısıtlayan bir etken olduğu söylenebilir.

“Ülke ekonomisinden dolayı biraz umutsuzlaşıyorum. Çünkü özel sektör bu işi daha tehlikeli yapıyor. Geçmişine baktığımda mesela ilk yıl bile bazen şu andakinden daha iyi kazandığını görebiliyorum.” Merkür

Katılımcıların, istedikleri bir işe girme veya kendileriyle uyumlu bir kariyer yaşantısına sahip olmaya ilişkin oldukça umutsuz oldukları görülmektedir.

“Kendini hissettiğin şeyi yap; bunu tamamen kaybediyorsun bence. Yani kendini hissettiğin şeyi yapmak diye bir şey yok. Bir noktada aslında çok daha eskiden gelen böyle, karnın nerede doyuyorsa oradasın. Yani buna evrildi. Hep böyle kendimi ifade edebileceğim bir yerde olmayı hayal ederken bir noktada. Bakıyorum ilk başta deniyorsun yine de. Gerek maddi sebeplerden gerek çalışma koşullarından dayanamadım.” Venüs

“Diyorum ki hayır sen emek verdiğin için, bu alanda okuduğun için, üstüne yüksek lisans yaptığın için, onu bitirmeye çalıştığın için, eğitimler almaya devam ettiğin için... Yani o seviyeyi bir şekilde doldurduğun ve hak ettiğin için bir yerde olmalısın. Yani sadece temel ihtiyaçlarını karşıladığın için değil de hani böyle gerçekten bu işi sevdiğim için yapmak istiyorum.” Jüpiter

Olağan Dışı Yaşantılar. Katılımcılar, son yıllarda meydana gelen olağan dışı gelişmeler olan Covid-19 pandemisi ve 6 Şubat depreminden etkilendiklerinden söz etmişlerdir. Pandemi katılımcıların iş bulmakta zorlanmalarına sebep olmuş, izole olmaları sebebiyle yalnızlık hissinin ağırlaştığı dönemler geçirmiş, şehir değiştirmiş ve ciddi anlamda duygusal olarak zorlandıkları dönemler geçirmişlerdir.

“Pandemi döneminin getirmiş olduğu bir duraklama artık bir kapanma sürecini yaşadık. O ruhsallık açısından pek olumlu bir süreç değildi. Sonuç itibariyle bir yıla yakın bir süre evlerde mahsur kaldık diyebilirim. O biraz iyilik halini olumsuz etkileyen bir süreçti.” Ay

“İyilik halimde çok yoğun bir düşme oldu ama bu mesleğimle çok alakalı değildi bence. Çünkü ben tam korona dönemi mezunuyum ve zaten korona dönemi yeterince mahvetmişti. O çok işimle alakalı değildi.” Merkür

“Bir yandan da stajyer gibiydim kreşte. Daha sonra işte pandemi oldu, maaş yatmıyordu, üniversite okuduğum şehirde barınamadım. Bu nedenle işten ayrıldım.” Venüs

Özellikle Neptün, pandemi döneminde yurt dışı bursu kazanmasıyla başlayan sürecin kendisini olumsuz anlamda etkilediğini dile getirmiştir. Yurt dışına gitmekten vaz geçip yüksek lisansa başlayana kadar oldukça zorlandığından söz etmiştir.

“Tabii. Covid zamanı yüksek lisansı dondurmam. Yani yurtdışı bursunu kazandım. Olumlu bir şey gibi ama daha sonrasında ilk yüksek lisansı dondurdum. İlk de dondurmam. Ara verdim gibi sonra dondurdum. Bir kararsızlık sürecinde sonra tekrar eve gittim. Evde zaten annem dışında kimse yok. O da çalıştığı için yalnızdım. Sosyal destek azdı. Dediğim gibi spor dışında olumlu bir şey yapmadım. Hiç hatırlamıyorum. Sağlıksız beslendim. Böyle saçma sapan saatlerimi harcadım. Mesela o dönem benim için dediğim gibi kötü bir dönemdi. Yani benim en kötü diyebileceğim dönemim o oldu. Kendimi bile tanıyamadığım zamanlar yani.” Neptün

“Mezun olduktan sonra özellikle Covid zamanında daha çok olumsuz halde seyrettim. Hem psikolojik sağlığımda. Hayatta bilmiyorum çok bir şey yapasım gelmedi. Bir tek spora tutundum. O beni biraz ayakta tuttu. Ama yani çalışma, iş çok farklı bir ben vardı yani. Ben kendimi değerlendirdim de. Yani hiç görülmemiş bir karakterde biri çıkmış gibiydi. O dönem belki de tüm hayatımı değerlendirdim de bu çeyrek yüz yılda. En böyle dipte olduğum zaman diyebilirim bilinçli olarak. O benim hatırlamak istemeyeceğim bir dönemdi. O açıdan mezuniyetten sonraki o kısım benim için biraz kara bir nokta.” Neptün

Bir tek Satürn, pandemi döneminde daha çok sevdikleriyle vakit geçirdiği için çok da olumsuz etkilenmediğinden bahsetmiştir.

“Yani lisansın son dönemleri benim için her ne kadar pandemiye denk gelse de güzel geçmişti. Yani daha çok arkadaşlarımla beraberdim. Sevdiklerime daha çok beraberdim.” Satürn

Deprem yaşantısının ise katılımcılar üzerindeki en büyük etkisinin kaygı olduğu söylenebilir.

“Deprem sonrasında yaşanan süreçte de yine bir an önce insanın kendisinin o güvenlik ihtiyacından kaynaklı olarak güvenli hissetmesi için tekrardan bir an önce bir işe başlamam, işe geçmem gerektiğini hissettiğim durumlar oldu.” Ay

“Onun dışında biraz da bir şeyle ilgili kaygılarım var. Atıyorum işte bir geçen seneki deprem. İşte bundan sonra da bu tarz bir şey olabilir. Yaşamayı seçeceğim şehre göre önemli bir deprem kaygısı olabilir. Zaten şu anda buna karar verecek olmanın, nerede yaşayacağıma karar verecek olmanın getirdiği birtakım şeyler var.”

Mars

Pandemi ve deprem yaşantılarının katılımcıları geleceklerine ilişkin endişelendirdiği, biraz daha karamsar bir düşünce yapısına soktuğu söylenebilir.

“Son dört yıldır sürekli bir felaket yaşıyoruz. Bir deprem geliyor, bir hastalık geliyor, bir ekonomik kriz geliyor. Sırada bir şey gelecek mi? korkusu tabii insanda oluyor. Biraz daha korku hissediyorsunuz. Geleceğe yönelik de aslında kaygı veya... Evet. Kaygı, korku, öfke, çaresizlik. Çünkü elimden bir şey gelmiyor.” Plüton

Tartışma

Robinson'a (2008a) göre, gelişim doğrusal bir ilerleme değildir. Katılımcıların mezuniyet sonrası yaşantıları göz önüne alındığı zaman da gelişimin hayatlarının farklı alanlarında başladığı, sekteye uğradığı ve sonra tekrar devam ettiği söylenebilir. Beliren yetişkinlik dönemi incelendiği zaman bu dönemi deneyimleyen bireylerin yaşamlarının oldukça değişken yapısı göze çarpar. Bu değişken yapı birçok alanda (ilişkiler, iş, yaşanılan yer) bulunmakla birlikte bireyler aynı zamanda birden fazla alanda veya aynı alanda peş peşe önemli olaylar deneyimleyebilir. Beliren yetişkinliğin söz konusu özelliği bu dönemi diğer yaşam dönemlerine kıyasla yoğun bir yaşantı haline getirir. Ayrıca değişikliklerle gelen denge bozulması ve uyum aşaması da bu dönemin istisnai özelliklerinden biridir (Eroğlu ve Gündoğdu, 2021). Araştırma sonuçlarına göre katılımcılar lisans öğrenciliklerinin sonlanmasıyla iş arayışına başlamış, şehir değiştirmiş, hatta bazı katılımcılar kısa bir süre içerisinde iki defa şehir değişikliği yaşamıştır. Beliren yetişkinlerin yaşayacakları şehre veya kuracakları düzene ilişkin geniş bir projeksiyonları nadiren bulunur (Eroğlu ve Gündoğdu, 2021). Araştırma katılımcıları beliren yetişkinlik için tarif edilen özellikleri bulundurmaktadır. Robinson (2019), çeyrek yaşam krizi dönemindeki bireyler için tutarsızlığın ve kendini keşfin tüm yaşam hikayesine yayıldığını ve bu durumun beliren yetişkinliğin pek çok özelliğinin net kanıtı olarak görür.

Çalışmanın bulguları; katılımcıların mezun olmalarıyla birlikte deneyimledikleri ve üstesinden gelmek zorunda kaldıkları pek çok zorlukla karşılaştıklarını gösterir, bu durum alan yazınla tutarlıdır. Üniversiteyi ailesinden uzakta okuyan öğrenciler için zorlu yaşantılardan birisi aile evine geri taşınmaktır (Robinson, 2019). Katılımcıların çoğu mezuniyet sonrası aile evine dönmek zorunda kalmış ve bu durumun kendilerini pek çok açıdan olumsuz etkilediğini paylaşmışlardır. Aile evinde yaşamaya devam etmek

katılımcıların evlat rolünde sıkışmış hissetmelerine sebep olmuştur. Evlat rolünü tekrar üstlenmek gelişimsel bir gerileme gibi hissettirebilir (BBC, 2014; Robinson, 2019). Katılımcılar; aile evinde kalmayı kendilerini yetişkin gibi hissetmemek, özgür hissetmemek, bağlı hissetmek gibi durumlarla bağdaştırmıştır. Alan yazındaki çalışmalar da aile evinde kalmanın beliren yetişkinlerin özerkliklerine olumsuz etkilediğini destekler niteliktedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011; Çok vd., 2023; Kins ve Beyers, 2010). Öte yandan; yetişkin rollerini edinmek beliren yetişkinler için kaçınılmaz bir şekilde zararlı gelecek olsa da, Batı toplumlarının gençlik kavramına yükledikleri önemle (Fry, 1996) birey yetişkin olmayı olumsuz bir durum olarak da algılayabilir (Kins ve Beyers, 2010). Bu konuyla ilgili örnek ifadeler katılımcılardan da gelmiştir, yetişkin rollerinin kendilerini bunalttığını ve bir yetişkin olmanın en basit tabirle sıkıcı olduğunu dile getirmişlerdir. Aslında katılımcıların yetişkinlik dönemiyle olan ilişkilerinin ikili bir durumu işaret ettiği, ulaşmak isterken bir ayaklarının da geri gittiği durumlar söz konusudur.

Yaşam koşullarında veya yaşanılan şehirde bir değişiklik yaşanmasıyla birlikte beliren yetişkinler romantik ilişkilerinde, arkadaşlıklarında ve çevrelerinde pek çok büyük çaplı değişikliğe alışmalıdır (Burns, 2015; Robinson, 2019). Çalışma bulgularına göre katılımcıların çoğu işe başlamak veya yüksek lisansa başlamak için farklı bir şehre taşınmıştır. Bazı katılımcılar çalıştıkları şehir ve yüksek lisans yaptıkları şehir farklı olduğu için de sık sık seyahat etmek durumunda kalmıştır.

Katılımcılar, çalışma yaşantısıyla ilgili farklı görüşler belirtmişlerdir ancak çalışmaya başlamayla ilgili görüşleri benzerdir; işe girmeyi yaşamlarında bir dönüm noktası olarak görmüşlerdir. Bir iş bulunmasıyla beraber yetişkinliğe geçiş aşamasında önemli bir gelişim görevine erişilmiş olur, bu gelişim döneminde işe başlamanın bir kilometre taşı görevi gördüğü söylenebilir. (Mortimer, Vuolo, Staff, Wakefield, & Xie, 2008; Živčić-Bećirević vd., 2018).

Katılımcıların çalışma hayatları incelendiği zaman araştırma görevlilerinin iş memnuniyetine dair ifadeleri daha çok kullanmışlardır. Farklı özel kurumlarda çalışan katılımcıların genel olarak ekonomik durumlarının düzensizliği ve yoğun, yorucu çalışma

saatleri sebebiyle zorlandıkları söylenebilir. MEB'te okul psikolojik danışmanlığı yapan katılımcılar ise idare ve branş öğretmenleriyle anlaşamamak, üniversitede aldıkları eğitim ile yaptıkları işin farklı olması, okulda herhangi bir terapi ortamı sağlamalarının mümkün olmaması benzeri zorluklardan söz etmişlerdir; bu paylaşımlar, alan yazınla uyumludur (Bayar ve Çalışkan, 2022; Töre ve Yayla, 2022). Okul psikolojik danışmanlarının okulda gösterdikleri faaliyetlerin öğrenci odaklı olmaktan ziyade idarecilerin verdikleri alan dışı görevlerden oluşması rehber öğretmenlerin öğrencilerle bağ kurmasını engelleyebilmektedir (Hatunoğlu ve Hatunoğlu, 2006; Korkut Fidan ve Owen, 2008; Töre ve Yayla, 2022). Ek olarak okul psikolojik danışmanlarının çalışmaları okullardaki rehber öğretmenlere yönelik algı sebebiyle de olumsuz olarak etkilenebilmektedir (Töre ve Yayla, 2022). Okul psikolojik danışmanlarıyla sürdürülen bir çalışmada mesleğin net bir şekilde tanımlanmamasının okul psikolojik danışmanlarında tükenmişlik hissiyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yerin Güneri, Büyükgöze-Kavas ve Koydemir, 2007; Duru ve Gültekin, 2019). Katılımcıların işsizlik yaşantıları incelendiği zaman her birinin bazı belli zamanlarda bunu deneyimlediği, birkaç aydan uzun süren işsiz kalma durumunun ise olası Dışarıda Kalma (Locked-Out) krizi yaşantısını tetiklediği düşünülmektedir. Katılımcılar, çeyrek yaşam krizi kuramına göre her iki kriz tipine de benzer yaşantılar dile getirmişlerdir ve çalışmadıkları zaman hem evlat rolünde sıkışmışlıkla hem de yetişkin rollerinin dışında kalma hissiyle geçirdikleri zorlayıcı dönemleri dile getirmişlerdir. İşsiz beliren yetişkinler, belirsizlikler, düzensizlik ve kafa karışıklığıyla dolu bir döneme girerler (Živčić-Bećirević vd., 2018).

Araştırma bulgularına göre romantik ilişki katılımcılar için bir destek kaynağı olmuş, ancak ayrılık yaşayan katılımcılar ise bu yaşantıdan yüksek düzeyde öfke ile çıkmış ve duygusal anlamda zorlanmışlardır. Cesur ve Başbuğ (2017), partnerinden ayrılan bir üniversite öğrencisinin ikinci dereceden bir yakınıni kaybedene kıyasla psikolojik belirtilerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Katılımcıların da romantik ilişki sonlanmasıyla benzer düzeyde zorlandığı söylenebilir

Beliren yetişkinlik kimlik arayışıyla birlikte yürüyen bir dönemdir. Sanayileşmiş toplumlardaki bireyler kendilerinin kim oldukları sorusunu yanıtlamak için farklı seçenekler deneyimlerler (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Eroğlu ve Gündoğdu (2021), çalışmalarında beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerin deneyime açıklık puan ortalamalarının diğer yaş dönemlerine kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ancak, katılımcıların kimliklerini keşfetmek için yaşadıkları ortamın dışına çıkmak gibi bir imkanları olduğunu söylemek güçtür. Daha çok kendi imkanları dahilinde ufak çaplı geziler, seyahatler yaptıklarını paylaşmışlardır. Çalışma veya iş yaşamıyla ilgili keşfe ilişkin davranışlarda bulunamamışlardır. Bu noktada katılımcıların yaşantılarının çeyrek yaşam krizi ve beliren yetişkinlikle ilgili alan yazına uymadığı söylenebilir. Doğan ve Cebioğlu (2011), Türkiye’de söz konusu kimlik keşfi yıllarının daha kısıtlı olabileceğini söyler ve bunun sebebi olarak da mevcut ekonomik ve kültürel yapıyı öne getirir. Katılımcıların kendilik algılarına bakıldığı zaman; aile evinde kalmak, çalışmamak ve işte ayrılmamak gibi iki tip krizin de başlangıç noktalarında öz güvenlerinin ve öz saygılarının düşük olduğu söylenebilir. Katılımcıların kendilik değerlerinin genel olarak bir şeyler başarmalarına bağlı olduğu görülür. Herhangi bir başarısızlık durumunda ise kendilerini çok çabuk suçladıklarını, yargıladıklarını dile getirmişlerdir. Ayrıca mükemmeliyetçi yapıları olduğunu dile getiren katılımcılar da olmuştur. Bazı çalışmalar bir bireyi tükenmişlik yaşamaya yatkın duruma getiren kişilik özelliklerinden söz eder; idealist, rekabetçi, mükemmeliyetçi ve hedef odaklı olan bireylerin tükenmişlik yaşama ihtimalleri daha yüksektir (Ardıç ve Polatçı, 2009; Bal ve Arıkan, 2023).

Katılımcılar, zorlandıkları dönemlerde kendilerini suçlayarak daha da aşağı çekme potansiyeline sahiptirler. Oldukça düşük öz güvene sahip olmak işe yaramaz hissetmektir, düşük öz saygı değersiz hissetmekle eşit; ikisi de kendini değerlendirmenin boyutlarıdır ve duygularla ilişkilidir (Robinson, 2008a). Başka bir deyişle, duygusal olarak zorlanan katılımcıların aynı zamanda öz saygılarının ve öz güvenlerinin de düşük olması yüksek bir ihtimaldir. İşe başlayan ve uyum sağlayan katılımcıların ise öz güvenlerinde artış olduğu söylenebilir. Yüksek seviyede öz güvene sahip olmak 20’li yaşların bireyler üzerine

getireceği baskıları ve gereklilikleri yönetme noktasında büyük bir öneme sahiptir (Hasyim vd., 2024).

Katılımcıların herhangi bir işe başvurma, başlama veya sürdürmeyle ilgili motivasyonlarının genel olarak ekonomik durum, düzen, statü gibi dışsal motivasyonlar olduğu söylenebilir. Birkaç araştırmaya göre, bireylerin içsel motivasyonla sürdürdükleri bir aktivite dışarıdan ödüllendirildiği zaman motivasyonları içselden dışsal motivasyona kaymaktadır (e.g., Lepper vd., 1973; Deci ve Ryan, 2000). Katılımcıların da mesleğe veya yüksek lisansa başlarken motivasyonları içsel olsa dahi zamanla ihtiyaçları dahilinde değişiklik göstermiş olabilir.

Katılımcıların baş etme yöntemlerinin en başında sosyal destek ve yakın ilişkileri bulunmaktadır. Bir çalışmaya göre arkadaş veya aileden gelen sosyal destek üniversite öğrencilerinin stresle baş edebilmek için başvurdukları ve işe yarayan bir yöntemdir (Matheny vd., 2002; Martin ve Bohecker, 2022). Robinson vd. (2017), sosyal destek eksikliğinden beliren yetişkinlerde çeyrek yaşam krizinin ortaya çıkmasını tetikleyebilecek bir faktör olarak bahseder (Hasyim vd., 2024). Katılımcılar ayrıca farklı kültürel etkinliklere yönelerek, seyahat ederek, spor yaparak, resim çizerek, meslektaş toplantılarına katılarak ve duygu düzenleme becerilerini geliştirerek zor dönemlerini atlattıklarını dile getirmişlerdir. İşte, romantik ilişkide, akranlar arası ve toplumun bir üyesi olarak başarılı olmak bu dönemde iyi oluşu yüksek tutmak için önemli görülmektedir. Ayrıca, bireyler bağımsızlaştıkça iyi oluşları yükselmektedir (Kins ve Beyers, 2010). Beliren yetişkinlerin; ekonomik bağımsızlıklarını elde etmeleri, uzun vadeli yetişkin rolleri edinmeleri, duygularını düzenleme becerilerinin gelişmiş olması iyi oluş seviyelerini yükseltir (Kins ve Beyers, 2010). İşe başlamak için aile evinden ayrılan ve kendi düzenini kuran katılımcılar da, uyum süreçleri sonrasında kendilerini çok daha iyi hissettiklerini dile getirmiş ve bağımsızlığı olumlu bir durum olarak paylaşmışlardır. Ancak, ayrılığın ilk zamanlarında ailelerinin yanlarında olmasını istedikleri zamanlar da olmuştur. Katılımcılar bazen oyun oynayarak (bilgisayar veya tableten), aşırı alışveriş yaparak veya çok fazla yemek yiyerek uyumsuz baş etme yolları denediklerini paylaşmışlardır.

Katılımcıların etkisi altında olduğu duygular kaygı, korku, üzüntü, öfke, karamsarlık; ancak bazı durumlarda da heyecan, umut ve meraklıdır. Katılımcılar; hemen hemen her duyguyu yaşadıklarını, duygusal olarak iniş ve çıkışlar yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Ayrıca, özellikle sıkışmışlık ve dışarıda kalma hissiyatına yoğun şekilde sahip olan katılımcılar depresif olduklarından söz etmişlerdir. Çeyrek yaşam kriziyle baş etme yöntemlerine ilişkin yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre ailesiyle birlikte yaşayan katılımcılar sıklıkla daha depresif ve amaçsız olduklarını hissettiklerini raporlamışlardır (Cirklová, 2020; Hasyim vd., 2024). Katılımcılardan biri bir dönem intihar düşüncelerine sahip olduğunu paylaşmıştır. Bu bulgular alan yazınla uyumludur. Beliren yetişkinler çarpıtılmış inançlar geliştirebilir ve zorlayıcı durumlarından bir kaçış olarak intiharı düşüncelerine sahip olabilirler (Türk vd., 2024). Beliren yetişkinlik süreci deneyimleyen bireylerin ufak aksiliklere karşı dahi duyarlı oldukları ve ufak bir çizimin bile başarısızlık hissini ve sonrasında müthiş bir duygu yoğunluğuyla kriz yaşantısını getirme ihtimali vardır (Byock, 2015). Katılımcıların geleceğine ilişkin oldukça kaygılı oldukları söylenebilir. Bir gelecek planı yapmak giderek zor bir hal almaktadır ve bu durum başarısızlıkla sonuçlanan girişimlerde güvensizlik ve kaygıyı açığa çıkarabilir (Asarlı ve Külahoğlu, 2022). Bireylerin geleceğine ilişkin beklentilerini, ilgilerini, umutlarını ve korkularını barındıran değerlendirmeler, günümüzdeki eylemlerini yönlendirmesinin (Lens, 1988) yanı sıra, gelecekteki imkanları artırabilir veya kısıtlayabilir (Nurmi, 2002; Asarlı ve Külahoğlu, 2022). Öztemel'e (2018) göre gelecekle ilgili karar vermiş bireylerin de karar vermemiş bireylerin de işe alınma süreci, istihdam olanakları ve çalışma hayatıyla ilgili benzer karamsarlığa sahip oldukları söylenebilir. Katılımcıların da gelecekle ilgili kaygılarının çalışıp çalışmıyor olmalarından bağımsız olduğu görülmektedir. Türkiye'de yaşayan belirsiz yetişkinler, Batı'daki akranlarına kıyasla sonsuz seçeneklere sahip olduklarına inanmakta zorlanabilir veya geleceğine iyimser yaklaşamayabilirler (Doğan ve Cebioğlu).

Katılımcıların yüksek lisans öğrencisi olmanın bazı faydalarını gördüklerini ancak süreç içerisinde özellikle derslerle ilgili sorumluluklar açısından kendilerini zorlayabildiğini dile getirmişlerdir. Özellikle araştırma görevlisi olmayan ve çalışan katılımcıların işleri ve

yüksek lisans arasında bölündüğü görünmektedir. Abiddin ve İsmail'in (2011), çalışmalarında lisansüstü öğrencileri çalışırken aileleriyle ilgilendikleri ve kendilerine yeterli bilgilendirme yapılmadığı için eğitimi bırakmak veya uzaktan sürdürmek zorunda kalmışlardır (Dursun ve Yar Yıldırım, 2020). Bu çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğu yüksek lisansa devam ederken zaman zaman bırakmayı düşünmüş, ancak daha sonra kendini motive ederek devam etmiştir. Yalnızca bir katılımcı yurt dışı bursu kazanmasıyla birlikte yüksek lisansı dondurmuş, burstan vazgeçmesiyle o da eğitimine devam etmiştir. Araştırma görevlisi olarak çalışan katılımcılar, yüksek lisansın kendilerine meslek sağladığını dile getirmişlerdir. Ancak diğer katılımcılar yüksek lisansın yaptıkları meslekler açısından bariz bir katkısı bulunmadığını dile getirmişlerdir. Hemen her katılımcı yüksek lisansın en büyük katkısının araştırma yapma becerisi kazandırması olduğunu dile getirmiştir. Kişisel yaşamları için ise zaman zaman kaygılandırıcı ve oldukça yorucu bir unsur olduğunu, derslere ve meslek yaşantıların yetişmekte güçlük çektiklerini söylemişlerdir. Helvacı, Polat ve Terzi (2023), Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü mezunlarıyla yaptıkları çalışmada yüksek lisans veya lisans mezunu olmanın psikolojik danışmanların mesleki doyumu üzerinde önemli bir fark yaratmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca katılımcılar, akademisyenler tarafından bekledikleri anlayışları bulamadıklarını ve aksine akademisyenlerin kullandıkları cümleler ve tavırlarıyla kendilerini yetersiz hissettirdiklerini dile getirmişlerdir. Yüksek lisansın amaçlarına bakıldığı zaman; farklı alanlarda bilimleri bir araya getiren, sahip olunan ve elde edilen bilgiyi değerlendiren, eleştirel ve yaratıcı bireyler yetiştirmektir. Özetle, yüksek lisans; bir araştırmacı yetiştirmek için en önemli basamaklardan biri olmakla birlikte bir bilimsel araştırma oluşturmak, sürdürmek için gerekli becerilerin kazandırılmasını amaçlar (Saracaloğlu, Varol, ve Evin-Ercan, 2005; Gök ve Tunç, 2023).

Çalışmada katılımcılar Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans programına kayıtlıdır ve lisans mezuniyetleri de Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanındadır. Katılımcıların çoğu alanlarının kendilerini tanıma ve farkındalık kazanma konusunda çeşitli faydalar sağladığını dile getirmişlerdir. Özellikle duygularını düzenleme

konusunda gerek derslerden gerek kendi araştırmalarından öğrendikleriyle iyi bir hale geldiklerini dile getirmişlerdir. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık hizmeti; bireylere mesleki, eğitsel, sosyal ve kişisel alanlarda katkı sağlamayı, farkındalık kazandırma yoluyla uygun karar verme becerilerini artırmayı amaçlar. Dolayısıyla bu bölümün dersleri de söz edilen içeriklerden oluşur. Bölüm öğrencilerinin derslerin alırken kendilerine ilişkin farkındalık kazanmaları istenen ve hatta beklenen bir unsurdur (Duru ve Gültekin, 2019). Kendinin farkında olan birey, harekete geçerek stres seviyelerinin azalmasını sağlayabilir (Hasyim vd., 2024). Çetinbaş'ın (2022) çalışmasına göre; kişisel farkındalıkla ilgili ders alan katılımcıların almayanlara kıyasla yaşamı anlamlandırma, hedef odaklı alma ve bilişsel, duygusal ve sosyal alanlardaki iyilik hali puanları daha yüksektir.

Yirmili yaşlardaki gelişimsel krizi tetikleyen yalnızca bireyin yaşadığı ev veya aile içerisindeki kaotik ortam değil, aynı zamanda kaotik yapıya sahip bir toplumdur. Tıpkı çalkantılı bir evde büyüyen çocuğun yetişkinlerin nasıl güvenli ve anlamlı bir hayat yaşayacağını bilmediğini açıkça öğrenmesi gibi, modern toplumun çocukları toplumda benzer bilgi açığının bulunduğu keşfeder. Toplum içerisinde herkes çember içinde dönerken, döngüyü tekrarlarırken, umutsuz ve kafası karışmış beliren yetişkin muazzam bir cesaretle, gemiye kaptanlık edecek ve rotayı yeniden ayarlayacak gücü ve içsel yönelimi keşfedebilir (Byock, 2015). Katılımcıların deneyimledikleri zorluklar yalnızca kendi yaşam dönemleriyle ilgili değildir; ülkedeki iş imkanları, genel ekonomik durum ve toplum yapısı da mezuniyet sonrası yaşantıları üzerinde belirleyici olmuştur; bu durum alan yazınla uyumludur (Karabulut vd., 2024; Tanhan vd., 2024; Robinson, 2019). Katılımcılar; mezun olmalarıyla birlikte atanmayı beklerken atanamamış, akademiye girmekte zorlanmış, devlet kadrolarında kendine yer edinememiş, özel sektörde dahi tecrübe arandığı için ilk yıllarında kendilerine uygun bir iş bulmakta zorlanmışlardır. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü, Eğitim Fakültesi altında bulunduğu için bu alanın mezunları da uzun yıllar boyunca MEB'de okul psikolojik danışmanı olarak çalışmayı en garanti mesleki yollardan biri olarak görmüştür (Duru ve Gültekin, 2019). Ancak, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık mezunlarının atanma ihtimallerinin zaman geçtikçe azaldığı bir gerçektir (Duru ve Gültekin,

2019). Yetersizlik ve kapana kısılmışlık hissini artırma ihtimali olan bir etken yaşam elverişsiz yaşam koşulları olabilir. Türkiye’de yaşayan genç yetişkinlerden yaşam koşulları uygun olmayan veya imkanları kısıtlı olanların söz konusu hisleri yaşaması daha olası görünmektedir (Yasdıman vd., 2022; Sarıgül vd., 2023; Türk vd., 2024). Asarlı ve Külahoğlu (2022), Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarına göre öğrencilerin sahip oldukları koşullarda meslek alanlarıyla ilgili iş doyumu beklentilerinin düşük olduğu, alandaki güvencesizliğin işsiz kalma kaygılarını yükselttiği, sürekli değişen istihdam ve eğitim politikaları ile KPSS’ye karşı olumsuz bir algıya sahip oldukları söylenebilir. Katılımcıların da benzer şekilde, çalışıyor olsalar dahi geleceklerine karşı güvencesiz hissettikleri durumlar olmaktadır. Özellikle memnun olunmayan bir işten ayrılmanın katılımcılar için neden bu kadar zor olduğunu anlamak için çevresel koşullarına bakılması gereklidir.

Çeşitli doğal afetler, savaşlar, şiddet ve terörizm gibi hem insan kaynaklı hem de doğal kaynaklı büyük çaptaki değişimler bireylerin ruhsal durumlarını olumsuz etkileyebilir, ciddi anlamda stres düzeylerini yükseltebilir (Güzel ve Zubaroğlu-Yanardağ 2020; Karabulut vd., 2024). Katılımcılar, Covid-19 pandemisi ve 6 Şubat depremiyle birlikte duygusal olarak zorlandıklarını; pandemiyle yalnızlaştıklarını, depremle ise güven hissiyatlarının sarsıntıya uğradığını dile getirmişlerdir. Covid-19 pandemisi zamanı uygulanan kısıtlamalar; anksiyete, geleceğin belirsizliğiyle ilgili stres, sosyal izolasyon, depresyon ve iletişimsizlik benzeri iyi oluşu olumsuz etkileyen pek çok duruma yol açmıştır (WHO 2022; Karabulut vd., 2024).

Bölüm 5

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

- İlk evrede katılımcıların iş, öğrencilik ve yaşam koşulları, yaşanan ev ortamının getirdiği sorumluluk veya rollerle ilgili sıkışmışlık hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrılık evresinde katılımcılardan bazıları artık istemediklerini fark ettikleri işten ayrılmıştır. Ara verme evresinde katılımcılar ayrılık öncesinde veya sonrasında sık sık şehir değiştirmiş, seyahat etmişlerdir. Keşif evresinde işten ayrılan katılımcılar yeni bir iş arayışına başlamış; işe başlayan katılımcılar da sosyal çevrelerini geliştirme, yeni hobiler edinme ve ev işlerini öğrenme, tek başına yaşamaya uyum sağlama, yemek yapma gibi yaşam becerilerini edinme konusunda kendilerini keşfetmişlerdir. Katılımcı paylaşımları ele alındığı zaman bazı paylaşımlar Robinson'ın dördüncü evre için bahsettiği özelliklerle benzer ifadeler içerse de katılımcıların yeniden inşa evresinde sayılamayacağı düşünülmektedir.
- Katılımcıların ilk evrede idare, iş arkadaşları veya iş ortamlarında gerçek düşüncelerini saklama eğilimi gösterdikleri ve kendilerini yansıtmakta, fikirlerini dile getirmekte zorlandıkları görülmektedir. Ara verme evresinde katılımcıların kendilerine dair daha olumsuz duygu ve düşüncelere ve yetersizlik hissine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Keşif evresinde kimlik keşfi diğer evrelere kıyasla daha yoğun yaşanmaktadır ve bu evrede katılımcıların kendilerinden daha olumlu bir çerçevede söz ettiği görülmektedir. Katılımcılar, kendilik değerlerinin yükselmesiyle sınır çizme konusunda zamanla iyi bir duruma gelmişlerdir.
- Katılımcılar ilk evrede içsel motivasyonlar yerine maddi gelir, statü kazanımı, güvenlik ihtiyacının karşılanması, bağımsızlık, ekonomik bağımsızlık ve benzeri dışsal motivasyonlarla çalışmaya devam etmekte veya düzenlerini sürdürmektedir. Ayrılık evresinde katılımcıların genel olarak motivasyonlarının üstlendikleri rolden ayrılmaya yönelik olduğu söylenebilir ayrıca katılımcılarda ilk evrede gözlenen

dışsal motivasyon kaynakları yerine artık daha içsel motivasyonlarla hareket etmeye başladıkları ve kendilerini biraz daha öne aldıkları görülmektedir. Katılımcıların ara verme dönemindeki motivasyonlarının ara verme evresinden daha fazla kendilerine yönelik, içsel, olduğu söylenebilir çünkü burada içe dönüş söz konusudur. Keşif döneminde katılımcıların yaklaşma motivasyonuna sahip olduğu görülmüştür, odakları biraz daha dış çevrededir. Yeniden inşa evresinde katılımcıların motivasyonlarının direkt olarak çalışma yaşantısı olduğu dile getirilebilir.

- Katılımcılar zorlandıkları zamanlardaki baş etme yöntemlerinin; sosyal destek almak, ailelerine, arkadaşlarına, romantik partnerlerine, hocalarına ve meslektaşlarına açılmak, paylaşımlarda bulunmak, terapi almak, kültürel gezilere katılmak, sosyal aktivitelerde bulunmak, öncelik ve değer belirlemek, spor yapmak, resim çizmek, günlük yazmak olduğu söylenebilir. Uyumsuz baş etme yöntemleri olarak da oyun oynamak (bilgisayar veya tableten), alışveriş bağımlılığı ve aşırı yeme davranışları bulunmaktadır.
- İlk evrede katılımcıların kendilerini baskı altında ve kaygılı hissettikleri söylenebilir, sağlıkla ilgili kaygıları da artmıştır. Katılımcıların bir kısmı olumsuz bir ruh haline sahiptir ve depresif dönemler geçirdikleri görülmektedir. Aynı zamanda katılımcılar sıklıkla icra ettikleri meslek veya yüksek lisansla ilgili tereddüde düşmüş ve sorgulamalara girmişlerdir. Katılımcıların sorumlulukları altında tükenmiş ve yorgun hissettikleri, her duyguyu hissettikleri, duygusal iniş çıkışlar yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bir katılımcının depresif hissettiği dönemde intihar düşüncülerine sahip olması ilk evrede katılımcıların duygusal anlamda zorlandıklarını göstermektedir. Ayrılık evresinde aile evinden ayrılan katılımcıların kaygı ve endişeleri yükselmiştir ancak zaman içerisinde bu duyguları daha iyi düzenleyebilmişlerdir. Katılımcıların ayrılıkla yas ve üzüntü hislerini de yaşadıkları görülmektedir. Keşif evresinde, katılımcıların geleceğe dair daha çok heyecan, merak ve umut duygularını deneyimledikleri söylenebilir. Ancak aynı zamanda bilinmezliğin getirdiği şüpheler, sorgulamalar ve onları takip eden bazı duygusal iniş çıkışlar ve kaygılanmalar

sürmektedir. Son evrede ise katılımcıların genel olarak geleceğine umutlu, sakin ve daha mutlu yaklaştıkları söylenebilir. Ancak bu evrede olan katılımcıların neredeyse hepsi devlet sektöründe çalışan bireylerdir. Özel sektörde çalışan bireylerin çok daha kaygılı oldukları ve geleceğini çok daha belirsiz algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

- Katılımcıların paylaşımları Robinson'un önerdiği bütünsel modelin evreleri arasında çoğunlukla ilk evreye uygun düştüğü düşünülmektedir.
- Katılımcıların Sıkışmışlık/Hapsolmuşluk (Locked-In) evresindeyken, bir başka ifadeyle başladıkları işte zorlanırken veya mevcut işlerine devam etmek istemediklerini düşünürken, aynı zamanda işlerine devam etmeye karar verdikleri ve herhangi bir ayrılık yaşantısı yaşamadan sonraki evrelerde beklenen davranışlarda buldukları ve farkındalıklara vardıkları söylenebilir.
- Katılımcılar keşif evresini çok kısıtlı deneyimlemişlerdir (öyle ki bazıları istemedikleri işe devam ederken farklı alanlarda keşiflere başlamak durumunda kalmıştır). Robinson'ın modeline uymayan kısımlardan biri katılımcıların birden fazla işi deneyecek imkana sahip görünmemeleridir.
- Katılımcılar, yetişkin rollerine ilişkin dışarıda kalma hissiyatını içeren Dışarıda Kalma (Locked-Out) krizi ifadelerine oldukça benzer paylaşımlarda bulunmuştur. Katılımcıların paylaşımları incelendiğinde mezuniyet sonrası yaşamlarının bir kısmında, veya hala, yetişkinlik rollerinin dışında kaldıklarını hissettikleri söylenebilir. Katılımcıların ulaşamadıklarını, geride kaldıklarını hissettikleri alanların iş ve romantik ilişkiler olduğu görülmüştür ve işsizlikten epey olumsuz etkilenmişlerdir. Katılımcıların bu dönemden çıkmak için genelde sınavlara hazırlandıkları ve birçok iş başvurusunda buldukları görülmüştür. Bu sınavlara çalışmak ve kendi yaşamları için çaba gösteriyor olmak katılımcıların dışarıda kalma hisleriyle baş etme yöntemi olduğu düşünülmektedir.
- Yeniden inşa evresine uyan ifadelerde bulunan katılımcılar genel olarak araştırma görevlisidir. Bunun sebebi araştırma görevlisi olmanın veya akademisyenliğin daha

çerçevesi bir yaşantı sunması olabilir. Ayrıca araştırma görevlilerinin çeyrek yaşam krizinin Sıkışmışlık/Hapsolmuşluk (Locked-In) tipinin belirtilerini diğer katılımcılara kıyasla daha az deneyimlemişlerdir.

- Katılımcıların çalışma hayatlarında olmasa dahi üstlendikleri diğer sorumluluk veya rollerdeki sıkışmışlık Sıkışmışlık/Hapsolmuşluk krizini tetiklerken, yetişkin yaşamının gerektirdiği sorumlulukları üstlenememiş olmak (çalışmamak, romantik partnerin bulunmaması) Dışarıda Kalma krizini tetiklemektedir.
- Katılımcıların çoğu için yüksek lisans dersleri; farklı bakış açıları geliştirme, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanı dersleri ise kişisel farkındalığa ulaşma ve duygu düzenleme becerileri kazanmalarına fayda sağlamıştır. Ayrıca katılımcıların araştırma yapma konusunda kendilerini daha yeterli gördükleri söylenebilir.
- Katılımcıların yüksek lisans yapmaktaki amaçlarının; kariyerlerinde ileri gitmek, uzmanlaşmak, statü kazanmak, meslek gerekliliği olması, iş baskısını ertelemek ve bir şeyler ürettiklerini hissetmek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Yeterli ekonomik duruma sahip olmamak veya istihdam için yeterli kadronun bulunmaması katılımcıların yetişkin rolüne ulaşmalarının ve kendilerine, değerlerine daha uyumlu, isteyerek yapacakları bir iş ortamına sahip olmanın önünde bir engeldir.
- Ayrıca katılımcılar için yalnızca devlet memuru olarak atanmak değil, özel bir kurumda çalışma koşulları uygun olan bir iş bulmak da oldukça zordur. Katılımcıların, istedikleri bir işe girme veya kendileriyle uyumlu bir kariyer yaşantısına sahip olmaya ilişkin oldukça umutsuz oldukları söylenebilir.
- Covid-19 pandemisi katılımcıları iş bulma konusunda zorlamış, sosyal izolasyon sebebiyle yalnızlık hissini yüksek olduğu dönemler geçirmişlerdir. Pandeminin katılımcıları duygusal anlamda zorlayan etkenlerden biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- 6 Şubat depremi de katılımcılarda güvensizlik ve kaygı hislerini artırmıştır.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu alışma, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yüksek lisans yapan öğrenciler ile sürdürölmüştür, benzer çalışmaların farklı meslek alanlarında ve farklı eğitim seviyelerinde bulunan beliren yetişkinlerle çalışılması önerilmektedir.
- Çalışmada eyrek Yaşam Krizi deneyimi geniş bir çerçevede incelenmiştir ancak ileriki çalışmalarda yetişkinliğe geçiş aşamasındaki dönüm noktalarına ve önemli olaylara ilişkin detaylı araştırmaların yapılması gerekli görölmektedir.
- eyrek yaşam krizini etkileyen durumlara ilişkin ileri nitel ve nicel araştırmaların sürdürölmesi önerilir.
- eyrek yaşam krizi ile ilgili çeşitli nicel değişkenlerle iyilik halini yordayıcı çalışmalar yapılabilir.
- Yüksek lisansa devam etmeyen Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık mezunlarının çeyrek yaşam krizi olgusunu nasıl deneyimledikleri araştırılabilir.
- Lisans eğitime devam eden, 3. veya 4. sınıf Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerinin çeyrek yaşam krizi deneyimleri araştırılması önerilir.
- Farklı iki veya daha fazla bölümün (mühendislik, öğretmenlik ve tıp gibi) yüksek lisans öğrencilerinin çeyrek yaşam krizi yaşantıları karşılaştırılabilir. Sonraki çalışmalarda özellikle sosyal bilimlerin dışına çıkılması çeyrek yaşam kriziyle ilgili bilgi eksiklerini doldurabilir.
- Beliren yetişkinlik yaş aralığında (18-29) bulunup da üniversiteye, eğitime devam etmeyen kesimlerle de araştırma yapılması önerilmektedir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Psikolojik danışmanlara çeyrek yaşam krizi olgusuyla ilgili bilgiler edinerek bu konudaki farkındalıklarını artırmaları önerilir.
- Ayrıca özellikle danışma yaşantısında 20'li yaşlarda bulunan bireyleri bu konuda bilgilendirmek danışanların yalnızlık hislerini azaltabilir ve ne yaşadıklarına ilişkin fikir geliştirmelerine yardımcı olabilir.

- Çeyrek yaşam krizini gündelik yaşamda da uygun yaş grubundaki insanlarla paylaşılması farkındalığın yayılmasını sağlayabilir.
- Danışmalarda bireylerin beliren yetişkinlik döneminde olduklarının ve çeyrek yaşam krizi olgusunun bilincinde olarak problem durumunu kavramaları önerilir. Bu yaşlarda bulunan bireyler için normal sayılabilecek durumlar psikolojik rahatsızlık olarak görülme riskini barındırır.
- Her yaşam dönemine ilişkin kapsamlı bir anlayış geliştirmek faydalı olacaktır.
- Özellikle gelişim ve gelişimsel krizin ne ifade ettiğini ve insan yaşamı boyunca hangi yaşların bu konuda bir risk dönemi olduğunu bilmek danışanlara doğru yaklaşımı sağlayabilir.

Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

- Politika yapıcıların çeyrek yaşam krizine yönelik çeşitli bilgilendirici faaliyetler düzenlemeleri önerilir.
- Çeyrek yaşam krizine ilişkin önleyici ve iyileştirici müdahalelerde bulunulması, bundan önce bu konuda programlar geliştirilmesi önerilmektedir.
- Beliren yetişkinlik yaş dönemine ilişkin kısıtlı istatistiklerin genişletilmesi, bu yaş grubunun istatistiklerde özel olarak ayrılması önerilir
- Düzenli yardım grupları oluşturulabilir, grupla psikolojik danışma ve bireysel danışmaya ulaşım imkanları geliştirilebilir.
- Üniversitelerde, özellikle gelişim psikolojisi konuları içeren derslere konu olarak eklenmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A. & Ungar, L. H. (2020). Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of Twitter. *Frontiers in Psychology* 11:341.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- Arnett, J.J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development* 8, 133–143.
- Arnett, J.J. (2015). The cultural psychology of emerging adulthood. In L.A. Jensen (Ed.), *Oxford handbook of human development and culture: An interdisciplinary perspective* (pp. 487-501). New York: Oxford University Press.
- Arnett, J.J., Žukauskienė & R., Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *Lancet Psychiatry* 1(7), 569-76.
- Asarlı, Z. ve Önder Külahoğlu, Ş. (2022). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (PDR) lisans programında okuyan öğrencilerin mesleki gelecek algılarının kariyer uyumu açısından incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 9(82), 890-915.
- Atilla Bal, E., & Arıkan, S. (2023). From perfectionism to burnout: Testing of a serial mediation model with self-esteem and workaholism. *Psikoloji Çalışmaları-Studies in Psychology*, 43(2): 289–319.
- Avcı, D., Poyrazlı, Ş. ve Gençoğlu, C. (2020). Türkiye’de Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) lisansüstü eğitimine ilişkin bir değerlendirme, PDR lisansüstü öğrencilerinin görüşleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(228), 175–213.

- Aygün, M. (2024). *Eğitim alanında yapılan yüksek lisans tezlerinin milli eğitim sisteminde uygulamaya katkı durumu* [Yüksek Lisans tezi, Düzce Üniversitesi]
- Baggio S., Studer, J., Iglesias, K., Daepfen, J. B., Gmel, G. (2016). Emerging adulthood: A time of changes in psychosocial well-being. *Eval Health Prof.* 40(4), 383-400.
- Baş, T. ve Akturan, U. (2017). *Nitel Araştırma Yöntemleri Nvivo İle Nitel Veri Analizi, Örneklem, Analiz, Yorum*. Seçkin Yayıncılık.
- Bayar, A. ve Çalışkan, G. (2022). Mesleğin ilk yıllarında psikolojik danışmanların yaşadığı sorunlar. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 11(3).
- Berber, K. (2022). *Üniversite sonrası kariyer geçiş sürecinde çeyrek yaşam krizi* [Yüksek Lisans tezi, Ankara Üniversitesi].
- Byock, S. D. (2015). The inner world of the first half of life: Analytical psychology's forgotten developmental stage. *Psychological Perspectives*, 58:4, 399-415.
- Cesur, G. ve Başbuğ, S. (2017). Beliren yetişkinlik ve kayıp yaşantıları: Bağlanma temelli zihinsel temsiller ve psikolojik belirtilerin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(1), 24-33.
- Corbin, J. & Strauss, A. (2015). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (4th ed.). Sage.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). Sage.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Sage.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson.
- Çaşın, S. ve Şahin, M. (2023). İşyerinde Z kuşağını anlamak ve yönetmek. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 58, 227-244.
- Çetinbaş, T. (2022). *Psikolojik danışman adaylarının iyilik hallerinin bazı program ve üniversite değişkenleri açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans tezi, Ankara Üniversitesi]

- Çok, F. (1994). Gelişim psikolojisi: Ergenlik ve yetişkinlik. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27(2), 905-935.
- Çok, F., Özdoğan, H. K., Berber, K., ve Yeler, Z. (2023). Yetişkinliğe geçiş sürecinde gelişimsel bir kriz: Çeyrek yaşam krizi. *Humanistic Perspective*, 5(2), 898–920.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *The Sage handbook of qualitative research* (5th ed.). Sage.
- Doğan, A., ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11–21.
- Dursun, F., ve Yar Yıldırım, V. (2020). Eğitim programları ve öğretim alanındaki lisansüstü öğrencilerin lisansüstü öğrenim sürecine ilişkin görüşleri. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(3), 370-390.
- Duru, H., ve Gültekin, F. (2019). Psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencilerinin kariyer uyumluluklarının kariyer yapılandırma yaklaşımı açısından incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 161-181.
- Eroğlu, M., ve Gündoğdu, H. (2021). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kişilik özelliklerinin incelenmesi. *International Journal of New Approaches in Social Studies*, 5(1), 278-293.
- Gök, B. ve Tunç, Z. (2023). Akademik süreçler ve yeterlilik üzerine paydaş görüşleri: Türkiye'den durum çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(3), 733-751.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–12.
- Helvacı, İ., Polat, C., ve Terzi, R. (2023). Psikolojik danışmanlık ve rehberlik (PDR) bölümü mezunlarının çalıştıkları bakanlıklara göre mesleki doyum seviyelerine

- etki eden faktörlerin incelenmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25, 257-270.
- Henderson, M. (2019). The quarter-life crisis? Precarious labour market status and mental health among 25-year-old in England. *Longitudinal and Life Course Studies*, 10(2), 259–276.
- Karabaş, E. R., ve Yıldız, E. (2023). Research on 21st-century skills competency perceptions of generation Z. *Akademik Hassasiyetler*, 10(23), 608-641.
- Karabulut E., Çayköylü A., Özkan B. (2024). Community mental health in Türkiye and Europe: Data and influencing factors. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(4):673-682.
- Karalı, F. B. (2023). *Öğrenci ve mezun psikolojik danışman gruplarında çeyrek yaşam krizinin incelenmesi* [Yüksek Lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Kartal, Ş. (2021). Nitel araştırmanın desenlenmesi. M. Çelebi (Ed.), *Nitel araştırma yöntemleri* (s. 212-238) içinde. Pegem Akademi
- Kins, E. & Beyers, W. (2010). Failure to launch, failure to achieve criteria for adulthood?. *Journal of Adolescent Research*, 25(5), 743-777.
- Korkut Owen, F., Tuzgöl Dost, M., ve Çaykuş, E. T. (2023). Psikolojik danışma ve rehberlik doktora programı öğrencilerinin aldıkları eğitime ilişkin görüşleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* (58), 2641-2662.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41, 3-13.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Martin, L. & Bohecker, L. (2022). Community college student well-being and implications for care. *Community College Journal of Research and Practice*, 46:8, 560-572.
- Özdoğan, H. K. (2022). *Beliren yetişkinlerde ilişki doyumunun romantik yetkinlik ve çeyrek yaşam krizi açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans tezi, Ankara Üniversitesi].
- Öztekin, A., Kol, V., Taymur, K., Yaray, E. ve Sarıyıldız, Y. (2022). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğretmen adaylarının atanamama kaygılarının çeşitli değişkenler

- açısından incelenmesi. *Asya Studies-Academic Social Studies / Akademik Sosyal Araştırmalar*, 6(19), 71-84.
- Öztemel, K. (2018). Duygusal ve Kişilik İlişkili Kariyer Karar Verme Güçlükleri Ölçeğinin genç yetişkin örnekleminde faktör yapısının ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 1(1), 68-82.
- Pereira A. S., Wilhelm A. R., Koller S. H., Almeida R. M. M. (2018). Risk and protective factors for suicide attempt in emerging adulthood. *Cien Saude Colet* 23(11), 3767-3777.
- Petrov, N., Arnett, J. & Robinson, O.C. (2022). The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12): Psychometric development and validation. *Journal of Adult Development*, 29:265–278.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robinson, O. C. (2008a). *Developmental crisis in early adulthood: a composite qualitative analysis* [Doctor of Philosophy Thesis, University of London].
- Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In. R. Žukauskiene (Ed.) *Emerging Adulthood in a European Context* (pp.17–30). New York: Routledge.
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167-179.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *Communication & Sport*, 37(5), 838–853.
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A. (2017). Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity: Testing inferences from Erikson's lifespan theory. *International Journal of Behavioral Development*, 41(3), 426–431.

- Robinson, O. C., Lopez, F. G., Ramos, K., & Nartova-Bochaver, S. (2013). Authenticity, social context and well-being in the United States, England, and Russia: A three country comparative analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 44*(5), 719-737.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development, 20*(1), 27–37.
- Robinson, O.C. (2013). Quarterlife crisis: An overview. *Chinese Social Sciences, 6*, 6–7.
- Robinson, O. C. & Smith, J. A. (2010). Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: The application of a composite qualitative method. *Qualitative Research in Psychology, 7*:2, 170-191.
- Robinson, O. C. (2008b). The not-yet-developed world: Investigating the parallels between adolescence and modernity. *Network Review, 11*-15.
- Sarıkaya, O., Uzunbacak, H. H., ve Akçakanat, T. (2024). Comparison of general attitudes and beliefs of generations X, Y, and Z. *İmgelem, (14)*, 455-474.
- Sokol, J. T. (2009). Identity development throughout the lifetime: An examination of Eriksonian theory. *Graduate Journal of Counseling Psychology, 1*(2), Article 14.
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for information, 22*(2), 63-75.
- Tanhan A, Ünsal Seydooğulları S., Nalbant A. (2024). Psikolojik danışma'nın depresyona etkisi: Yarı deneysel bir çalışma. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 13*(2): 167–182.
- Töre, E., ve Yayla, A.R. (2022). Okul psikolojik danışmanlarının 2023 eğitim vizyonunda rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 21*(45), 1137-1172.
- Turgut, Ö. (2023). Eğitimde ve istihdamda yer almayan gençler (NEET) psikolojik olarak daha mı kırılgan? Beliren yetişkinlik dönemi temelinde bir inceleme. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 13*(3), 2621-2640.

- TÜİK (2022a). Muhtemel Eğitim Süresi, Türkiye İstatistik Kurumu.
- TÜİK (2022b). Yetişkin eğitimi araştırması, Türkiye İstatistik Kurumu.
- TÜİK (2023a). İstatistiklerle gençlik, Türkiye İstatistik Kurumu.
- TÜİK (2023b). Evlenme ve boşanma istatistikleri, Türkiye İstatistik Kurumu.
- TÜİK (2023c). Yaşam memnuniyeti araştırması, Türkiye İstatistik Kurumu.
- Türk, N., Yasdiman, M. B. & Kaya, A. (2024). Defeat, entrapment and suicidal ideation in a Turkish community sample of young adults: An examination of the Integrated Motivational-Volitional (IMV) model of suicidal behaviour. *International Review of Psychiatry*, 1-14.
- Uygur, Y. ve Dilmaç, B. (2021). Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı, sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1706-1714.
- ÜNİVERİ (2024). Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü iş gücü piyasası performans göstergeleri, Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları Ofisi.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M. & Kuo, A. (2017). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In: Halfon, N., Forrest, C., Lerner, R., Faustman, E. (eds) *Handbook of Life Course Health Development*. Springer, Cham.
- Yeler, Z. (2021). *Çeyrek Yaşam Krizinde Büyüme Korkusu ve Psikolojik Esnekliğin Rolü* [Yüksek Lisans tezi, Gazi Üniversitesi].
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in Turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(61), 245–262.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (12. Baskı). Seçkin Yayıncılık
- Yılmaz, A., ve Erbir, M. (2023). Lisansüstü öğrencilerinin sosyal destek algıları ile akademik erteleme eğilimleri arasındaki ilişki. *Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 77-82. Yüksek Öğretim Kurulu. (2023).

Živčić-Bećirević, M. D., Smojver-Ažić, S. & Dorčić, M. (2020). Perception of adulthood and psychological adjustment in emerging adults. *Drustvena Istrazivanja*. 29:195-215.

EK-A: GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİLERİNİN
ÇEYREK YAŞAM KRİZİ DENEYİMLERİNİN İNCELENMESİ**

Sayın katılımcı,

İlk olarak araştırmaya göstermiş olduğunuz ilgi ve ayıracağınız zaman için şimdiden teşekkür ederim. İsmim Şevval Pala. Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Programında eğitimimi sürdürmekteyim. Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu izni ile gerçekleştirilmektedir. Bu form size söz konusu araştırmanın amaçlarını, araştırma içerisindeki rolünüzü, gönüllülük haklarınızı ve katılım koşullarını detaylıca açıklamak üzere oluşturulmuştur. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencilerinin çeyrek yaşam krizinin incelenmesi çalışmasına ilişkin önemli bilgiler içeren bu formu lütfen dikkatle okuyunuz. Formu okuduktan sonra sormak istediğiniz sorular araştırmacı tarafından sözel olarak yanıtlanacaktır.

Prof. Dr. İbrahim Keklik danışmanlığında hazırlanacak yüksek lisans tezim kapsamında bu çalışmayı yürütüyor olacağım. Araştırmanın amacı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yüksek lisans yapan öğrencilerinin çeyrek yaşam krizi deneyimlerini yapılacak yarı yapılandırılmış görüşmeler ile detaylı bir şekilde incelemeyi ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencilerinin yetişkinliğe geçiş sürecindeki deneyimleri hakkında bilgi sahibi olmayı içermektedir. Bu amaçla katılımcılarla kararlaştırılacak gün ve saatte çevrimiçi yarı yapılandırılmış görüşmeler düzenlenecektir. Çevrimiçi görüşmelere katıldığınız ortamda üçüncü kişilerin bulunmaması ve görüşmeye müdahale etmemeleri, görüşme yaptığınız ortamda kendinizi rahat hissetmeniz ve paylaşım yapmaya uygun bir ortamda bulunmanız, görüşme süresince yalnız olmanız görüşmenin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi için önemli ve gerekli görülmektedir.

Araştırmacının çalışmanın devamında yapacağı veri analizi için sizinle yapılacak görüşmelerin ses kaydına alınması gerekmektedir. Bu ses kayıtlarına erişimi olan tek kişi araştırmacı olacaktır ve ses kayıtları kesinlikle üçüncü bir kişiyle paylaşılmayacaktır. Veri

analizi aşamasında görüşmeler yazıya döküldükten sonra ses kayıtları silinecektir. Ayrıca çalışma kapsamında sizden demografik bilgilerinizi ve okul/iş hayatınıza yönelik bazı soruları içeren bir kişisel bilgi formu doldurmanız talep edilecektir. Görüşme sorularına verdiğiniz yanıtlarda ve kişisel bilgi formunda beyan edeceğiniz isim, adres, okul vb. özel bilgiler çalışmada ele alınırken değiştirilecek/silinecektir. Kimliğiniz yalnızca araştırmacı tarafından bilinecek, üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Bu araştırmada amaçlanan kişilerin deneyimlerine ve mezuniyet sonrası sürece ilişkin benzerliklere ve farklılıklara dair bir anlayış geliştirmektir.

Bu çalışmaya katılımda gönüllülük esastır. Bu çalışmaya gösterdiğiniz katılımı sürdürmek istemediğiniz takdirde hiçbir olumsuz sonuçla karşılaşmayacaksınız. Görüşme öncesinde, görüşme sırasında veya görüşme sonrasında çalışmaktan çekilmekte özgürsünüz. Görüşme yapıldıktan sonraki bir ay içerisinde de araştırmadan çekilmeyi, yanıtlarınızın çalışmaya dahil edilmemesini talep edebilirsiniz. Belirlenen bir aylık süre araştırmacının bir ay sonunda veri analizine başlayacak olmasından kaynaklanmaktadır.

Araştırma dahilinde hazırlanan ve size yöneltilecek olan görüşme soruları üniversite mezuniyetiniz sonrasında yüksek lisansa başlama ve devam etme sürecinizdeki yaşantılarınıza yöneliktir. Bir Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisi olarak yetişkinliğe geçiş sürecindeki deneyimlerinizi kavramak bu araştırmanın temel amacı olarak görüldüğü için lütfen soruları samimiyetle cevaplandırınız. Bu çalışmada katılımcıların fiziksel veya psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileme ihtimali bulunan sorulara yer verilmemiştir ancak görüşme içerisinde soruları yanıtlamakta zorlandığınız ya da herhangi başka bir sebepten rahatsızlık hissettiğiniz durumda görüşmeden ve/veya çalışmadan çekilme hakkına sahipsiniz. Eğer görüşmeye katıldığınız için psikolojik yardıma ihtiyaç duyarsanız psikolojik danışma hizmeti sağlanacaktır.

Gönüllü katılım formunu imzalamadan önce sormak istediğiniz sorularınız varsa sorabilirsiniz. Çalışmaya katılımınızın herhangi bir aşamasında sahip olduğunuz soruları sormak ya da bilgi almak amacıyla araştırmacıya ulaşabilirsiniz. Araştırmacıya ulaşmak için aşağıda verilmiş olan iletişim bilgilerini kullanabilirsiniz. Araştırmaya katılmayı kabul

ediyorsanız lütfen aşağıda belirtilmiş olan alanı imzalayın, belgenin imzalı halini taranmış şekilde araştırmacıya iletin. Belgenin taraflarca imzalanmış hali katılımcı olarak sizde ve araştırmacıda bulunacaktır.

Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı:

Ad Soyad:

Tarih:

İmza:

Araştırma esnasında etik kurallara uymayı ve katılımcının kişisel verilerini korumayı kabul ediyorum.

Sorumlu Araştırmacı:

Prof. Dr. İbrahim Keklik

HÜ Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri

Bölümü Rehberlik ve Psikolojik

Danışmanlık A.B.D.

Beytepe/ANKARA

0312 297 8550

İmza:

Yardımcı Araştırmacı:

Şevval Pala

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri

Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim

Dalı

Beytepe/ANKARA

İmza:

EK-B KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıdaki kısımları size en uygun gelecek biçimde doldurunuz.

Rumuz:.....

Yaş:.....

Cinsiyet:.....

Medeni durum:.....

İkamet ettiğiniz şehir:.....

Nerede kalıyorsunuz (ailenizin yanı, kendi eviniz, yurt vs.)?:.....

Yaşadığınız evde sizin dışınızda kimler bulunuyor?:.....

İş deneyiminiz varsa;

Sizi işe girmeye yönelten etmenler:.....

Bugüne kadar çalıştığınız pozisyonlar ve süreleri (Alan içi ve alan dışı, öğrencilik yaşamınız dahil):.....

Şu anda çalışıyor iseniz;

Çalıştığınız pozisyon ve sorumlu olduğunuz iş:.....

Çalışma gün ve saatleriniz:.....

İşe başlama tarihiniz:.....

Lisans derecesinden mezun olma yılınız:.....

Yüksek lisans programına kabul alma yılınız:.....

Geçiminizi nasıl sağlıyorsunuz?:.....

Geçim sıkıntısı yaşıyor musunuz? Yaşıyorsanız düşük/orta/yüksek olmak üzere düzeyini belirtebilir misiniz?:.....

Kendiniz dışında bakımından sorumlu olduğunuz bir birey/bireyler var mı (maddi veya manevi)? Varsa yakınlık dereceniz ve yaşamınıza etkisi:.....

Yaşamınıza dair aldığınız kararlarda sizin dışınızda söz sahibi olan biri/birileri var mı? Varsa yakınlık dereceniz:.....

EK-C GÖRÜŞME FORMU

1. Üniversite eğitiminiz biteli ne kadar zaman oldu? O zamandan beri mesleki anlamda neler yapıyorsunuz?

2. Üniversitede öğrenciyken veya öncesinde, eğitiminiz bittiğinde ne yapmayı düşünüyordunuz/istiyordunuz/hayal ediyordunuz?

a. Eğer yanıt şu anda yapmakta olduğundan farklıysa; Nasıl oldu da kararınız değişti? O süreci biraz izah eder misiniz?

3. Mezuniyetten bu yana yaşamın hangi vazgeçilmez bulduğunuz özelliklerini kaybettiğinizi veya bu özelliklerden taviz verdiğinizi düşünüyorsunuz?

4. Mezuniyetten bu yana yaşadıklarınızın, tecrübelerinizin olumlu ve olumsuz bulduğunuz yanlarını anlatır mısınız?

5. Mezuniyet sonrası yaşam koşullarınızda ve iyilik halinizde gözlemlediğiniz olumlu ve olumsuz değişikliklerden bahseder misiniz?

a. Sizce olumlu değişikliklerin oluşmasına katkı sağlayan bireysel ve çevresel etmenler neler olabilir?

b. Olumsuz değişikliklerle baş etmek için neler yaptınız? Hangi eylemlerin faydasını gördünüz?

c. Olumsuz değişikliklerle baş etme çabanızda size faydası dokunan bireysel ve çevresel etmenler nelerdi? Bu etmenler ne gibi faydalar sağladı?

d. Olumsuz değişikliklerle baş ettiğiniz dönemi güçleştiren bireysel ve çevresel etmenler nelerdi? Bu etmenler baş etme döneminizi ne şekilde güçleştirdi?

6. Mezuniyetinizden bu yana kişisel ve mesleki yaşamınızda dönüm noktası olarak değerlendirebileceğiniz değişiklikler yaşandı mı?

a. Cevap evet ise; Bu değişikliklere yol açan etmenler nelerdi?

b. Cevap evet ise; Bu değişikliklerin size etkileri neler oldu?

7. Mezuniyetinizden bu yana yetişkinliğin getirdiği rolleri edinmek konusunda dışarıda kaldığınızı, geride kaldığınızı veya başarısız olduğunuzu hissettiğiniz bir dönem oldu mu?

a. Cevabınız evet ise; Bu dönemki yaşamınızdan bahsedebilir misiniz?

b. Cevabınız evet ise; Bu dönemle baş etmek için neler yaptınız?

8. Mezuniyetinizden bu yana üstlendiğiniz bir rolü (çalışan olarak veya romantik ilişkide bir partner olarak) artık istemediğinizi fark ettiğiniz ve bu farkındalıkla birlikte kendinizi içerisinde bulunduğunuz yaşamda kapana kısılmış/sıkışmış gibi hissettiğiniz bir dönem oldu mu?

a. Cevabınız evet ise; Üstlendiğiniz rolden ve o dönemki yaşamınızdan bahsedebilir misiniz?

b. Cevabınız evet ise; Sözü geçen rolünüzden ayrıldınız mı?

i. Cevabınız evet ise; Bu ayrılık sizi o dönemde nasıl etkiledi?

ii. Cevabınız evet ise; Bu yaşantı sonrası kendinizi tanımaya ve/veya çevrenizi keşfetmeye yönelik bir istek duydunuz mu?

1. Cevabınız evet ise; Bu uğurda neler yaptınız?

2. Cevabınız evet ise; Bu keşif dönemi ne zaman sona erdi? Ne sebeple sona erdi?

3. Cevabınız evet ise; Bu dönemin sonunda neler öğrendiniz?

9. Mezun olmadan önceki kendiniz ile bugünkü arasında farklar görüyor musunuz? Evetse neler?

10. Lisansüstü eğitim almanızın mesleki yaşamınıza etkileri neler oldu?

11. Lisansüstü eğitim almanızın kişisel yaşamınıza etkileri neler oldu?

12. Şimdilerde neler yapmaktasınız/zamanınız ne yapmakla geçer?

13. Günümüzde kendi geleceğinize dair nasıl hissediyorsunuz ve geleceğinizi nasıl öngörüyorsunuz?

EK-Ç: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Araştırma Etik Kurulu Onay Bildirimi

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu

Tarih: 09/02/2024 16:56
Sayı: E-66777842-300-00003367177



00003367177

Sayı : E-66777842-300-00003367177
Konu : Etik Kurulu İzni (Şevval PALA)

09/02/2024

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 15.01.2024 tarihli ve E-51944218-300-00003312807 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden **Şevval PALA'nın, Dr. Öğr. Üyesi Özlem Haskan AVCI** danışmanlığında yürüttüğü "**PDR Yüksek Lisans Öğrencilerinin Çeyrek Yaşam Krizi Deneyimlerinin İncelenmesi**" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulunun **06 Şubat 2024** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. İsmet KOÇ
Kurul Başkanı

EK-D: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- * tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- * görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- * başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- * atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- * kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- * bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

20/10/2024

Şevval PALA

EK-E: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

20/10/2024

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı Öğrencilerinin
Çeyrek Yaşam Krizi Deneyimleri

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
17/10 /2024	164	258,793	25/09 /2024	%1	2488009326

Uygulanan filtreler:

1. Kaynaklar hariç
2. Alıntılar dâhil
3. 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: Şevval PALA

Öğrenci No.: N21137096

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

İmza

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.
(Prof. Dr. İbrahim KEKLİK)

EK-F: Thesis/Dissertation Originality Report

20/10/2024

HACETTEPE UNIVERSITY
 Graduate School of Educational Sciences
 To The Department of Institute of Educational Sciences

Thesis Title: Guidance And Psychological Counseling Master's Program Students' Quarter Life Crisis Experiences

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
17/10 /2024	164	258,793	25/09 /2024	%1	2488009326

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Name Lastname: Şevval PALA

Student No.: N21137096

Department: Institute of Educational Sciences

Program: Psychological Counselling and Guidance

Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.

Signature

ADVISOR APPROVAL

APPROVED
 (Prof. DR Ibrahim KEKLİK)

EK-G: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- o Enstitü/ Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- o Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- o Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

20 /10 /2024

Şevval PALA

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
- Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir
- *Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

